

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.48.39.026

## Влияние физической культуры на формирование навыка чтения

**Рязанцев Алексей Алексеевич**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Баймуханова Альбина Зарифовна**

Студент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: baymukhanova.albina@mail.ru

### Аннотация

В содержании ФГОС отмечается, что чтение в современном информационном обществе носит «метапредметный» характер и умение читать относится к универсальным учебным действиям. Установлено, что на успеваемость школьника влияет около 200 факторов, но навык чтения по своей значимости влияет на успеваемость гораздо сильнее, чем все остальные вместе взятые. В обучении ребенка навыку чтения необходима тесная взаимосвязь родителей и учителей (в том числе учителей физической культуры). Ознакомившись с необходимыми знаниями об особенностях развития современных детей и влиянии движения и занятий физическими упражнениями на их когнитивные способности, можно ускорить процесс обучения чтению и улучшить образовательный потенциал. К обучению чтению необходимо подходить совместными усилиями родителей и учителей. На роли учителя физической культуры в этом процессе мы остановимся отдельно. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка улучшается память и концентрация внимания, корректируются нарушения речи, улучшается крупная и мелкая моторика. У многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, управлению своими эмоциями, снижению утомляемости. Практика и педагогические наблюдения показали, что кинезиологическим упражнениям оптимальнее всего обучать первоклассников, чтобы ребенок в полной мере оценил пользу физических упражнений и двигательной активности с первых обучения в школе. При обучении детей чтению необходимы перерывы для подвижных игр и любых занятий с мелкой и крупной моторикой.

### Для цитирования в научных исследованиях

Рязанцев А.А., Баймуханова А.З. Влияние физической культуры на формирование навыка чтения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 5А. С. 233-240. DOI: 10.34670/AR.2021.48.39.026

**Ключевые слова**

Навык чтения, родители, учителя, гаджеты, подвижные игры, кинезиология, уроки физической культуры.

**Введение**

В Древней Греции исчерпывающей характеристикой некультурного человека служил афоризм: «Не умеет ни читать, ни плавать!» Умение плавать, стремление к физическому совершенству во все времена считается одним из основных признаков культуры, разностороннего развития человека.

**Основная часть**

Многочисленными исследованиями установлено, что современные школьники мало и плохо читают [Душина, www; Karov et al., 2020]. Почти 10% российских школьников не могут осознать смысл прочитанного текста и найти в нем необходимую информацию, а 18% подростков не в состоянии сделать элементарный вывод из прочитанного и продемонстрировать хоть какое-то его понимание [Душина, www]. Сравнительный анализ показал, что подобные проблемы испытывают лишь 6% и 12% соответственно их ровесников из других стран [там же]. Тестирование уровня готовности первоклассников к обучению, проведенное психологами российских школ, показало, что 25% детей умеют низкий уровень кратковременной памяти и умозаключений [Доронцев, 2020]. Ссылки на распространенность дислексии для объяснения этой негативной статистики не выдерживают критики, так как в русскоязычных странах дети, страдающие дислексией составляют 5%, а к, примеру, в англоязычных доля таких детей значительно больше – 10-15% [Karov et al., 2020].

Фундаментальные массовые исследования техники чтения и уровня понимания текстов у школьников, проведенные в 2009 году по сравнению с 1983 годом, показали, что за этот период произошло достоверное снижение уровня понимания текста обучающимися детьми [там же]. Некоторое улучшение скорости чтения, на взгляд ученых, произошло в ущерб пониманию смысла прочитанного. Ученые-психологи отрицательно относятся к развитию скорочтения у детей до того, как у них появится потребность в чтении, как в духовном развитии. Скорочтение для детей тормозит желание читать, получая от этого удовольствие. И это могло стать одной из главных причин снижения интереса к чтению книг у детей. Есть примеры несформированности полноценного автоматизированного слогового чтения даже в выпускных классах [там же].

Ученые констатируют, что причинами отсутствия любви к чтению являются: усложнение российских программ по русскому языку и литературе (особенно теоретических знаний по лингвистике); стремление к натаскиванию и тестированию детей на скорочтение и так называемое «клиновое мышление».

В содержании ФГОС отмечается, что чтение в современном информационном обществе носит «метапредметный» характер и умение читать относится к универсальным учебным действиям. Установлено, что на успеваемость школьника влияет около 200 факторов, но навык чтения по своей значимости влияет на успеваемость гораздо сильнее, чем все остальные вместе взятые [Конюхова, 2019]. В современной школе уже существует общее правило: если ученик хорошо и бойко отвечает, если учится успешно, значит читающий ребенок. Поэтому совершенствование навыка чтения, этого сложного и многогранного процесса, является

актуальнейшей задачей образовательного процесса.

К обучению чтению необходимо подходить совместными усилиями родителей и учителей. На роли учителя физической культуры в этом процессе мы остановимся отдельно.

Особая роль и особая задача любящих родителей – всеми силами помочь своему ребенку в это сложное время. А для этого родителям необходимо по-настоящему вкладываться в детей, учиться многому гораздо чаще, а иногда и больше, чем детям. Мы надеемся, что наша публикация поможет им в успешном обучении и совершенствовании навыка чтения у собственных детей. Так же, как и учителям младших школьников, значимость которых в успешном обучении весьма сложна, велика и уникальна. А для этих целей необходимо обладать теоретическими знаниями об особенностях развития наших детей, ставших первоклассниками. Необходимо помнить, что сегодняшние дети во многом отличаются от нас и это необходимо учитывать при формировании таких сложных навыков как чтение и письмо. Эти дети, в сравнении с прежними поколениями, недостаточно развиты физически. В современной школе много тучных детей, особенно девочек. На переменах между уроками уже не увидишь мальчиков, играющих с мячом, в «казаки-разбойники» и салочки. А девочки уже забыли о своих извечных скакалочках и резиночках. В лучшем случае – бессмысленная возня и толкотня. Но практически у всех в руках телефоны.

Для детей, родившихся в 2010 году и позднее, австралийский социолог Марк Маккриндл обнародовал новый термин – «поколение альфа» [Душина, www]. Эти дети начинают пользоваться гаджетами чуть ли не одновременно с соской-пустышкой и виртуальное общение для них – комфортная среда. Нередко ноутбук, планшет и телефон используется одновременно и это является одной из главных причин нежелания читать и возникновения «клипового мышления». Детям этого возраста не важно знать имена, даты, историю и содержание книг, им важно знать, где искать нужную информацию.

Дети «поколения альфа» – увлекающиеся натуры, любящие учиться, но очень прагматичны и умеют задавать вопрос «зачем?» Им важна цель учебы и ее содержание. И когда они не понимают, как применить полученные знания, умения и навыки в реальной жизни, интерес к познанию пропадает. Для того чтобы такой ребенок что-то выучил или сделал, необходимо убедительно объяснить ему, зачем это надо. Такие дети ни на чем не могут надолго фиксировать свое внимание, концентрацию, быстро теряют интерес ко всему, их сложно удивить или обрадовать. Они готовы к диалогу, но не к нравоучениям, будут до конца «сражаться» за справедливость. Такие дети с ранних лет обладают чувством собственного достоинства и на равных разговаривают с взрослыми.

Если есть необходимость заставить такого ребенка сделать что-то нужное, но не интересное ему, то лучше предложить альтернативный выбор. Наиболее оптимальными способами договориться с ребенком без нервотрепки и лишних эмоций являются игры и разумное баловство. Наказание за ошибки или проступки необходимо исключить из общения, лучше срабатывает поощрение за что-то хорошо сделанное.

Рекомендуется играть с ребенком в игры с буквами и словами, говорить с ним на правильном литературном языке, читать вслух вместе с ним, обсуждая затем литературные персонажи и прочитанное. Родителям и учителям необходимо помнить, что неправильно употребленное слово, неверная интонация могут сиюминутно повлиять на настроение ребенка и его поведение.

Несмотря на возраст (6-7) лет, не забывать и о сказках на ночь, которые помогают ребенку воспринимать текст на слух, развивают словарный запас.

Книги для ребенка должны подбираться в соответствии с его возрастом, интересами и степени овладения навыком чтения. Не всегда школьная программа соответствует запросам ребенка.

Подавайте ребенку собственный пример в любви к чтению книг.

Во время обучения навыкам чтения не ругайте ребенка, так как любой стресс блокирует способность к запоминанию и освоению чего-то нового. И надо всегда быть готовым к недетскому вопросу от ребенка.

Для понимания содержания прочитанного мозг ребенка должен быть достаточно сформирован. Исследования по прочтению текста взрослыми и детьми и на чем фокусируется их внимания показали: взрослые прочитанные слова воспринимают целиком, третьеклассники скорее по слогам, а первоклассники рассматривают практически каждую букву. И чтение для них – это довольно сложное испытание: буквы знакомые, а текст ускользает.

Чтобы ребенок уже в первом классе бегло читал и понимал прочитанное, он должен обладать хорошим словарным запасом и фонематической подготовкой, то есть способностью воспринимать звуки как смысловые единицы, насколько хорошо ребенок умеет соотносить звуки, которые слышит и буквы, которые видит. И в этом большая роль родительского воспитания.

В своих трудах выдающийся русский физиолог И.П. Павлов указывал на то, что ребенок без движения плохо обучаем и любая новая информация должна закрепляться движением [Корнев, www]. Замечено, что многим людям плодотворнее мыслить при повторяющихся физических движениях: при ходьбе, покачивании ног, постукиванием карандашом по столу.

На двигательной активности построены все нейропсихологические, коррекционно-развивающие и формирующие программы [Zavalishina et al., 2020; Karpov et al., 2020]. Вот почему необходимо помнить, что неподвижный ребенок плохо обучается.

Научными исследованиями установлено, что если быстро ходить ежедневно по полчаса, то на 15% повышается способность к обучению [Доронцев, 2020; Karpov et al., 2020; Парашев, www]

В настоящее время учеными-нейропсихологами разработана и научно обоснована технология несложных естественных движений головой, руками, туловищем, которые помогают ребенку сбросить напряжение, сосредоточиться и работать плодотворно. Эта технология, получившая название «кинезиология», помогает ребенку в развитии умственных способностей и улучшении здоровья через физические упражнения [Деннисон, 2015]. Также «кинезиологию» можно определить как науку о развитии головного мозга через движение, которая доказала свою состоятельность даже для развития и социализации детей с нарушением речи [Корнев, www].

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка улучшается память и концентрация внимания, корректируются нарушения речи, улучшается крупная и мелкая моторика. У многих детей наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, управлению своими эмоциями, снижению утомляемости.

Упражнения кинезиологии не сложны в исполнении, и их можно выполнять в любое удобное время и в любом месте. Практическая значимость этой методики в том, что ее можно включать в любой урок или занятие в качестве физкультминуток или динамических пауз.

Практика и педагогические наблюдения показали, что кинезиологическим упражнениям оптимальнее всего обучать первоклассников, чтобы ребенок в полной мере оценил пользу физических упражнений и двигательной активности с первых обучения в школе.

Более обстоятельно ознакомиться с методикой с методикой проведения комплексов кинезиологических упражнений можно в журнале «Физическая культура в школе», № 2 за 2021 год. Идеальным вариантом выполнения кинезиологических упражнений является их совместное проведение с детьми. Это способствует еще более доверительным отношениям родителей и детей.

При обучении детей чтению необходимы перерывы для подвижных игр и любых занятий с мелкой и крупной моторикой. Нередко можно наблюдать, что во время таких занятий ребенок отвлекается, не может спокойно сидеть на месте. Это объясняется тем, что мы живем в условиях гравитации и одна из важных задач для головного мозга – контроль за положением тела [Галяева, Ефимова, Гвинджилия, [www](#)]. И если вестибулярный аппарат ребенка (этот усилитель информации о гравитации) плохо работает, то он совершает много лишних движений. Именно такие дети являются гиперактивными. Быстрые вращения головой, прыжки со скакалкой, качели, карусели, батут и бадминтон являются оптимальной стимуляцией головного мозга.

От вестибулярного аппарата зависит также деятельность гиппокампа – структуры мозга, отвечающего за память. И если родители хотят, чтобы ребенок лучше запомнил стихи, не стесняйтесь поиграть с ним в жмурки и прятки [Штельмах, [www](#)].

Установлено, что из-за привычки смотреть на экран гаджетов у ребенка сужается поле зрения и не формируется должным образом связь между движением глаз и головы, что не способствует совершенствованию навыка чтения и письма. И во время чтения возникает ощущение, что строчки извиваются, а буквы прыгают перед глазами [Галяева, Ефимова, Гвинджилия, [www](#)]. Это вызывает сложности при понятии текста.

Для сглаживания этой негативной ситуации рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе, в которых необходимо следить за летящими объектами: спортивные игры с мячами, настольный теннис, бадминтон, летающие тарелки... Игры с мячом – это совершенствование зрительно-моторных компенсаций, которые очень необходимы для овладения чтением и письмом.

Рекомендации для родителей по проведению подвижных игр и физических упражнений при обучении детей чтению, вне всякого сомнения, также представляют профессиональный интерес для учителей физической культуры в их практической работе.

Для первоклассника прекрасной возможностью улучшить свое физическое развитие, физическую подготовленность и память являются школьные уроки физкультуры. Обычно памяти на движения, которые способствуют развитию и совершенствованию практически всех видов памяти. Они запоминаются зрительно, тактильно, вестибулярно, мысленно и эмоционально [Доронцев, 2020; Парашев, [www](#)]. При разучивании любого упражнения или технического приема ведущая роль принадлежит зрительной памяти, а при объяснении (рассказе, описании) развивается слуховая и словесно-логическая память. При непосредственном выполнении физического упражнения или технического приема проявляются двигательная, вестибулярная и тактильная виды памяти. Слуховая память также связана с запоминанием знаков и сигналов. А для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, определенных команд и понятий значительную роль играет словесно-логическая память. Все вышеперечисленные виды памяти играют важную роль в совершенствовании навыка чтения. И необходимо напомнить, что культура запоминания и культура чтения тесно взаимосвязаны.

Экспериментально установлено, что влияние на успеваемость школьников даже при единичном занятии физической активностью наиболее положительно сказывается на

математике и чтении не только у здоровых детей, но и у детей с диагнозом гиперактивности [Каргов et al., 2020].

Особенно значимы тренировки на координацию движений, так как они способствуют созданию новых нейронов в гиппокампе (участок мозга, отвечающий за память и обучаемость). И чем регулярнее повторяются тренировки, тем успешнее усваивается новая информация. Наиболее полезными являются упражнения, в которых необходимо тело сгибать назад, а упражнения на перекладине и рукоходе способствуют выработке хорошего почерка, так как он начинается с хватательного рефлекса [Деннисон, 2015].

Решению рассматриваемой в публикации образовательной проблемы может способствовать и заключительная часть урока физкультуры.

Делим учащихся на четыре группы – команды. Для коллегиального ответа на задаваемые учителем вопросы отводится две минуты. Выбор вопросов зависит от творческих возможностей учителя при формировании «универсальных учебных действий».

В качестве примера приводим следующие вопросы:

- В каких видах спорта играют мячом? (Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, регби, водное поло, бейсбол, теннис, мотобол...)

- В каком виде спорта самый большой мяч? (Мотобол)

- В каких видах спорта есть сетка?

- В каких видах спорта с мячом нет ворот?

- В каких видах спорта с мячом нельзя играть ногами (руками)?

- Для какой игры с мячом необходимо умение плавать?

В ответах на вопросы учитываются быстрота, количество и правильность ответов.

В качестве арбитров необходимо привлекать учащихся, освобожденных от практических занятий на уроках физической культуры.

Кроме решения узкопредметных задач в заключительной части любого урока физкультуры учащиеся получают навык работы в команде.

## Заключение

Умение читать процесс не только образовательный, но и, во многом, воспитательный. И когда Ваш ребенок или подопечный научится бегло читать «книги глотая, пьянея от строк» и понимать смысл прочитанного, то пусть проникнется «Балладой о борьбе» В.Высоцкого. А еще лучше выучит ее наизусть. Тогда и Вам, а впоследствии и ему станет ясно: «Значит, нужные книги ты в детстве читал!»

## Библиография

1. Галяева Е., Ефимова В., Гвинджилия О. Турник эффективнее прописей: как стать умнее, качаясь на качелях и играя в мяч. URL: <http://mee.fm/shkola/5208934-turnik-effektivneye-propisey>
2. Деннисон П. Гимнастика ума. СПб., 2015. 330 с.
3. Доронцев А.В. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 1. С. 135-141.
4. Душина Т.В. Игры и упражнения на развитие памяти у первоклассников. Рекомендации для родителей. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/502980>
5. Колюхова К. Школьник не читатель, школьник... листатель. URL: <http://www.kp.ru>
6. Корнев А.Н. Факторы, влияющие на успешность овладения навыком чтения. URL: <https://slogy.ru/biog/factory-vliyaushie-na-uspeshnost-ovladieniya-navykom-cteniya>
7. Парашев А.В. Формирование основ смыслового чтения в рамках реализации ФГОС основного общего

- образования на уроках физической культуры. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/08/formirovanie-osnov-smyslovogo-chteniya-v-ramkah>
8. Штельмах В. Гимнастика мозга (образовательная кинезиология). URL: [Kineziiovita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovat](http://Kineziiovita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovat)
  9. Karpov V.Yu. et al. Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people // *Systematic Reviews in Pharmacy*. 2020. 11 (8). P. 439-445.
  10. Karpov V.Yu. et al. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries // *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019. Vol. 10. № 10. P. 2723-2728.
  11. Zavalishina S.Yu. et al. Strengthening the general functional capabilities of the body in the conditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart // *Biomedical and Pharmacology Journal*. 2020. 13 (2). P. 597-602.

## The influence of physical culture on the formation of reading skills

**Aleksei A. Ryazantsev**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Al'bina Z. Baimukhanova**

Graduate Student,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121, Bakinskaya str., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: baymukhanova.albina@mail.ru

### Abstract

The content of the Federal State Educational Standard notes that reading in the modern information society has meta-subject nature and the ability to read is a universal educational activity. It was found that about 200 factors affect the student's academic performance, but the reading skill, in terms of its importance, affects academic performance much more strongly than all the others combined. Teaching a child to read skills requires a close relationship between parents and teachers (including physical education teachers). By acquainting yourself with the necessary knowledge about the developmental characteristics of modern children and the impact of movement and exercise on their cognitive abilities, you can accelerate the process of learning to read and improve educational potential. Learning to read must be approached with the conscientious efforts of parents and teachers. We will dwell on the role of the teacher of physical education in this process separately. In the course of systematic lessons on kinesiological programs, the child's memory and concentration of attention improve, speech disorders are corrected, and gross and fine motor skills improve. Many children have made significant progress in learning, managing their emotions, and reducing fatigue. Practice and pedagogical observations have shown that it is most optimal to teach first-graders to kinesiological exercises, so that the child fully appreciates the benefits of physical exercises and physical activity from the first schooling. When teaching children to read, breaks are necessary for outdoor games and any activities with fine and gross motor skills.

**For citation**

Ryazantsev A.A., Baimukhanova A.Z. (2021) Vliyanie fizicheskoi kul'tury na formirovanie navyka chteniya [The influence of physical culture on the formation of reading skills]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (5A), pp. 233-240. DOI: 10.34670/AR.2021.48.39.026

**Keywords**

Reading skill, parents, teachers, gadgets, outdoor games, kinesiology, physical education lessons.

**References**

1. Dennison P. (2015) *Gimnastika uma* [Gymnastics of the mind]. St. Petersburg.
2. Dorontsev A.V. (2020) Otsenka faktorov riska razvitiya dezadaptivnykh reaktsii na fizicheskuyu nagruzku razlichnoi napravlenosti u muzhchin srednego vozrasta [Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various orientations in middle-aged men]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [People. Sport. Medicine], 20, 1, pp. 135-141.
3. Dushina T.V. *Igry i uprazhneniya na razvitie pamyati u pervoklassnikov. Rekomendatsii dlya roditelei* [Games and exercises for the development of memory in first graders. Recommendations for parents]. Available at: <https://urok.1sept.ru/articles/502980> [Accessed 11/11/2021]
4. Galyaeva E., Efimova V., Gvindzhiliya O. *Turnik effektivnee propisei: kak stat' umnee, kachayas' na kachelyakh i igraya v myach* [The horizontal bar is more effective than writing: how to become smarter, swinging and playing with a ball]. Available at: <http://mee.fm/shkola/5208934-turnik-effektivneye-propisey> [Accessed 11/11/2021]
5. Karpov V.Yu. et al. (2020) Influence of regular feasible physical activity on the platelets functional activity of the second mature age people. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11 (8), pp. 439-445.
6. Karpov V.Yu. et al. (2019) Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10, 10, pp. 2723-2728.
7. Konyukhova K. *Shkol'nik ne chitatel', shkol'nik... listatel'* [The schoolchildren do not read, but flip through books]. Available at: <http://www.kp.ru> [Accessed 11/11/2021]
8. Kornev A.N. *Factory, vliyayushchie na uspehnost' ovladeniya navykom chteniya* [Factors influencing the success of mastering the reading skill]. Available at: <https://slogy.ru/biog/factory-vliyayshie-na-uspehnost-ovladieniya-navykom-cteniya> [Accessed 11/11/2021]
9. Parashev A.V. *Formirovanie osnov smyslovogo chteniya v ramkakh realizatsii FGOS osnovnogo obshchego obrazovaniya na urokakh fizicheskoi kul'tury* [Formation of the foundations of semantic reading in the framework of the implementation of the Federal State Educational Standard of basic general education at the lessons of physical culture]. Available at: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/08/formirovanie-osnov-smyslovogo-cteniya-v-ramkah> [Accessed 11/11/2021]
10. Shtel'makh V. *Gimnastika mozga (obrazovatel'naya kineziologiya)* [Brain gymnastics (educational kinesiology)]. Available at: [Kineziivita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovat](http://Kineziivita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovat) [Accessed 11/11/2021]
11. Zavalishina S.Yu. et al. (2020) Strengthening the general functional capabilities of the body in the conditions of a feasible increase in muscle activity after intervention on the heart. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 13 (2), pp. 597-602.