

**Боровик М. О.**

*кандидат педагогічних наук,  
викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ТЕОРІЇ ВЧЕННЯ ПРО ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ**

**Анотація:** Наукова робота присвячена вивченню питання теорії вчення про фізичні якості людини, та їх подальше вдосконалення під час навчання майбутніх офіцерів поліції у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Розглянуті наукові гіпотези походження терміну фізична культура, до яких належать: теорія війни, теорія ігор, теорія зайвої енергії, теорія магії, теорії праці.

Встановлено, що вперше поняття фізичні якості людини було запропоновано В.Г. Уховим 1875 р.

Висвітленні наукові праці французького спеціаліста початку ХХ ст., в галузі фізіології та фізичних вправ Жоржа Демені.

Проведений аналіз наукових джерел середини ХХ ст., засновників наукових шкіл в області: біохімії спорту, психології спорту, теорії фізичного виховання, теорії спорту.

Надано трактування фізичних якостей, з якими науковці 70-80 рр. ХХ ст. ототожують: «моторні якості», «функціональні якості», «фізичні кондиції», «фізичні можливості», «рухові можливості» «фізкультурні здібності».

Було встановлено, що в останні два десятиліття ХХ ст., постала необхідність визначення конкретизації такого поняття, яке стало б інтегративною характеристикою наявних у людини рухових можливостей, що поєднується у понятті фізичні якості.

Поряд із цим Ю. В. Верхошанський, В. Н. Курись запропонували поняття «фізичні якості» замінити поняттям «рухові здібності», розуміючи під ним індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини.

Визначено, що сучасний науковий підхід до визначення поняття фізичні якості людини опирається на праці В. І. Ляха, який вказує що терміни «фізичні якості» та «фізичні здібності», у загальному вигляді, є рівнозначними.

**Аннотация:** Научная работа посвящена изучению вопросам теории учения о физических качествах человека, а также их дальнейшее совершенствование во время обучения будущих офицеров полиции в учреждениях высшего образования со специфическими условиями обучения.

Рассмотрены научные гипотезы происхождения термина физическая культура, к которым относятся: теория войны, теория игр, теория лишней энергии, теория магии, теории труда.

Установлено, что впервые понятие физические качества человека было предложено В. Уховым 1875 г.

Освещены научные работы французского специалиста начала ХХ в., в области физиологии и физических упражнений Жоржа Демені.

Проведенный анализ научных источников середины ХХ в., основателей научных школ в области: биохимии спорта, психологии спорта, теории физического воспитания, теории спорта.

Предоставлено трактовки физических качеств, с которыми ученые 70-80 гг. ХХ в. отождествляют «моторные качества», «функциональные качества», «физические кондиции», «физические возможности», «двигательные возможности» «физкультурные способности».

Было установлено, что в последние два десятилетия XX в., возникла необходимость определения конкретизации такого понятия, которое стало бы интегративной характеристикой имеющих у человека двигательных возможностей, которые сочетаются в понятии физические качества.

Рядом с этим Ю. В. Верхошанский, В. Н. Курьсь предложили понятие «физические качества» заменить понятием «двигательные способности», понимая под ними индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Определено, что современный научный подход к определению понятия физические качества человека находит себя в трудах В. И. Ляха, который указывает, что термины «физические качества» и «физические способности», в общем виде, являются равнозначными.

**Summary:** The scientific work is devoted to the study of the theory of the doctrine of human physical qualities, and their further improvement during the training of future police officers in higher education institutions with specific learning conditions.

The scientific hypotheses of the origin of the term physical culture are considered, which include: war theory, game theory, theory of excess energy, theory of magic, theory of labor.

It is established that for the first time the concept of human physical qualities was offered by V.H. Ukhov in 1875.

The scientific works of the French specialist of the beginning of the XX century, in the field of physiology and physical exercises of Georges Demeny are covered.

The analysis of scientific sources of the middle of the XX century, founders of scientific schools in the fields of: biochemistry of sports, psychology of sports, theory of physical education, theory of sports is carried out.

The interpretation of physical qualities with which scientists of 70-80s of the XX century identify: "motor qualities", "functional qualities", "physical conditions", "physical abilities", "motor abilities", "physical-cultural abilities" is given.

It was found that in the last two decades of the XX century, there was a need to define the concretization of such a concept, which would be an integrative characteristic of human motor abilities, which is combined in the concept of physical qualities.

Along with this, Yu. V. Verkhoshanskyi and V. N. Kurys proposed to replace the concept of "physical qualities" with the concept of "motor abilities", understanding by it the individual features that determine the level of motor abilities of a person.

It is determined that the modern scientific approach to the definition of the concept of physical qualities of man is based on the work of V. I. Liakh, who points out that the terms "physical qualities" and "physical abilities", in general, are equivalent.

### **Актуальність дослідження.**

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного поліцейського що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у професійній діяльності. Особливого значення набуває оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти з специфічними умовами навчання, де закладаються основи професійної підготовки.

В зв’язку з тим, що професійна діяльність офіцерів Національної поліції багатофункційною й відбувається в умовах постійного впливу несприятливих чинників (тривалі та надмірні фізичні і психічні навантаження, ймовірність виникнення загрози життю та здоров’ю, побоювання за своє життя та безпеку близьких, вірогідність або неочікувана можливість застосування зброї чи фізичного впливу з боку правопорушників, неритмічність роботи й відпочинку,

зростання психоемоційного напруження в сучасних умовах тощо). Усе це може негативно позначатися на ефективності виконання професійних обов'язків.

Саме тому переконливими є висновки наукових досліджень О. Бандурки, Л. Казміренко, Г. Юхновця, С. Яворського, О. Ярмиша та ін., що в сучасних умовах якісно вирішувати поставлені завдання зможуть працівники поліції з високим рівнем розвитку фізичних якостей, психоемоційної стійкості та фізичної підготовленості.

**Мета статті** – теоретичне обґрунтування історичних передумов виникнення теорії вчення про фізичні якості людини, та формування їх практичної спрямованості під час навчання у ЗВО МВС України.

Історія виникнення фізичної культури починається з того моменту коли наші пращури заради свого існування у боротьбі з силами природи, почали використовувати фізичні вправи.

Ряд науковців, що присвятили свої праці вирішенню питання історії походження фізичної культури та спорту опираються на наступні гіпотези:

Теорія війни за Едмундом Берком (1729-1797), її засновник вважав, що підготовка до військових дій сприяла виникненню особливого виду діяльності присвяченому розвитку фізичних якостей та вивченню рухових дій необхідних у військових діях [1, с. 126].

Теорія ігор за Іоганном Шиллером (1759-1805), який стверджував, що фізична культура виникла на основі гри, без принципу змагальності та відсутності правил, подібно іграм у світі тварин та опиралась на отриманні задоволення від гри, а саме гри заради гри.

Теорія зайвої енергії основоположник Спенсер Герберт (1820–1903),

стверджував, що зайва енергія, яка накопичувалась у первісної людини знаходила свій прояв через різні рухові дії, що сприяло їх культивуванню. Основне поняття даної гіпотези полягає в тому, що фізична культура проявлялась на основі первісного інстинкту [5, с. 78].

Теорія магії за Жозефом Рейнахом (1856–1921), до неї відноситься виконання рухових дій, які повторювались під час магічних обрядів, а саме: танці, імітація трудової та мисливської діяльності, лягли за основу нового для стародавніх людей, виду діяльності направленою на вивчення рухових дій та їх вдосконалення.

Теорія праці найбільш детально розглянута М.О. Пономарьовим (1918–1997), полягала в тому, що більшість сучасних видів фізкультурно-спортивної діяльності стосувались природної потреби людини та були пов'язані з підготовкою до тієї чи іншої трудової діяльності [6, с. 186].

Вперше поняття фізичні якості почало формуватись на території Європи наприкінці XIX ст., дане поняття було впроваджене та використовувалось у шведській, французькій, німецькій та чехословацькій системах фізичного виховання з метою класифікації засобів фізичного виховання та їх регламентації, в методичній літературі з фізичного виховання та спорту. Поняття фізична якість вперше запропонував В.Г. Ухов 1875 р.

Прогресивні погляди у педагогічній теорії фізичного виховання належать французькому спеціалісту в галузі фізіології та фізичних вправ Жоржу Демені (1850-1917). Він являється автором наукових праць пов'язаних з розвитком фізичних якостей молоді. До них належать: «Наукові основи фізичного виховання» (1903), «Фізичне виховання

юнаків» (1917) та ін. Прагнути створити наукові основи фізичного виховання Ж. Демені детально вивчав шведську та німецьку системи гімнастики та піддавав їх критиці. Він вважав, що всі вправи, які виконуються на занятті повинні бути динамічними, а не статичними. Особливу увагу приділяв розвитку координаційних здібностей, які необхідні при виконанні будь-яких рухових дій. Метою своєї системи Ж. Демені важав розвиток спритності, сили, а серед якостей характеру виховання волі.

В період 1930–1940 рр. Деякі питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей, розглядали майбутні засновники наукових шкіл в області: біохімії спорту Н. Н. Яковлев, біомеханіки спорту Н. А. Бернштейн, Д. Д. Донський, психології спорту А. Ц. Пуні, П. А. Рудик, теорії фізичного виховання К. Х. Грантинь, А. Д. Новіков, теорії спорту Н. Г. Озолін.

У фізіології спортивної діяльності поняття «фізичні якості» вперше з'являється у наукових працях В. С. Фарфеля (1945) «Общие основы физиологии труда».

У дослідженнях Н. В. Зімкіна (1899–1989), розглядалася фізіологічна інтерпретація розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості: були показані закономірності формування, а також варіативність рухових навичок, автор сформував уявлення про особливості мобілізації рухових одиниць при м'язовому навантаженні при різних ступенях потужності, як в оптимальних умовах так і в умовах втоми. [2, с. 147]

Поняття «фізичні якості» розглядалося в методиці занять обраним видом спорту. Даний науковий напрямок розробляли такі вчені-спортсмени, як: Н. Г. Озолін (1906–2000), А. А. Тер-Овенесян.

У період 1946–1970 рр., вітчизняні розробники теорії фізичного виховання та спорту, такі як: В. М. Видрін, Б. В. Євстаф'єв, Ю. М. Ніколаєв, М. О. Пономарьов, М. І. Пономарьов, В. І. Столяров, опираючись на ряд досліджень сформувавши вчення про виховання фізичних якостей, в якому на основі системного аналізу закономірностей їх розвитку уточнювалась система понять, конкретизувалась уява про фізичні якості, рекомендувалась методика їх виховання та розвитку [8, с. 10].

Незважаючи на відмінності та специфіку окремо взятої фізичної якості вважається, що всі вони мають загальні основи та закономірності розвитку, так на основі загальної бази відбувається спеціальний розвиток певної фізичної якості. Дані загальні основи розвитку фізичних якостей виражались в певних методичних положеннях, які на думку дослідників об'єктивно відображали методику їх розвитку. Були визначені такі основні фізичні якості як: швидкість, сила, витривалість, гнучкість та спритність.

Велика кількість досліджень присвячена встановленню взаємозв'язку в розвитку різних фізичних якостей між однією групою м'язів з іншою, між окремою фізичною вправою з іншою та між окремо взятою фізичною якістю з іншою, в науковому товаристві даний взаємозв'язок отримує назву «перенос» фізичних якостей, дане питання досліджують, (Е. П. Васільєв 1970, С. М. Вайцеховський (1964), Ю. В. Верхошанський (1963), І. П. Ратов 1962, В. І. Чудінов 1959, В. П. Філін (1965, 1974.)

Після 1947 р. Н. А. Бернштейн (1947), А. Н. Крестовніков (1951), Н. В. Тимофєєв (1954), Я. Б. Лехтман (1954), вивчають питання виявлення

фізіологічних закономірностей формування фізичних якостей.

Теоретичною основою для пояснення механізму вдосконалення рухової діяльності поряд із рефлексорною теорією І.П. Павлова, виступає вчення Н.А. Бернштейна «Про будову рухів».

У дослідженнях Т.П. Фанагорської (1965), визначено, що одним із критеріїв досконалого виконання фізичної вправи є оволодіння невимушеними рухами, що забезпечується за рахунок розвинутих фізичних якостей та споріднених з ними руховими здібностями.

У працях Г.М. Гагаєва (1949), П.А. Рудік (1964) визначаються певні психологічні закономірності в становленні рухових навиків та розвитку фізичних якостей.

Автор С.В. Янаніс (1960), визначає два процеси, що забезпечують вирішення завдань тренування такі як, навчання та виховання. Навчання являє собою формування рухових вмінь та навичок, а виховання розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

Одне із перших найбільш розгорнутих концептуальних уявлень з приводу змісту та сутності фізичних якостей, містяться в працях А.Д. Новікова, який використовував термін «психофізичні якості» та вбачав їх сутність в цілісності загального розвитку людини. На його думку, під психофізичними якістьми слід розуміти певну здатність людини виконувати не одне рухове завдання, а широкі коло завдань об'єднаних психофізіологічною сутністю. Він вважав, що певна фізична якість відображає специфічне визначення до дієздатності, що є відмінною рисою від інших якостей. Виходячи з цього, психофізичні якості людини не можуть проявлятися окремо одна без одної. У працях А.Д. Новікова

було обґрунтовано методологічні підходи до розвитку фізичних якостей особистості. Відповідно до його уявлень єдність розвитку фізичних якостей полягає в тому, що кожна окремо взята фізична якість в своєму становленні опирається на інші фізичні якості у тому чи іншому сенсі поєднується з ними, тобто має місце процес взаємного переходу з однієї фізичної якості в іншу за допомогою кількісного накопичення.

У науковій літературі мають місце велика кількість понять, які ототожнюють із поняттями «фізичні якості» а саме «рухові якості», «психофізичні якості». У практиці фізичного виховання використовуються терміни: «моторні якості», «функціональні якості», «фізичні кондиції», «фізичні можливості», «рухові можливості» «фізкультурні здібності».

При використанні того, чи іншого поняття своє відображення знаходять специфіка наукових дисциплін. Наприклад у теорії та методиці фізичної культури використовуються терміни «фізичні якості» та «рухові якості», в психології зустрічається термін «психомоторні якості» або «психофізичні якості та здібності», у фізіології «фізичні якості», у біомеханіці «моторні якості».

Залежно від ролі та участі при виконанні рухової діяльності фізичні якості поділяють на головні; основні і допоміжні; загальні і спеціальні; залежні і незалежні; потенційні і актуальні; базові та провідні.

Характеризуючи період 60-70 рр. ХХ ст. слід сказати, що зусилля дослідників були спрямовані на більш досконале визначення сутності окремих фізичних якостей. Вважалось, що кращим способом визначення фізичних якостей полягає спосіб їх виміру, що було пов'язано із використанням сучасної виміральної апаратури та комп'ютерних технологій.

У цей же час спостерігається прагнення вчених надати визначення поняття «руховим якостям» у зв'язку з категорією «фізична здатність».

В. С. Фарфель (1975) відмовився від використання поняття «рухові якості», обґрунтувавши поняття «рухові здібності».

У науковій літературі до 1970-их рр. було накопичено більше двадцяти варіантів визначень окремих сторін фізичних якостей. До координаційних здібностей відносили: почуття ритму, точність м'язових зусиль, почуття орієнтації в просторі, відчуття часу, спритність, розслаблення м'язів; до швидкісних якостей – швидкість рухових реакцій, швидкісні здібності, швидкість; до витривалості – швидкісна витривалість, силова витривалість, дистанційна витривалість, координаційна витривалість, загальна та спеціальна витривалість; до силових якостей – власні силові здібності, швидкісно-силові здібності, максимальна сила, абсолютна сила, відносна сила, вибухова сила, швидкісна сила, поруч з цим переліком до фізичних якостей деякі автори не відносять – гнучкість [9, с. 310].

По мірі становлення теоретичних основ фізичної культури та спорту, розвивалась і теорія виховання фізичних якостей. В останні два десятиліття ХХ ст., постала необхідність визначення конкретизації такого поняття, яке стало б інтегративною характеристикою наявних у людини рухових можливостей, що поєднується у понятті фізичні якості.

Так Е.П. Ільїн, принципової різниці між поняттями «фізичні якості», «рухові якості», «психофізичні якості», «психомоторні якості», не вбачав, однак він розглядав деякі аспекти при їх використанні різними спеціалістами [3, с. 118].

Л.П. Матвеев, запропонував поняття, що підкреслює органічну єдність

фізіологічних та психологічних компонентів фізичних якостей людини. А саме, під поняттям «фізичні якості» він розуміє певні соціально обумовлені сукупності біологічних та психологічних властивостей, що відображують його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

Ю. В. Верхошанський, В. Н. Курись пропонують відмовитися від поняття «фізичні якості» та замінити його поняттям «рухові здібності», розуміючи під ним індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини.

Проте один із провідних сучасних науковців у галузі фізичної культури та спорту В. І. Лях, доводить, що допустимо використовувати обидва поняття «фізичні якості» та «рухові здібності» – як рівнозначні [4, с. 6].

У сучасній науковій літературі використовуються терміни «фізичні якості» та «фізичні здібності». Однак стверджувати, що вони тотожні буде не коректно. В загальному вигляді, як зазначає В. І. Лях, рухові здібності визначають, як індивідуальні особливості, що характеризують рівень рухових можливостей людини.

Б.А. Ашмарін під фізичними здібностями розуміє відносно стійкі вроджені та набуті, функціональні особливості органів і структур організму, взаємодія яких сприяє ефективному виконанню рухового завдання.

**Висновок:** Історичний дискурс визначення понять «фізичні якості» буде слугувати інструментом вирішення питань пов'язаних з не достатнім рівнем фізичної підготовленості майбутніх офіцерів поліції, що в подальшому дозволить обрати оптимальну систему їх виховання та розвитку.

**Перспективним напрямком:** Є практична перевірка засобів розвитку фізичних якостей курсантів під час навчання у закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання.

**Література:**

1. Берк Е. Правление, политика и общество. Кучково поле. Канон-Прес-Ц, 2001 г. – 480 с.
2. Ёжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Ёжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.]
4. Лях В.И. Силовые способности школьников // Физическая культура в школе. 1997. № 1. – 224 с.
5. Миценко. В. Педагогічні погляди Герберта Спенсера // Рідна школа. – 2002. № 10. – 24 с.
6. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры: Учебное пособие / Калининград. ун-т. – Калининград, 2000. – 346 с.
7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.