

Mens sana in corpore sano.

«В здоровом теле здоровый дух» – знаменитое изречение римского поэта Ювенала, сказанное им 2000 лет тому назад, как нельзя лучше отражает взаимосвязь и взаимозависимость всех сторон человеческого бытия и сохраняет свою актуальность на протяжении столетий. Идеал воспитания человека – калокагатия – гармоничное сочетание внешних (физических) и внутренних (духовных) достоинств человека был разработан античными философами Аристотелем, Платоном, Сократом и в каждую последующую историческую эпоху наполнялся конкретным содержанием. Необходимость гармонического сочетания умственного, нравственного и физического воспитания в процессе становления личности ребенка обосновывалась в трудах философов-гуманистов эпохи Возрождения: Витторино да Фельтрэ, Франсуа Рабле и Томаса Мора. Программа воспитания молодого буржуа, предложенная Локком, также предусматривала единство физического, нравственного и умственного развития ребенка. Подчеркивая важность разностороннего воспитания, французский просветитель, основоположник теории свободного воспитания Ж.-Ж. Руссо указывал, что «чем больше упражняется ... тело, тем более просвещается ум; сила и разум растут ... вместе и расширяют друг друга» [1, с. 244]. Рассматривая вопросы воспитания детей трудового народа, И.Г. Песталоцци подчеркивал важность единства элементарного интеллектуального, физического и нравственного образования как основы для достижения гармонии человека с самим собой, природой и обществом. Идеи всестороннего развития личности ребенка нашли свое отражение в трудах выдающихся русских педагогов К.Д.Ушинского, Н.И. Пирогова, П.Ф. Каптерева, А.Н. Острогорского, С.А. Рачинского, С.Т.Шацкого и др. Принцип единства умственного, физического и нравственного развития ребенка лег в основу теории физического образования П.Ф. Лесгафта. На зна-

чение физических упражнений, в первую очередь игр, способствующих укреплению и развитию не только внешней телесной силы, но и образованию ума, указывалось и детским врачом, собирателем и систематизатором детских игр Е.А. Покровским. Таким образом, идея разностороннего воспитания ребенка выступала в качестве ведущей во всех педагогических системах прошлого.

Реформа общеобразовательной средней школы предусматривает осуществление преобразований и в сфере физического воспитания. В программе по физической культуре для подготовительного-2 класса 12-летней общеобразовательной школы указано, что общей целью физического воспитания учащихся является *формирование физической культуры личности*, которая рассматривается как органическое единство знаний, потребностей и мотивов; оптимальный уровень здоровья, физического развития; разностороннее развитие двигательных, как координационных, так и кондиционных способностей; умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность [2,3]. Анализируя проблемы реформы школьной физической культуры, С.Д. Бойченко подчеркивает, что суть реформирования физического воспитания заключается, прежде всего, в ориентации учащегося не только на усвоение необходимого объема знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие собственных познавательных сил и творческого потенциала [3]. Достижение поставленной цели невозможно без формирования у учащихся навыков и умений мыслительной деятельности (анализа, синтеза, обобщения, абстрагирования, классификации, систематизации информации), логичности и критичности мышления, объективности суждений, иначе говоря, без наличия у них определенного уровня умственного развития. Формированию навыков и умений самостоятельной познавательной деятельности учащихся способствует применение в учебном процессе развивающих образовательных технологий. Эффективность их использования определяется рядом факторов,

одним из которых является сохранение и повышение уровня умственной работоспособности учащихся.

В рамках лонгитюдного исследования условий активизации умственного развития младших школьников средствами обучения русскому языку при создании комплекса элементов развивающих технологий учитывался и уровень общей физической подготовленности учащихся, который рассматривался как один из факторов, повышающих степень умственной работоспособности учащихся и, как следствие, успешность обучения.

Уровень общей физической подготовленности учащихся определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Н.А.Бернштейн, исследуя уровни построения движений, указывает, что речь и письмо, как специфическая человеческая деятельность, осуществляется на самом высоком уровне – уровне действий, фоновым для которого являются уровни мышечно-суставных связей (уровень синергий) и пространства. Ребенок старшего школьного возраста, отмечает Н.А.Бернштейн, может выполнять движения любого уровня построения, однако фактически он применяет главным образом более простые, из нижнего подуровня пространства, подуровня локомоций и гимнастикоподобных телодвижений. Верхний подуровень пространства, для которого характерны ударные и метательные движения, требующие меткости, точные движения в пространственном поле, получает свое развитие в младшем школьном возрасте [4]. Формированию навыка письма способствует адекватное возрасту развитие таких двигательных качеств, как ловкость (согласование мышечных напряжений с движением предмета, освоение ритма и темпа движений, ориентировка в пространстве при выполнении упражнений, точность и меткость движений), гибкость (подвижность суставов руки, плеча, позвоночного столба), сила и выносливость мелкой мускулатуры руки, мышц плечевого пояса и туловища; последнее важно для удержания тела в рабочем положении при письме. В процессе занятий физкультурой развивается глазомер, быстрота ответной двигательной

реакции на сигнал, зрительно-двигательная и слухо-двигательная координации, что играет важную роль в овладении навыком письма. Занятия физкультурой положительно влияют на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти, способствуют формированию таких качеств внимания, как произвольность, переключение, распределение, концентрация, развивают мышление и творческое воображение учащихся.

Физическое воспитание в начальной школе осуществляется как на уроках физической культуры, так и в течение всего учебного дня (гимнастика до учебных занятий, игры на удлинённых динамических переменах, физкультминутки во время уроков, физкультурные занятия в группе продлённого дня), в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы (участие в Днях здоровья, спорта и туризма, спортландиях, спартакиадах, посещение спортивных секций и кружков и т.п.).

Важное место в физическом воспитании младших школьников принадлежит подвижной игре, которая рассматривается в качестве средства и метода воспитания. Широкое использование подвижных игр в процессе физического воспитания обусловлено возрастными особенностями учащихся начальной школы, переходом на обучение детей шестилетнего возраста. Приход шестилетнего ребенка в школу знаменует критический, переходный этап в его психическом развитии, в ходе которого происходит смена ведущего типа деятельности: игровая деятельность, характерная для старшего дошкольного возраста, сменяется учебной – ведущей в младшем школьном возрасте. Для обеспечения благоприятного протекания процесса адаптации дошкольника к изменившимся условиям жизнедеятельности целесообразно использование игр, в том числе и подвижных. Применение игр в учебном процессе содействует комплексному развитию физических качеств: правила игры требуют от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы), ловкости (быстрый переход от одних действий к другим при изменении обстановки в игре, развитие меткости при метании

предметов), гибкости (частое изменение направления движения), силы и выносливости (частое повторение напряженных движений, непрерывная двигательная деятельность). Особенно важно проведение игр с небольшими предметами (малыми мячами, кубиками, мешочками, палочками, лентами, флажками), которые, повышая тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, способствуют совершенствованию двигательной функции руки и пальцев, что имеет большое значение для формирования навыка письма. Примерами могут служить игры «Посадка картофеля», «Ловишки с хвостиком», «Меткий стрелок», «Точно в цель», различные игры-эстафеты. Поскольку основная часть подобных игр связана с передачей и ловлей мяча, метанием мяча или мешочка в мишень или на дальность, подбором и переносом предметов, их использование развивает ловкость, быстроту, гибкость, глазомер, способность оценивать пространственные и временные отношения.

Развитию произвольности, устойчивости, распределения и переключения внимания содействуют все подвижные игры, т.к. часто меняющаяся игровая ситуация заставляет учащихся постоянно следить за ходом игры, оценивать значимость возникающих изменений и быстро реагировать на них, удерживать в поле зрения действия одного или нескольких ведущих, быстро перестраивать свои действия в зависимости от выполняемой роли. Задания ряда подвижных игр непосредственно направлены на развитие внимания, быстроты ответной двигательной реакции, к ним относятся игры «Совушка», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Светофор», различные варианты игр «Вызов номеров», «Эстафета зверей» и т.д.

Большое значение для формирования навыка письма имеет умение работать в едином темпе, согласованность действий учащихся со словами и действиями учителя. Использование таких игр, как «Карлики и великаны», «Поезд» «Запрещенное движение», а так же многочисленных игр со стихотворным материалом («Пчелки», «Гуси-лебеди» и т.п.), приучает детей действовать ритмично, в общем темпе, развивает слухо-двигательную координацию.

Одной из главных задач первоначального обучения является организация детского сообщества, предусматривающая овладение учащимися нормами поведения и формами сотрудничества в классе. На уроках курса «Введение в школьную жизнь», который проводится в подготовительном классе в течение первого месяца обучения, ребята в ходе ролевой игры учатся взаимодействовать с товарищами по классу, вести учебный диалог, т.е. осваивают главные коммуникативные умения: умение аргументировано выразить свою мысль и умение адекватно воспринимать мысль собеседника. Целенаправленное использование подвижных игр способствует формированию навыков совместной деятельности: определение цели, планирование действий и их последовательное осуществление, оценка и анализ результатов. Разнообразие игр позволяет варьировать количественный и качественный состав групп и, таким образом, расширять опыт взаимодействия ребенка с партнерами по игре. Динамический характер игр, достаточно быстрая смена партнеров дает возможность избежать последствий отрицательного взаимодействия. Подчеркнем, что организация детского сообщества – достаточно длительный и трудоемкий процесс, поэтому важно использовать богатые возможности игры для его реализации. Вначале целесообразно использовать игры с двумя ведущими, которые могут действовать как автономно, так и согласованно (игры «Два мороза», «Волк во рву» и т.п.), и обратить внимание детей на результативность совместных действий, стимулируя, таким образом, потребность в установлении контактов и осуществлении совместной деятельности. Затем используются игры типа «Ловля парами», «Северные и южные ветры», в которых партнеры поставлены перед необходимостью осуществлять конструктивное взаимодействие. На этом этапе важно учить детей анализировать свою деятельность, соотносить результат с этапами ее выполнения, т.е. осуществлять содержательную рефлексия. Нами так же использовалась игра «Рыбаки и рыбки», предназначенная для детей более старшего возраста, однако мы сочли возможным предложить и ее, поскольку правила игры требуют согласованных действий достаточно большой группы

детей. С этой целью проводились и разнообразные игры-эстафеты, во время которых ребята учились работать в парах и группах, состав и капитаны которых менялись. Таким образом, играя, школьники приобретают навыки совместной деятельности, у них формируется потребность работать дружно, сообща, они учатся планировать свою деятельность и осуществлять ее содержательную рефлексию, что является предпосылками формирования учебной деятельности, способствует осознанию учащимися себя как субъекта этой деятельности. Совместная деятельность, поддержка товарищей вселяет ребенку уверенность в свои силы, помогает полнее раскрыть, выразить себя, способствует установлению в классе атмосферы дружбы и доверия.

Поведение игр с сюжетным содержанием развивает творческое воображение детей: они выступают то в роли голодного волка («Гуси-лебеди», «Волк во рву»), то злого медведя («У медведя на бору...»), хитрой лисы («Лиса и куры»), птиц, пчелок, зайцев и т.п. Играя, ребенок не просто выполняет определенное движение, а стремится драматизировать его, передавая жестами, мимикой, голосом характерные черты персонажей. Использование игр со стихотворным материалом расширяет возможности инсценирования игры, способствует формированию навыков выразительного чтения. Драматизация игр оказывает положительное влияние на усвоение языковых средств, содействует развитию у детей эмоциональной сферы, которая является базой для нравственного и эстетического воспитания, улучшает мнемические процессы.

Подвижная игра, рассматриваемая как средство и метод физического воспитания, наиболее полно соответствующих возрастным особенностям, учету ведущего типа деятельности, обеспечивает условия для физического, умственного и нравственного воспитания учащихся, стимулирует развитие психических познавательных процессов, способствует возбуждению интереса к занятиям физической культурой.

Универсальный характер подвижной игры заключается в том, что она используется как на уроках физкультуры, так и в других формах физкультурно-

оздоровительных мероприятий; проведение подвижных игр нецелесообразно лишь на физкультурных минутках во время уроков. Роль физкультминутки, проводимой во время занятий в начальной школе и обеспечивающей кратковременный отдых, как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности достаточно разработана [5]. Наряду с оздоровительным эффектом, физкультминутки способствуют развитию мышления и творческого воображения учащихся, их памяти и внимания. Упражнения чаще всего представлены в виде занимательных, веселых стихов, считалок, чистоговорок, что не только создает положительный эмоциональный фон, но и развивает артикуляцию ребенка (слухо-речемоторные навыки), что очень важно в подготовительном классе, учит работать в едином темпе, согласовывать произносимое слово с выполняемым действием, формирует слухо-моторные координации.

Каждый урок письма (обучение грамоте) начинается с разминки, подготавливающей костно-мышечный аппарат детей к письму и задающий общий ритм работы. В начале учебного года учителем предлагались стихотворные разминки для пальчиков, объяснялись цели и задачи их проведения. Затем, по мере усвоения движений, учащиеся сами придумывали и выполняли упражнения, что имеет, на наш взгляд, важное значение, т.к. способствует повышению интереса к занятиям физкультурой, будит творческую мысль, ведет к осмысленному выполнению упражнений, формируя, таким образом, потребность в этом виде деятельности. Каждому действию ученики, как правило, придумывают название. Например, пальчики здороваются (смыкание кончиков пальцев руки), катаются на качелях, летают на самолете, ракете, вертолете (разминка суставов рук), играют в Незнайку (разминка плечевого пояса). Одним из способов закрепления изучаемых на уроках чтения букв стало воссоздание их формы при помощи кистей рук, а, в некоторых случаях, и всего тела. Во время физкультминуток так же проводится игра, получившая название «Робот», в ходе которой учащиеся молча повторяют каждое движение учителя. Для проведения игры используются разученные заранее комплексы упражнений, однако их ва-

рыирование заставляет детей быть внимательными, согласовывать свои действия с действиями учителя, что способствует развитию произвольности внимания и зрительно-двигательной координации. Ученикам подготовительного класса трудно выполнять упражнение молча, поэтому они стали озвучивать его, произнося звуки, похожие, на их взгляд, на издаваемые движущимся роботом, что свидетельствует о высокой степени включенности в игру и принятии соответствующей роли.

Частая смена видов деятельности в течение учебного дня препятствует возникновению утомления, поддерживая высокую умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Анализ результатов констатирующего эксперимента, проведенного с учащимися первого класса двух сельских средних школ Осиповичского района (1995-1996 учебный год) показывает, что у учащихся экспериментальной группы выше, чем у учеников контрольной группы уровень владения письмом (экспериментальная группа: $4,56 \pm 0,14$; контрольная группа: $3,33 \pm 0,27$; $P < 0,01$); равно как уровень мотивации учения, выявленный в ходе стандартизированных бесед (экспериментальная группа $4,56 \pm 0,07$ против контрольной $4,08 \pm 0,18$; $P < 0,05$). Определение уровня мотивации учения в начале и в конце учебного года позволило проследить динамику его изменения. У учащихся экспериментальной группы отмечается сохранение, а, в некоторых случаях, повышение показателей уровня мотивации учения (исходный срез $4,06 \pm 0,21$ против итогового $4,56 \pm 0,07$; $P < 0,05$); в контрольной группе произошло снижение указанного показателя (исходный срез $4,58 \pm 0,09$ против итогового $4,08 \pm 0,18$; $P < 0,05$). Контрольные срезы, демонстрирующие усвоение знаний и отсутствие снижения мотивации учения, могут служить доказательством достаточно высокой работоспособности учащихся, которая, как говорилось выше, является показателем, противостоящим утомлению. Работоспособность учащихся начальной школы во многом зависит от уровня развития их двигательных качеств, совершенствованию которых способствуют занятия физкультурой.

Литература:

1. Руссо Ж.-Ж. Эмиль, или о воспитании // Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие / Сост. В.М.Кларин, А.Н.Джурицкий. – М., 1987. – С.199-296.
2. Программы 12-летней общеобразовательной школы с русским языком обучения: подготовительный, 1, 2 классы. – Мн.: НМЦентр, 1999. – 296с.
3. Бойченко С.Д. Проблемы реформы школьной физической культуры // Фізична культура і здороўе. – 1999. – №4. – С.64-83.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
5. Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы // Фізична культура і здороўе. – 1998. – №3. – С.97-121.