

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ — ОСНОВА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОПТИМУМА ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

А. Д. Викулов

(Ярославский педагогический университет)

Анализ анатомо-физиологических особенностей организма младшего школьника позволяет заключить: одним из наиболее слабых звеньев в системе организма ребенка является опорно-двигательный аппарат (управляемая система) с соответствующим представительством в ЦНС (управляющая система). Так, кости мягкие, содержат относительно мало минеральных веществ, легко подвергаются искривлению; суставы закреплены слабо, обладают высокой подвижностью; связки легко растягиваются; позвоночный столб отличается большой гибкостью, хотя закончилось формирование его изгибов, и он имеет установившуюся структуру. Кости таза только еще начинают срастаться, а при сотрясениях могут легко смещаться; стопа не сформирована; слаборазвита мышечная система. Мышцы развиты неравномерно: в основном сформированы крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса; преобладает сила мышц-сгибателей над силой мышц-разгибателей. Слаба координация движений, не сформированы еще многие психомоторные функции.

Возникает вопрос: в чем причина такой гетерохронности развития? Представляется, что только получив ответ на данный вопрос, принципиально возможно организовать правильную постановку физического воспитания младшего школьника. Только такой подход поможет ребенку достигнуть оптимума здоровья, создаст все условия для развития его личности.

Многочисленные исследования специалистов по возрастной физиологии приводят к выводу о том, что в каждом из периодов своего развития детский организм находится в состоянии полноценной жизнедеятельности, а не подготовки к будущей жизни, как считали ранее.

Известно, что одним из основных принципов жизнедеятельности любого организма является принцип экономизации функций. Всякий процесс адаптации имеет свою цену адаптации. С этой точки зрения, все логично: появляется ребенок на свет, на него обрушивается сильное воздействие со стороны окружающей его среды, требуются такие же огромные энергетические затраты на отражательную деятельность, тем более — активную деятельность. Ребенок, едва шевелясь, беспомощно лежит на спине: идет мощное воздействие сил гравитации. Пройдет еще немало времени, прежде чем он сможет удерживать голову, переворачиваться на грудь, ползать, вставать и уж потом — ходить.

Среди многочисленных раздражителей — звуковые сигналы: слово, человеческая речь.

Очевидно, в таком обилии сигналов нет первой необходимости активно перемещаться в пространстве, используя мощно развитый опорно-двигательный аппарат. Информации сверхдостаточно и для состояния относительного покоя. Движения на суше должны быть резкие, быстрые, точные, сухие, высококоординированные, требующие такой же высокой координации в работе мозга (управляющей системы). То есть организм дошкольника пока решает свои наиболее приоритетные задачи. Главным образом (видимо) социальной значимости. Лишь примерно к 7 годам в основном заканчивается морфо-функциональное созревание организма: он более-менее готов к учебному труду.

Только в период младшего школьного возраста появляется реальная возможность для организма «подтянуть» в развитии отстающие системы. Заметим, это — в условиях адаптации к напряженному учебному труду.

Как помочь организму в его развитии? Ведь, по сути, это одна из главных задач физического воспитания: реализовать наследственный потенциал (в том числе, и двигательный) за счет соединения научения и созревания.

Такой подход обуславливает целый ряд специфических особенностей физического воспитания младшего школьника.

Первое, что подсказывает обычная логика — это создание облегченных условий для функционирования опорно-двигательного аппарата. В реализации данного принципа могут быть использованы средства плавания (условия гипогравитации), широко практикуемые в этом возрасте подвижные игры (хорошо регулируются эмоции как отражение внутреннего состояния организма и, соответственно, адекватности мышечной нагрузки), такие виды локомоций, как катание на лыжах, роллерах, самокатах (несколько под уклон), хорошо дозируемые средства основной гимнастики (непродолжительная фиксация стоек, поз, отдельных промежуточных положений в движениях, упражнения с манипулированием предметами различной формы, элементы хореографии, танцевальные композиции и т. д.), легкой атлетики (обучение биомеханически правильному способу оздоровительной ходьбы и бега, прыжкам, метанию). Этот ряд могут достойно завершить тренажеры «искусственной управляющей среды», легко дозирующие нагрузку по кинематическим, динамическим, информационным характеристикам.

Второй способностью, на наш взгляд, должно быть формирование рациональной согласованности движений с дыханием. Во-первых, это нужно для совершенствования самого дыхательного процесса как энергетически емкого двигательного акта дыхательной мускулатуры; во-вторых, — для формирования преимущественно аэробных режимов энергообеспечения как наиболее выгодных для организма.

Третья особенность физического воспитания следует организовать на основе современных теорий обучения (к примеру, М. М. Богена, 1985) и спортивной тренировки (с использованием в частности теории Л. П. Матвеева). При использовании достижения этих теорий, главное отличие от предыдущего опыта будет в том, что движения окажутся осмысленными. С осмысления, с установления внутренних связей начинается формирование образа предстоящего двигательного действия. В формировании образа основной составляющей должна стать информация о системе условий, в которых выполняется двигательное действие (так называемых ООД — организационных основ двигательного действия — по М. М. Богену).

Для абстрагированного отражения — формирования образа — широко используется слово. Таким образом, совершенствуется и сама речь, и дыхание, и в то же время это — возможность получить дополнительный объем информации о движении. В этом случае занятия физическими упражнениями становятся не только обычным тренингом, но и сходят с другими учебными дисциплинами. Такой подход будет способствовать более широкому освоению ценностных элементов физической культуры.

Принципиальный характер носит еще одно замечание. Выделенные в статье в качестве приоритетных средства физического воспитания — в комплексе, на основе принципа сенсорных коррекций — способствуют совершенствованию в целом всей системы управления движениями, вовлечению в управление всех уровней построения движений (по Н. А. Бернштейну, 1947). Такое вовлечение мозговых структур создает хорошую основу для «перекрестных эффектов», формируя прочный фундамент для организации бытовых, трудовых и спортивных навыков, то есть движений более высокого порядка. Именно такое начало может быть положено в профессионально-прикладную подготовку, в частности учащейся молодежи. Известно, что есть целый ряд профессий, предъявляющих высокие требования к кондиционным и координационным способностям человека. Это как раз доказывает, что физическое воспитание как организованное воздействие — не самоцель, а требование жизни.

Таким образом, сложность затронутых проблем физического воспитания младших школьников требует серьезного внимания, осмысления и претворения в практической деятельности. А это под силу специалисту только высокого класса. Не случайно, для овладения данной профессией чаще всего требуется высшее образование. При этом вряд ли следует ограничиваться элементарным технологическим знанием, ориентация на которое характерна для существующей практики; нужно знание фундаментальное.

Адекватность используемых средств физического воспитания потребностям организма ребенка несомненно будет способствовать «мышечной радости» (по И. П. Павлову) и, как следствие, сопровождаться положительными эмоциями, а это — залог интереса и активности творческой деятельности личности.