

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ „ФІЗИЧНОЇ ОСВІТИ ”  
П.Ф. ЛЕСГАФТОМ ТА ЇЇ ПІДПОРЯДКОВАНІСТЬ ФІЗІОЛОГІЧНИМ ТА  
АНАТОМІЧНИМ ЗАКОНОМІРНОСТЯМ

В.П. Комар  
викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

Потреба в анатомічному аналізі рухів для обґрунтування засобів і методів фізичного виховання зумовила необхідність детального анатомічного дослідження рухового апарату, механіки руху людського тіла. „Теоретична функціональна анатомія, – підкреслював І.Д. Стрельников, – створювалася Лесгафтом в зв'язку і під впливом його діяльності в області фізичного виховання. Але у свою чергу і розвиток функціональної анатомії чинив благотворну дію на практичні роботи Лесгафта по фізичному вихованню”.

Функціональний напрям в анатомії виник у кінці ХІХ ст., коли помітно загострилася криза традиційної описової анатомії. Його творцем став П. Ф.Лесгафт. Творчо розвиваючи ідеї французьких дослідників природи Ж. Ламарка, англійського ученого Ч. Дарвина, видатного російського педагога, анатома і хірурга Н.И.Пирогова, Лесгафт поставив перед собою завдання – виявити загальні закономірності будови організму, встановити зв'язок між функцією і формою органів. У своїх анатомічних дослідженнях Лесгафт став безпосереднім наступником і продовжувачем ідей Пирогова, який уперше в Росії вказав на необхідність вивчення форм органів у зв'язку з їх призначенням. Проте якщо Пирогов зробив лише перші кроки до введення в хірургічну і топографічну анатомію аналізу форми і розташування окремих органів, кісток, м'язів, нервів у зв'язку з їх функціями, то Лесгафт побудував усю свою анатомію на основі аналізу взаємозв'язку форми і функції.

Рішення цього завдання вимагало залучення великого фактичного матеріалу, розробки багатьох недосліджених питань, уточнення наявних даних. П. Ф.Лесгафту належить 69 анатомічних робіт, під його керівництвом було виконано 26 дисертацій по анатомії. Серед них значне місце займають роботи по вивченню опорно-рухового апарату, які, як було вже відмічено, мають особливо важливе значення для наукового обґрунтування фізичного виховання. Найактивніше розробка цих питань велася в 1880-1889 рр. Дослідження по вивченню рухового апарату проводилися в трьох напрямках: вивчення архітектури кісток і виявлення причин, що впливають на їх розвиток та форму ; вивчення суглобових поверхонь кісток і біомеханіки суглобів ; вивчення будови і топографії м'язів та їх функцій.

Коротко резюмуючи значення досягнень російської анатомічної школи і її ідейного натхненника П.Ф. Лесгафта для наукового обґрунтування фізичного виховання, необхідно виділити наступні положення:

I. На рубежі ХІХ – ХХ ст. у зв'язку із створенням функціональної анатомії були виявлені загальні закони, що лежать в основі форми і будови усіх

органів людського організму; у формулюванні Лесгафта – це закони морфологічний, фізіологічний і психологічний.

2. Визначений ряд закономірностей в розвитку кісткової системи, у будові суглобових поверхонь і біомеханіці суглобів, в топографії м'язів і їх функцій.

3. Показано, що тільки гармонійний розвиток тіла людини може забезпечити оптимальну функцію органів; при недостатньому розвитку одних м'язів, наприклад м'язів черевного пресу, настає опущення внутрішніх органів, що знаходяться в черевній порожнині, і порушення їх функцій, неоднаковий розвиток м'язів правої і лівої половини тіла веде до сколіозу і так далі

4. Встановлено, що як для правильного розвитку скелета, м'язової та інших тканин організму, так і для нормального забезпечення його життєдіяльності потрібні регулярні заняття фізичними вправами на усіх етапах життя людини. У тісному зв'язку з цим положенням було доведено, що впливом на функціональну діяльність організму можна цілеспрямовано змінювати будову людини, його фізичну природу, а отже і цілеспрямовано управляти процесом фізичного розвитку.

5. Підкреслено, що попередження при трудовій й спортивній діяльності можливих деформацій скелета та інших утворень від надмірних навантажень і неприродних поз вимагає систематичного лікарського контролю за впливом фізичних вправ і умов практичної діяльності, обліку індивідуальних морфофункціональних особливостей організму що займаються при дозуванні фізичного навантаження.

6. Доведено, що підбір окремих фізичних вправ, як і організація процесу фізичного виховання в цілому, повинні; строго ґрунтуватися на анатомо-функціональних даних людського організму.

Характерною особливістю робіт П.Ф. Лесгафта є тісний зв'язок висунених ним в анатомії теоретичних положень з практикою фізичного виховання. Вже в перших своїх роботах – „Основи природної гімнастики”, „Про відношення анатомії до фізичного виховання” Лесгафт виклав вимоги до постановки фізичного виховання з урахуванням анатомічних даних, назвавши „способи розвитку фізичної сили людини”, послідовність розподілу і характер виконання фізичних вправ, склавши програму фізичного виховання для осіб від 10 до 19 років. Широко використовувалися Лесгафтом новітні досягнення анатомічної науки і при підготовці його класичної праці „Керівництво по фізичній освіті дітей шкільного віку”, що вийшов в 1888 р. Зроблені ним самим і під його керівництвом анатомічні дослідження П. Ф.Лесгафт розцінював як важливий підготовчий матеріал для вирішення питань фізичного виховання. Друга половина XIX – почало XX ст. була часом інтенсивного розвитку вітчизняної фізіології, центральною проблемою якої була фізіологія людини. Як відмічає історик фізіологічної науки К.А.Ланге, „орієнтація фізіологічних досліджень на розробку проблем фізіології людини значною мірою зумовила переважний розвиток в Росії, а потім і в Радянському Союзі робіт, присвячених вивченню механізмів регуляції фізіологічних функцій”. Ця обставина зіграла велику роль в розвитку педагогічної науки і, зокрема у фізіологічному обґрунтуванні фізичного виховання. Виключно важливе значення для виникнення і розвитку фізіології фізичних вправ мали праці таких видатних

вітчизняних учених, як І.М.Сеченов, І.Д.Павлов, Н.Е.Введенский, А.А.Ухтомокий, Л.А.Орбелі, що розробляли проблеми, пов'язані з поясненням сутності психічних процесів і формування рухових умовних рефлексів; механізму м'язової діяльності, і зокрема координації рухів, особливостей вегетативних функцій при м'язовій нарузі; природи стомлення та ін.

Таким чином, в результаті досліджень Лесгафта з фізіології фізичних вправ було встановлено, що раціонально організовані заняття фізичними вправами з суворим дотриманням принципів індивідуалізації, поступовості, систематичності в плануванні фізичного навантаження є ефективним засобом тренування функціональних можливостей організму людини і підвищення його працездатності. Дослідників передусім цікавило питання про вплив занять фізичними вправами на серцево-судинну систему. В опублікованих роботах було показано позитивну тренувальну дію занять альпінізмом, велоспортом, веслуванням на систему кровообігу. Вченим було також встановлено тренуючий вплив занять фізичними вправами на інші вегетативні функції організму – дихання, обмін речовин, видільні процеси

### **Список використаних джерел:**

1. Дмитриев С.В. Двигательная задача как объект теоретико-методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 1988, № 2. Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика. - М.: Наука, 2002.
2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.3.: Семейное воспитание ребенка и его значение.- М.: Физкультура и спорт, 1956.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 1987.
4. Новиков А.Д. Физическое воспитание. - М.: ФиС, 1949.

## ЗАЯВКА

Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного

1. Прізвище **Комар**

2. Ім'я **Володимир**

3. По батькові **Петрович**

4. Місце роботи **Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини**

5. Посада **викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання**

6. Вчена звання \_\_\_\_\_

7. Науковий ступінь \_\_\_\_\_

8. Назва доповіді **наукове обґрунтування системи „фізичної освіти ” п.ф. лесгафтом та її підпорядкованість фізіологічним та анатомічним закономірностям**

9. Телефони (моб., дом., служб.) **096 597 22 58**

10. E-mail **vkomar80@gmail.com**

на участь у Всеукраїнській науковій конференції

що відбудеться 25 травня 2016 року

виховання