

5. Полторацька В.В. Формування комунікативної культури майбутнього вчителя в процесі його професійно-педагогічної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Валентина Полторацька. – Х., 1997. – 23 с.

6. Самсутіна Н. М. Формування комунікативної компетентності як умова фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Наталія Самсутіна. – Харків, 2010.

РЕЗЮМЕ

Г. Кондрацька. Особенности коммунікативной деятельности учителя физической культуры.

В статье рассматриваем особенности коммуникативной деятельности учителя физической культуры. Раскрыты подходы учителя физической культуры во время формирования интереса к занятиям физическими упражнениями. Предложена модель коммуникативной деятельности учителя физической культуры.

Ключевые слова: коммунікативность, подход, ценности, критерии, учитель, физическая культура, функции, деятельность.

SUMMARY

G. Kondratska. Features of communicative activity of teacher of physical culture.

In the article we examine the features of communicative activity of teacher of physical culture. Approaches of teacher of physical culture are exposed during forming of interest in engaging in physical exercises. The model of communicative activity of teacher of physical culture is offered.

Key words: communicativeness, approach, values, criteria, teacher, physical culture, functions, activity.

УДК 37.013+79.011

В. І. Мудрік

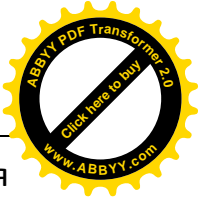
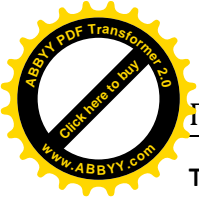
Інститут проблем виховання
НАПН України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

У статті запропоновано педагогічні визначення силових, швидкісних та інших рухових можливостей особистості. Проаналізовано термінологічні суперечності, що стосуються фізичних якостей. Встановлено, що доцільно використовувати поняття здатностей і можливостей, оскільки вони сприяють розвитку особистості.

Ключові слова: якості особистості, рухові можливості особистості.

Постановка проблеми. Поняття «фізичні якості» 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 здійснено на основі уявлень російських (В. Заціорський, М. Зімкін, О. Новіков, М. Озолін) та закордонних (Н. Clark, А. Ruchen, М. Choutka



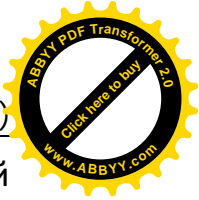
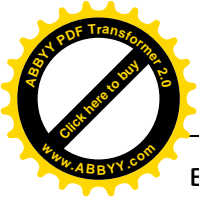
та ін.) учених. Фізичні якості були визначені як базові. Наукова ідея визначення базових якостей зводилася до визнання самостійного й незалежного існування окремих якостей або до визначення головної якості, або комбінації інших якостей і створення нових якостей (комплексних, інтеграційних, синтетичних тощо). Але з часом стало зрозуміло, що не всі якості підпадають під визначення фізичних. Поняття «фізичні якості» дуже часто розглядають як біомеханічні, фізіологічні, морфологічні або інші якості організму людини. З огляду на це, поширена впевненість 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.

У 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; Л. Сергієнко, 1994; П. Благущ, 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.

Мета статті – проаналізувати поняття «фізичні якості» з педагогічних позицій уточнити визначення якостей особистості, які сприяють розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі досліджувалося сучасне визначення суті понять «фізичні якості» і «фізичні здібності».

Т. Круцевич, Ю. Курамшин, В. Петровський дали таке визначення фізичних якостей: «Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші» [9, 11]. М. Булатова, М. Линець, В. Платонов



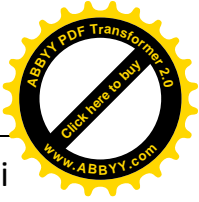
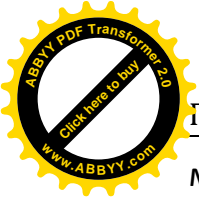
визначають, що фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість й успішність виконання нею певної рухової діяльності [9, 189].

М. Герцик, О. Вацеба дають таке визначення: «Фізичні якості – якості, що характеризують фізичний розвиток людини, її здатність до рухової діяльності. Визначають такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація» [2, 15].

Отже, різні автори характеризують фізичні якості як «здатність», «можливість», «властивість» до руху, дії та діяльності.

У теорії і методиці 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».

Уважаємо за доцільне дати філологічне тлумачення зазначених понять. У перекладі з російської мови слово «способность» означає «здібність» (з *рос.* – «одарённый», «талантливый»), а слово «возможность» українською означає «здатність», «спроможність» (з *рос.* – имеющий потенциальные возможности к чему-то) [6, 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» [8]. 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 якщо їх немає або вони ще не розвинуті. Зазначене також свідчить про те, що психологічне поняття «способность» 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

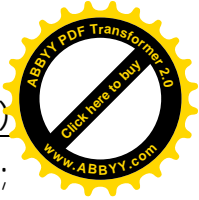
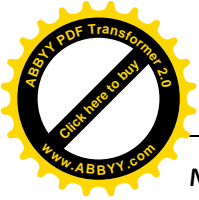


можливості розвиватися. Вимірниками рівнів можливостей є педагогічні критерії, які характеризують розвиток фізичних, психічних, інтелектуальних та інших можливостей особистості.

На другому етапі проводився пошук розроблених нами альтернативних понять, які характеризують не властивості організму, а властивості й можливості особистості. Загальним підходом до визначення альтернативних і не визнаних 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, уміннями, навичками, 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 у спортсменів високого класу. Наші альтернативні й орієнтовні визначення даються порівняно із сучасними уявленнями, щоб побачити відмінності у поняттях, а також побачити не стільки фізичні, функціональні якості організму, скільки якості особистості, що 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, 192]. Ю. Верхошанський вважає, що силові здібності треба розглядати не з механістичних, а з психолого-педагогічних позицій: «Силові здібності, що безпосередньо проявляються 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, 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 у процесі різних рухових режимів. *Головні вимірники* силової якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійність та активність досягнення максимального результату; рівні розвитку вмінь і навичок, що сприяють досягненню результативності.

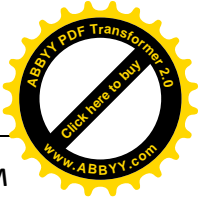
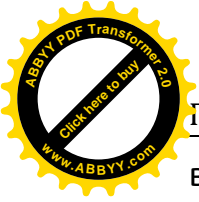
Сучасне уявлення про швидкісні здібності. Узагальнена думка спеціалістів з теорії і методики фізичного виховання (В. Заціорський, Ю. Верхошанський, 1988; Л. Матвеев, 1991; В. Платонов, 1997 та ін.) свідчить про таке: «Швидкість – це здібність людини до негайного реагування на подразник і висока швидкість рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору» [9, 222]. Під швидкісними здібностями також розуміють комплекс функціональних якостей, що сприяють виконанню рухових дій за 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 вміннями і навичками виконувати рухи і дії за мінімальний час, а також рівнем розвитку психологічних можливостей, що сприяють виконанню таких рухів і дій. *Головні вимірники* швидкісної якості особистості: рівні розвитку цілеспрямованості, енергійності та активності у досягненні результату; рівні розвитку вмінь і навичок 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 визначення поняття: «Витривалість – це здібність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиваючу втому» [9, 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;

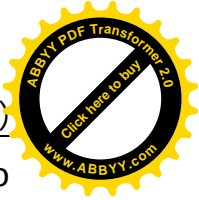
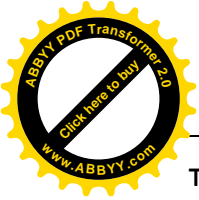


вміннями і навичками протидіяти внутрішнім і зовнішнім перешкодам виконувати такі вправи або таку діяльність. *Головні вимірники* витривалості особистості: рівні довгострокової цілеспрямованої, енергійної й активної діяльності без зниження її ефективності; рівні розвитку умінь і навичок довгострокового 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 вимірюються максимальною амплітудою рухів (С. М. Войцеховський, 1971). За узагальненою думкою спеціалістів (Н. Озолін, 1970; В. Платонов, 1984; Л. Матвеев, 1991; Дж. Алтер, 2001 та ін.): «Гнучкість – це здібність людини виконувати рухи у суглобах із найбільшою амплітудою» [9, 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, якщо мова йде про окремі суглоби [9, 151]. Вимір гнучкості здійснюється з допомогою різних методів, 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 умінь і навичок 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 вирішення конкретних рухових завдань» [9, 283]. Під координаційними здібностями розуміють також «здібності людини швидко, точно, доцільно, економно й винахідливо,



тобто найбільш удосконалено, вирішувати рухові завдання, особливо складні й неочікувані» [10, 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 дійові завдання у різних умовах складності (за точністю і легкістю); умінням диференціювати зусилля і рухи у просторі і часу; вмінням 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 й активної діяльності щодо досягнення координації рухів; рівні навичок і набутих координаційних умінь, навичок, звичок у вправах різних рівнів складності.

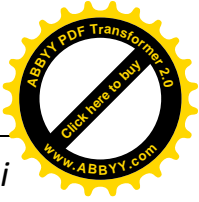
Сучасне уявлення про спритність. Спритність – здатність оволодіти новими рухами та перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що змінюються (С. Войцеховський, 1971; Г. Кукушкін, 1975).

Ю. Верхошанський звертає увагу на суперечність такого поняття, як «спритність», а також на те, що фахівці одноставно пов'язують якість спритності з координаційними здібностями. Водночас наголошують на відсутності однозначних способів її виміру (D. Dume, 1978), недостатній ясності уявлення про сутність 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 до вимог 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 правильно перебудовувати свою рухову діяльність в умовах зміни завдання, обставин.

Моторність. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення моторності. Таким поняттям часом позначають 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 правильно рухатися в умовах зміни завдання, зовнішніх обставин.

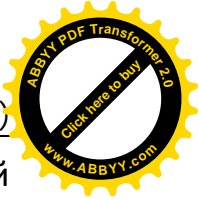
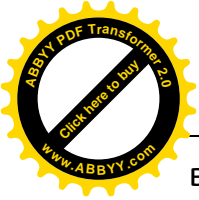
Стрибучість. У спеціальній літературі ми не знайшли визначення стрибучості. Таким поняттям часом позначають особливості поведінки дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, що проявляються у здатності до різних фізичних вправ у стрибках. *Головні вимірники* стрибучості: стрибки/хв ; бали; очки тощо.

Орієнтовне визначення: стрибучість особистості – якість особистості, яка характеризується здатністю, уміннями й навичками багато і добре стрибати у різних видах стрибків. *Головні вимірники* стрибучості особистості: якість виконання завдань; точність виконання завдань; термін оволодіння вміннями і навичками.

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

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

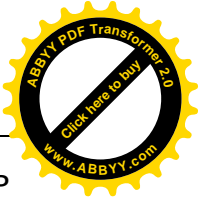
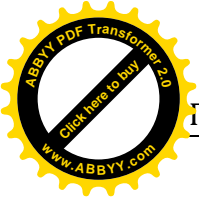
Обговорення результатів. У 1966 р. В. Заціорський у відомій праці «Физические качества спортсмена (Основы теории и методики



воспитания)» визначив: «Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління, вплив на розвиток з метою їх змін у потрібному для нас напрямку. 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 більшості читачів. Але це майже єдиний його недолік» [3, 7]. Отже, В. Заціорський побачив термінологічні суперечності, визначив їх, але не торкнувся сутності й першопричини цих суперечностей.

Ю. Верхошанський зазначав, що настав час «відмовитися від вузькоформалістичного поняття «фізичні якості» – ФЯ і говорити про рухові здібності, маючи на увазі під цим психомоторні якості, визначаючи цілеспрямоване призначення, якісні ознаки і робочу ефективність м'язової діяльності людини» [1, 104]. Ю. Верхошанський вважає, що «моторні задатки, розвиваючись 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, 105]. На думку автора, «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, 105]. З нашого погляду, здібності характеризують тільки один із рівнів або етапів розвитку особистості, але цей розвиток може не досягнути рівня здібності, тоді як якості особистості зберігаються. Відмова від біомеханічних, фізіологічних, анатомічних, біохімічних та інших визначень і заміна їх психологічними визначеннями також не об'єднує всі якості в одне поняття «здібності». Нам здається найбільш вдалими 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.). Запропоновано замість вищенаведених понять використовувати педагогічні поняття про здатності й можливості особистості.



2. Педагогічне визначення «якостей особистості, які сприяють фізичному розвитку» дозволяє описати всі компоненти діяльності особистості, які спрямовані на опанування знань, умінь, навичок, що сприяють фізичному розвитку особистості і забезпеченню фізичного, інтелектуального розвитку й фізичного вдосконалення 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.

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. – 3-є вид., випр. і допов. – Х. : ОВС, 2004. – 176 с.
3. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
4. Ожегов С. Толковый словарь русского языка / С. Ожегов, Н. Шведова. – М., 1994. – 908 с.
5. Психология : учеб. для техникумов физ. культуры / [под ред. А. Ц. Пуни]. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
6. Російсько-український словник / [укл. Д. Ганіч, І. Олійник]. – К., 1970. – 1012 с.;
7. Рудык П. А. Психология / П. А. Рудык. – М. : Гос. учеб.-пед. изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1955. – 427 с.
8. Русско-английский словарь / [под ред. Р. С. Даглиша]. – М., 1992. – 624 с.
9. Теория и методика физического воспитания / Общие основы теории и методики физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
10. Теория спорта / [под ред. проф. В. Н. Платонова]. – К. : Вища шк., 1987. – 424 с.

РЕЗЮМЕ

В. И. Мудрик. Теоретико-методологические подходы к определению двигательных возможностей личности.

В статье проанализированы терминологические противоречия, которые касаются физических качеств. Установлено, что целесообразно использовать понятие способностей и возможностей, поскольку они содействуют развитию личности. Предложены педагогические определения силовым, скоростным и другим двигательным возможностям личности.

Ключевые слова: качества личности, двигательные возможности личности.

SUMMARY

V. Mudrik Theoretical and methodological definition of movement possibility of the personality.

The terminological contradictions that touch physical internalss are analysed in the article. It is set that it is expedient to use the concept of capabilities and possibilities, as they assist to development of personality. In the article describe pedagogical definition of quality of the personality.

Key words: quality of the personality, movement possibility of the personalit.