

УДК 37.013 +79.011

В.І. Мудрік, м. Київ

ПЕДАГОГІЧНА СУТНІСТЬ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ

У статті запропановані педагогічні визначення силовим, швидкісним та іншим якостям особистості, які є головними у фізичному розвитку особистості.

Ключові слова: *якості особистості, фізичні можливості.*

Поняття фізичних якостей виникло у дослідників різних європейських країн у 20-30-ті роки ХХ ст. у зв'язку з необхідністю класифікувати тренувальні засоби. Визначення фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість) було на основі уявлень російських (М.Озолін, 1949; О.Новіков, 1949; М.Зімкін, 1956; В.Заціорський, 1966 та ін.) та закордонних (Н.Clark, 1959; А. Ruchen, 1965; М. Choutka, 1971 та ін.) учених. Фізичні якості були визначені як базові. Наукова ідея визначення базових якостей зводилася до визнання самостійного й незалежного існування окремих якостей або до визначення головної якості, або комбінації інших якостей і створення нових якостей (комплексних, інтеграційних, синтетичних тощо). Але з часом стало зрозуміло, що не всі якості підпадають під визначення фізичних. Поняття фізичних якостей дуже часто розглядають як біомеханічні, фізіологічні, морфологічні або інші якості організму людини. У зв'язку з цим, поширена упевненість у тому, що фізичні якості не виховуються, а тільки формуються й тренуються. Таке розуміння поняття фізичних якостей виводить цю категорію за межі педагогіки виховання, що ускладнює педагогічне розуміння формування гармонійності між фізичними, духовними, моральними, інтелектуальними якостями людини.

В літературі з теорії і методики фізичного виховання і спорту використовують такі терміни: "фізичні якості" (В.Заціорський, 1966), "швидкісно-силові можливості" (В.Платонов, 1980), "фізичні здібності" (Л.Волков, 1981), "швидкісні здібності", "силові здібності" (В.Платонов, 1987), "координаційні здібності" (В.Платонов, 1987; В.Лях, 1989, 1989; Л.Сергієнко, 1994), (П. Благуш, 1982; Л.Сергієнко, 2001). Загальним для усіх авторів є те, що, наприклад, така якість, як гнучкість не підпадає під розуміння здібностей і ближче до розуміння можливостей. Деякі

фізичні якості особистості (моторність, стрибучість, точність або влучність та ін.), як правило, не вважають за якості, тому вони не вписуються в існуючу класифікацію фізичних якостей або здібностей. Це свідчить про відсутність класифікації, а також про необхідність застосування інших методологічних підходів до вирішення зазначених суперечностей.

Ми поставили завдання проаналізувати поняття “фізичні якості” і з педагогічних позицій уточнити визначення якостей які сприяють розвитку особистості.

На першому етапі досліджувалось сучасне визначення суті понять “фізичні якості” і “фізичні здібності”.

Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дали таке визначення фізичним якостям: “Фізичні якості – властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та інші” [9, с. 11]. М. Булатова, М. Линець, В. Платонов визначають: “Фізичні якості – це, розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки, рухові задатки людини, які визначають можливість й успішність виконання нею певної рухової діяльності” [9, с. 189]. М. Герцик, О. Вацеба (2004) дають таке визначення: “Фізичні якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Визначають такі основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координацію” [2, с. 15].

Зазначене свідчить, що різні автори характеризують фізичні якості як “здатність”, “можливість”, “властивість” до руху, дії та діяльності.

В теорії і методики фізичного виховання і спорту використовують також такі терміни, як “фізичні здібності”, “швидкісні здібності”, “силові здібності”, “координаційні здібності”, “рухові здібності”. Загальним для цих термінів є використання психологічного поняття “здібність”.

Вважаємо за доцільне дати філологічне тлумачення зазначеним поняттям. У перекладі з російської мови на українську слово “способность” означає “здібність” (рос. – одарённый, талантливый), а слово “возможность” українською означає “здатність”, “спроможність” (рос. – имеющий потенциальные возможности к чему-то) [4; 10]. В англійській мові поняття “способность” або “здібність” має також два значення – природний дар або здібність до руху. Поняття “можливість” має значення, яке трактується як “внутрішні

ресурси, сили” [5]. Філологічний аналіз переконує нас у тому, що замість вживання до фізичних якостей поняття “здібності” доречно говорити про можливість або здатність. Можливості мають різні рівні і характеризують різні якості явища. Здатність характеризується спроможністю, енергетичним потенціалом людини. У людині можуть бути розвинуті фізичні можливості, але можуть бути відсутні будь-які здібності. Тому, завжди доречно говорити про фізичні можливості, як про певний рівень якостей, і не завжди доречно говорити про фізичні якості як здібності, особливо, коли їх немає, або вони ще не розвинуті. Зазначене також свідчить, що психологічне поняття “способність” або “здібність” і поняття “можливість” або “здатність” не є тотожними і характеризують різні сторони якостей особистості. Зазначене схиляє нас до більш сприятливого ставлення до поняття “можливості”. Під можливостями людини розуміється комплекс фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості, її потенціальні можливості розвиватися. Вимірниками рівнів можливостей педагогічні критерії, які характеризують розвиток фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості.

На другому етапі вівся пошук, розроблених нами, альтернативних понять, які характеризують не властивості організму, а властивості й можливості особистості. Загальним підходом до визначення альтернативних і не признаних якостей є таке: фізичні, рухові та інші якості визначаються не як фізичні якості, а як якості особистості; якості особистості характеризуються психолого-педагогічними компонентами (вольовими якостями, навичками, вміннями, здатністю, можливістю, ефективністю та ін.). Альтернативні та розроблені нами орієнтовні визначення якостей особистості спрямовані на розуміння психолого-педагогічних складових, які виховуються або формуються, сприяють фізичній активності й розвитку фізичних якостей особистості. Альтернативні й орієнтовні визначення не протиставляються сучасним уявленням, визначенням різних авторів щодо фізичних якостей, здібностей, особливо в спортсменів високого класу. Наші альтернативні й орієнтовні визначення даються у порівнянні із сучасними уявленнями, щоб побачити відмінності у поняттях, а також побачити не стільки фізичні, функціональні якості організму, скільки якості особистості, які сприяють фізичній активності й розвитку якостей особистості.

Сучасне уявлення про силові здібності. Під силовими здібностями розуміють здібності людини переборювати або чинити опір зовнішнім, або внутрішнім чинникам впливу за рахунок напруження м'язів [9, с. 192]. Ю.Верхошанський вважає, що силові здібності треба розглядати не з механістичних позицій, а з психолого-педагогічних позицій: “Силові здібності, безпосередньо виявляються у величині робочого (рухового) зусилля, забезпечуються цілісною реакцією організму, пов'язаною з мобілізацією психічних якостей, функцій моторної, м'язової, вегетативної, гормональної та інших фізіологічних систем. Тому силові здібності неможливо зводити до утилітарного поняття “сила м'язів”, тільки до механічної характеристики їх скорочувальних якостей” [1, с. 123]. *Головні одиниці виміру силових здібностей:* кг, т.

Альтернативне визначення: сила особистості – якість особистості, яка характеризується здатністю, можливістю переборювати або чинити м'язовий і психологічний опір зовнішнім і внутрішнім чинникам впливу; здатністю проявляти навички скоординованого вольового й м'язового зусилля в процесі різних рухових режимів. *Головні вимірники* силової якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійність і активність досягнення максимального результату; рівні розвитку навичок і вмінь, які сприяють досягненню результативності.

Сучасне уявлення про швидкісні здібності. Узагальнена думка спеціалістів із теорії й методики фізичного виховання (В.Заціорський; Ю.Верхошанський, 1988; Л.Матвеев, 1991; В. Платонов, 1997 та ін.) свідчить про таке: “Швидкість – це здібність людини до негайного реагування на подразник і висока швидкість рухів, які виконуються при відсутності значного зовнішнього опору” [9, с. 222]. Під швидкісними здібностями також розуміють комплекс функціональних якостей, які сприяють виконанню рухових дій у мінімальний час. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей [9]. *Головні одиниці виміру швидкісних здібностей:* с; м/с; м / хв.; м/год.

Альтернативне визначення: швидкість особистості – якість особистості, яка характеризується навичками і вміннями виконувати рухи і дії у мінімальний час, а також рівнем розвитку

психологічних можливостей, які сприяють виконувати такі рухи й дії. *Головні вимірники* швидкісної якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійності та активності досягнення результату; рівні розвитку навичок і вмінь досягти результативності та ін.

Сучасне уявлення про здібності витривалості. Поняття витривалості характеризується стійкістю до тривалого зовнішнього й внутрішнього впливу.

М.Булатова, М.Линець, В.Платонов (2003) дають таке тлумачення поняття: “Витривалість – це здібність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиваючу втому” [9, с. 248]. В.Заціорський (1966) під витривалістю розуміє здібність до тривалого виконання якої-небудь діяльності без зниження її ефективності [3]. *Головні одиниці виміру* здібності витривалості: м/с; м / хв.; км / год; Вт; Дж тощо.

Альтернативне визначення: Витривалість особистості – це якість особистості, яка характеризується: терміном виконання будь-яких фізичних вправ, діяльності без зниження ефективності виконання; рівнем розвитку морально-вольових якостей до виконання таких вправ або такої діяльності; навичками й уміннями протидіяти внутрішнім і зовнішнім перешкодам виконувати такі вправи або таку діяльність. *Головні вимірники* витривалості особистості: рівні довгострокової цілеспрямованої, енергійної і активної діяльності без зниження її ефективності; рівні розвитку навичок і вмінь довгострокового виконання фізичних вправ або певної діяльності без зниження її ефективності та ін.

Сучасне уявлення про гнучкість. Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюється максимальною амплітудою рухів (С.Войцеховський, 1971). За узагальненою думкою спеціалістів (Н.Озолінь, 1970; В.Платонов, 1984; Л.Матвеев, 1991; Дж. Алтер 2001 та ін.), гнучкості можна дати таке визначення: “Гнучкість це здібність людини виконувати рухи у суглобах із найбільшою амплітудою” [9, с. 268]. Під гнучкістю також розуміють морфофункціональні якості апарату руху й опори, які визначаються амплітудою різних рухів людини. Термін “гнучкість” означає сумарну рухливість у суглобах усього тіла, а термін “рухливість” вживається тоді, коли мова йде про окремі суглоби [9, с. 151]. Вимір гнучкості здійснюється різними методами, але найбільш доступним є гоніометрія, яка дозволяє

визначити рухливість суглобів у градусах. *Головні одиниці виміру* гнучкості: кутові градуси; бали.

Альтернативне визначення: гнучкість особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки природними задатками до виконання рухів з великою амплітудою, розтягуванням суглобів, зв'язок, м'язів, а також набутими вміннями, навичками й звичками з легкістю, невимушено, естетично, артистично й точно виконувати рухи у заданих параметрах простору й часу, включаючи їх до рухів різних рівнів складності. *Головні вимірники* гнучкості особистості: розвиток рівнів цілеспрямованої, енергійної й активної діяльності, спрямованої на досягнення значної амплітуди рухів; розвиток рівнів навичок і вмінь виконання певних рухів у вправах різних рівнів складності.

Сучасне уявлення про координаційні здібності. Під координаційними здібностями розуміють “здібності людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час рішення конкретних рухових завдань” [9, с. 283] Під координаційними здібностями розуміють також “здібності людини швидко, точно, доцільно, економно й винахідливо, тобто найбільш удосконалено, вирішувати рухові завдання, особливо складні й неочікувані” [7, с. 153]. *Головні одиниці виміру* координаційних здібностей: рухи/хв.; бали.

Альтернативне визначення: координаційні якості – якості особистості, які характеризуються: набутими вміннями, навичками або звичками, ефективно або успішно, свідомо або підсвідомо, виконувати рухові або дієві завдання у різних умовах складності (за точністю і легкістю); вміння диференціювати зусилля і рухи у просторі і часу; вміння точно відтворювати зусилля, параметри руху; стійкістю навичок до внутрішніх і зовнішніх перешкод; певним рівнем набутих координаційних умінь, навичок, звичок. *Головні вимірники* координаційних якостей особистості: рівні цілеспрямованої, енергійної і активної діяльності досягнення координації рухів; рівні навичок і набутих координаційних умінь, навичок, звичок у вправах різних рівнів складності.

Сучасне уявлення про спритність. Спритність – здатність оволодіння новими рухами та перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що змінюються (С.Вайцеховський, 1971; Г.Кукушкін, 1975).

Ю.Верхошанський звертає увагу на суперечність такого поняття як “спритність”, а також на те, що фахівці одноставно пов’язують якість спритності з координаційними здібностями. Одночасно, звертають увагу на відсутність однозначних способів її виміру (D. Dume, 1978), недостатню ясність уяви о сутності спритності.

Нам здається, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту не ще визначилися з поняттям спритності. *Головні одиниці виміру* спритності: м/с; бали.

Альтернативне визначення: спритність особистості – це якість особистості, яка характеризується: здатністю, можливістю до швидкого оволодіння новими рухами, до швидкої перебудови рухової діяльності, відповідно з вимогами обставин; умінням швидко диференціювати зусилля й параметри рухів у просторі й часу, відповідно до змін обставин. *Головні вимірники* спритності особистості: розвиток рівнів здатності, можливостей набутих умінь і навичок швидко, і вірно перебудовувати свою рухову діяльність в умовах зміни завдання, обставин.

Моторність. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення моторності. Таким поняттям часом характеризують особливості поведінки дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. *Головні одиниці* орієнтовного виміру моторності: м/с; рухи / хв.; бали тощо.

Орієнтовне визначення: моторність особистості – якість особистості, яка характеризується не тільки здатністю до швидкості простих і складних реакцій, швидкістю поодиноких рухів і частоти рухів, а також легкістю, жвавістю та рухливістю, вмінням швидко сприймати і переробляти інформацію, вірно й швидко перерозподіляти увагу, орієнтуватися і швидко реагувати на зміни зовнішніх обставин. *Головні вимірники* моторності особистості: розвиток рівня здатності, набутих умінь і навичок швидко й вірно рухатись в умовах зміни завдання, зовнішніх обставин.

Стрибучість. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення стрибучості. Таким поняттям часом характеризують особливості поведінки дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, що проявляються у здатності до різних фізичних вправ у стрибках. *Головні вимірники* стрибучості: стрибки / хв. ; бали; очки тощо.

Орієнтовне визначення: стрибучість особистості – якість особистості, яка характеризується здатністю, вміннями й навичками багато і добре стрибати різними видами стрибків.

Головні вимірники стрибучості особистості: якість виконання завдань; точність виконання завдань; термін оволодіння навичками й уміннями.

Точність. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення точності, але відомо, що дослідженнями точності займався С. Канішевський та ін. *Головні вимірники* точності: кількість точних улучань із певної відстані; очки.

Орієнтовне визначення: точність особистості – якість особистості, яка забезпечується тонким механізмом усталених умовно-рефлекторних зв'язків, набуттям скоординованих можливостей різних систем організму, навичками і вміннями які сприяють постійно і точно влучати у ціль, в одне і теж місце; *Головні вимірники точності:* розвиток рівнів якості виконання завдань на влучність; розвиток рівнів навичок та вмінь точно виконувати завдання на влучність (точність, купчастість, розсіювання); термін оволодіння навичками й вміннями влучності.

Обговорення результатів. У 1966 р. В. Заціорського у свої відомій праці “Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания)” визначив: “Вихованням фізичних якостей ми називаємо педагогічним процесом управління, впливом на розвиток із метою їх змін у потрібному для нас напрямі. Так, коли ми говоримо про виховання сили, обговорюємо питання про вибір тренувальних вправ, їх дозування тощо <...> необхідні, щоб ці зміни відповідали нашим бажанням. Ми розуміємо, що словосполучення “виховання фізичних якостей” є незвичним для більшої частини читачів. Але це, майже єдиний його недолік” [3, с. 7]. Зазначене свідчить, що В.Заціорський побачив термінологічні суперечності, визначив їх, але не торкнувся сутності й першопричини цих суперечностей.

Ю.Верхошанський зазначив, що, прийшов час “відмовитись від вузько формалістичного поняття “фізичні якості” – ФЯ і говорити про рухові здібності, маючи на увазі під цим психомоторні якості, які визначають цілеспрямоване призначення, якісні ознаки і робочу ефективність м'язової діяльності людини” [1, с. 104]. Ю.Верхошанський вважає, що “моторні задатки, які розвиваються на основі пристосованих змін (набутих) в організмі, переростають у відповідні РЗ (*рухові здібності* – наш курсив), володіння, якими людина має

можливості успішно вирішувати потрібні завдання в нових, більш складних умовах зовнішніх впливів” [1, с. 105]. Автор вважає, що “Відмова від поняття “фізичні якості” означає не просто підміну одного терміна іншим, а принципову зміну уявлень про рухові можливості людини з примітивно-формалістичного рівня на рівень більш змістової психолого-педагогічної категорії” [1, с. 105]. З нашого погляду, здібності характеризують тільки один із рівнів або етапів розвитку особистості, але цей розвиток може не досягнути рівня здібності, у той же час, якості особистості зберігаються. Відмова від біомеханічних, фізіологічних, анатомічних, біохімічних та інших визначень і заміна їх, психологічними визначеннями також не об’єднують усі якості в одне поняття “здібності”. Нам здається найбільш удалими визначення фізичних якостей як здатності, можливості особистості, як це зробили у своїх працях Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський, а також М.Булатова, М.Линець, В.Платонов, М.Герцик і О.Вацеба.

Висновки

1. Існуючі термінологічні суперечності щодо “фізичних якостей” або “фізичних здібностей” виникли через те, що в межах однієї “класифікації” або “концепції” визначення основних понять фізичних якостей надавалося з позицій різних наук (біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін.). Пропонується замість вище наведених понять використовувати педагогічні поняття про здатності й можливості особистості.

2. Педагогічне визначення “якостей особистості, які сприяють фізичному розвитку” дозволяє описати усі компоненти діяльності особистості, які спрямовані на опанування знаннями, уміннями, навичками, які сприяють фізичному розвитку особистості і на забезпечення фізичного, інтелектуального розвитку й фізичного удосконалення особистості.

3. Існуючі поняття фізичних якостей або здібностей (можливостей) з позицій різних наук (біомеханіки, фізіології, анатомії, біохімії, психології та ін.) додатково характеризують здатності і можливості якостей особистості, які сприяють розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень: подальша розробка й педагогічне обґрунтування фізичних можливостей особистості як якостей не організму, а якостей особистості.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : “ФиС”, 1988. – 331 с.
2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт” : навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба/ Вид. 3-є, випр. і доп. – Харків : ОВС, 2004. – 176 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Издательство “Физкультура и спорт”, 1966. – 200 с.
4. Російсько-український словник / Укл. Д. Ганіч, І. Олійник. – К., 1970. – 1012 с.
5. Русско-английский словарь / Под ред. Р. С. Даглиша.– М., 1992. – 624 с.
6. Рудык П.А. Психология / П. А. Рудык. – М. : Государственное учебно-педагогическое изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1955. – 427 с.
7. Теория спорта / С. Гуревич, В. Запорожанов, В. Келлер, В. Платонов, Н. Понаморёв, под ред. проф. В. Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
8. Психология : Учебник для технумов физ. культуры / Под ред. А. Ц. Пуни. – М. : “Физкультура и спорт”, 1984. – 255 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. ред Т. Ю. Круцевич. – К. : Изд-во “Олимпийская литература”, 2003. – Том 1. – 423 с.
10. Толковый словарь русского языка / С. Ожегов, Н. Шведова. – М., 1994. – 908 с.

В статье даны педагогические определение силовым, скоростным и другим качествам личности, которые являются основными в физическом развитии личности.

Ключевые слова: *качества личности, физические возможности.*

At the article have pedagogical definition of quality of the personality.

Key words: *quality of the personality , physical possibility.*