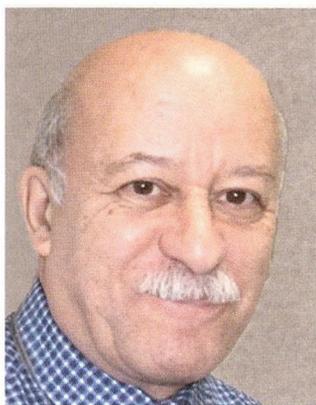


Чистописание и здоровье. Какая связь?



НУЖНО ЛИ УЧИТЬ РЕБЕНКА КРАСИВО ПИСАТЬ, НАСКОЛЬКО ЭТОТ НАВЫК НЕОБХОДИМ И КАК КРАСИВЫЙ ПОЧЕРК СВЯЗАН СО ЗДОРОВЬЕМ ЧЕЛОВЕКА? ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ МОЖНО НАЙТИ В СТАТЬЕ **ЮРИЯ ИВАНОВИЧА АРУЦЕВА** – ВРАЧА-ФИЗИОЛОГА, ХУДОЖНИКА, КАЛЛИГРАФА, ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СОЗДАТЕЛЯ АВТОРСКОЙ ШКОЛЫ «РУССКАЯ КАЛЛИГРАФИЯ И ВЯЗЬ» И ЕДИНСТВЕННОГО В РОССИИ МУЗЕЯ РУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ПИСЬМА. В 2020 ГОДУ ЗАКОНЧИЛСЯ ЗЕМНОЙ ПУТЬ ЭТОГО ТАЛАНТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА, НО ЕГО АВТОРСКАЯ ШКОЛА РАБОТАЕТ И СЕГОДНЯ В ГОРОДЕ ЯРОСЛАВЛЕ, ПРОДОЛЖАЯ БЛАГОЕ ДЕЛО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ.

История чистописания

Владение красивым письмом – каллиграфией (в переводе с греческого – «красивый почерк», «красиво пишу») – является вершиной ручного письма. В прошлые века и вплоть до середины 60-х годов XX века во всех начальных классах российских школ учащиеся писали сначала хорошо отточенным карандашом, а уже затем стальным пером и чернилами. У детей выработывались навыки не только красивого, аккуратного письма, но и, что самое главное, воспитывались усидчивость, терпение, трудолюбие, грамотность, основы самодисциплины и самоуважения. Через радость от красивого, аккуратного письма формирова-

лось отношение к родному языку, родной речи, отечественной культуре. Именно этим можно объяснить очень высокие требования к красоте написания букв, слов, письма в целом в школах России.

Сегодня выработке каллиграфического почерка учителя стали уделять все меньше и меньше внимания. Это и объяснимо: сложность процесса формирования графического навыка, большой объем изучаемого материала на уроке, да и умение пользоваться письменным рукописным способом общения не является в настоящее время исключительно важным.

Формирование почерка в школе

Одним из первых ученых, рассмотревших и поднявших в советской школе проблему почерка, стал известный методист Николай Сергеевич Поздняков. Он подробно описал становление детского письма. Ученому было важно показать, что на четкость почерка влияют наклон, скорость, форма букв, величина интервалов между словами и буквами. Причины,

влияющие на почерк, он разделял на три группы: физиологические – возраст; психологические – уровень развития; технические – положение бумаги, ручки, качество ручки, поза пишущего.

В 1969 году чистописание в качестве отдельной школьной дисциплины было упразднено. Этому сопутствовало и изменение принципов самой калли-

графии: на смену отрывному письму, требовавшему от учащихся навыков отдельного написания букв, методисты Академии педагогических наук ввели в школьное преподавание практику безотрывного курсива с изменением в начертании и самих букв: почерк с нажимными (в основании букв) и волосными (вверху букв) линиями сменился почерком, требовавшим одинаковых по толщине линий. Обоснованность этих изменений объяснялась тем, что прежние навыки каллиграфии препятствуют скорописи и содержательному усвоению текста. Стоит заметить, что сама эта аргументация была не нова и высказывалась уже до революции. Так, например, по утвержденному в 1871 году при министре народного просвещения графе Д.А. Толстом новому уставу гимназий план учебы в подготовительных классах предусматривал уменьшение уроков чистописания в пользу изучения древних языков. Советские методисты о древних языках уже не упоминали, но тоже сетовали на то, что уроки чистописания отнимают у детей силы и время от более важных уроков.

Отрывное и безотрывное письмо

Отрывное письмо – это техника ручного письма, при которой для написания отдельных элементов заглавных и строчных букв, а также соединения их в строке, необходимо оторвать ручку от поверхности листа. В этом сложном процессе участвуют все группы мышц пальцев кисти, предплечья, плеча, корпуса ребенка, что позволяет ему контролировать письмо по динамическому ряду – писать буквы строго в пределах строки, не выходя за ее границы. Основной штрих письма направлен сверху вниз.



Отрывное письмо является основой для развития у детей начальной школы разборчивого красивого почерка. Оно формирует у ребенка пространственное мышление и способность анализировать выполняемые действия. Через красиво написанные буквы, слова, тексты закладываются этические основы любви к своей Родине, общечеловеческой и национальной культуре, стремление писать, а следовательно, и читать классическую литературу.

Безотрывное письмо – это техника ручного письма, при которой написание заглавных и строчных букв, а также соединение букв в слове производятся без отрыва ручки от поверхности листа. В этом процессе участвуют крупные группы мышц руки, плеча, корпуса. Основной штрих письма направлен снизу вверх, что мешает ребенку контролировать письмо по динамическому ряду. Наклон букв приближается к вертикали.

Безотрывное письмо привело к тому, что процесс письма стал осуществляться не пальчиками кисти,

а всей рукой. Это сделало почерк детей как начальной школы, так и старшекласников, неровным, неряшливым, плохо, а то и вовсе не читаемым. Особенно характерно, что неряшливым стал почерк и у девочек, которые всегда отличались аккуратностью и исполнительностью.

И.М. Сеченов утверждал: «Всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчиваются и отражаются в движении». Формирование почерка не является чисто механическим процессом, зависящим от простых движений рук, их размера или захвата пишущего прибора. **Почерк – это тонкое психомоторное отражение процессов, проходящих в сознании, подсознании и нервной системе человека. В микродвижениях письма проявляются импульсы, приходящие из мозга в руку, служащую лишь инструментом. Вместе они складываются в индивидуальный психодинамический стереотип личности – узнаваемый почерк, отличный от других.**

Перо против шариковой ручки

К великому сожалению, скоропись шариковой ручкой, требующая высокого напряжения всех мышц руки и приводящая к быстрому утомлению пальцев кисти, привела к разрушению рукотворного письма. Из гармоничной биомеханической цепи: «глаза – мышцы шеи – мышцы плечевого пояса – мышцы плеча – мышцы предплечья – мышцы пальцев кисти – ручка – перо» – биологическая часть выпала. Осталась, по сути, только «механическая». Поэтому нет ничего удивительного в том, что почерк детей и юношества, как и взрослых, стал «меха-

ническим», некрасивым, неряшливым, примитивным и, как следствие, плохо читаемым.

Возможность мягкого нажима на перо позволяет сочетать тонкие и жирные линии, определяя мелодию букв. С опытом, который накапливается очень быстро, пальчики ребенка приобретают особое чувство пера и его невероятных возможностей. **На точных движениях развивается глазомер, пластика пальчиков, и глаза «ведут руку», превращая сухую графику букв в музыку. И это естественно, ибо, будучи слитными воедино в многословный**



текст на чистом листе бумаги, они радуют глаз и душу ученика и его учителя.

Опыт работы авторской школы каллиграфии показал, что дети шести-восьми лет, то есть учащиеся первых-вторых классов, с увлечением выполняют задания по нашим прописям на протяжении не одного, а двух академических часов. В отдельных случаях (проведение мастер-классов) это время увеличивалось до четырех (!) часов непрерывной работы. Это яркий показатель того, как дети относятся к родной письменности.

Современные прописи

В современной школе уроки чистописания остались частично в начальных классах. На этих уроках

используются прописи. **Прописи – это очень важный методический материал для детей, так как они**

приучают руку ребенка к письму, стимулируют развитие красивого почерка и вырабатывают положи-

ма в лесу. Лиса пошла
на охоту. Заяц отды-
жал под кустом. Лиса
увидела зайку. Она по-
бежала за ним. Заяц
удалось убежать от
лисы.

СЛАВЯНКА



тельное отношение к учебе. Дети, которые в дошкольном возрасте не занимались по прописям регулярно, имеют большие проблемы в начальной школе: они с трудом учатся писать, их почерк далек от идеала, а каждое выведенное в тетради слово воспринимается ими как сложнейшая работа, а порой и настоящее мучение.

Но, оказывается, в результате непродуманных, глубоко дилетантских решений начальная школа получила прописи в виде пародии на русскую каллиграфию. А чистописание стало исключительно «грязнописанием».

Я проводил специальную экспертизу десятков прописей, заполонивших наше образовательное пространство, и со всей ответственностью могу заявить, что эти примитивные «разработки» не выдерживают никакой критики. Поражает тот факт, что ни одна из проверенных мной разработок не имеет допуска министерства образования.

Как это понимать? Даже прописи такого авторитетного автора, как Н. С. Жукова, не имеют поддержки министерства. Это также относится к прописям Н. С. Леоновой и Т.В. Шклярской. Это даже не дилетантство, а злонамеренное разрушение русской педагогической школы – сильнейшей в мире в еще совсем недавнем прошлом.

Более того, будучи в Смоленске, где прошли мои детство и юность, я обнаружил в центральном книжном магазине «Кругозор» прописи с изображением свастики. Издательство не нашло ничего лучшего, как проиллюстрировать букву «Ю» изображением фашистского самолета «Юнкерс» с соответствующей символикой. К чести дирекции магазина, вся эта мерзость при мне была тут же изъята из продажи.

Доктор педагогических наук, профессор Московского городского педагогического университета Н.Н. Светловская в статье «Филолого-методическая подго-

товка учителя начальных классов как основа системы национального образования в России», со всей определенностью и негодованием пишет: «Нельзя поручать разрабатывать учебные «стандарты» людям, которых плохо учили в школе и которые сами с детьми младшего школьного возраста не провели, да и не в состоянии провести ни одного продуктивного занятия». Вы сказано более чем точно!

Вернемся к прописям 1969 года. Кто их разрабатывал? Е.Н. Соколова, детский психолог, которая «не провела, да и не в состоянии была провести ни одного продуктивного занятия с детьми». В заключении своего пособия для учителей «Обучение чистописанию» она с запальчивостью дилетанта пишет: «Еще одна проблема возникла неоднократно – это характер письменного шрифта. В последнее время наметилась тенденция к его упрощению. Но возможности его упрощения еще не исчерпаны».

Вот как! Доведенный до уродливого примитива русский алфавит, оказывается, можно и нужно и далее «упрощать». А последствия работы дилетантов по упрощению русской письменности пожинаяют уже четвертое десятилетие наши дети и дети их детей. Пора признать, что реформы начальной школы кон-

ца 1960-х – начала 70-х годов оказались не просто несостоятельными, а разрушительными, антинациональными. Без осознания этого факта невозможно будет принимать разумные решения по возрождению русской академической педагогической школы вообще и начальной школы в частности.

Как правильно держать карандаш или ручку

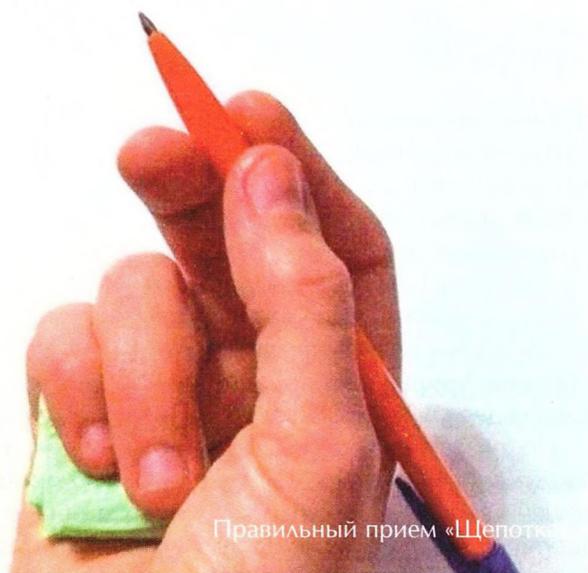
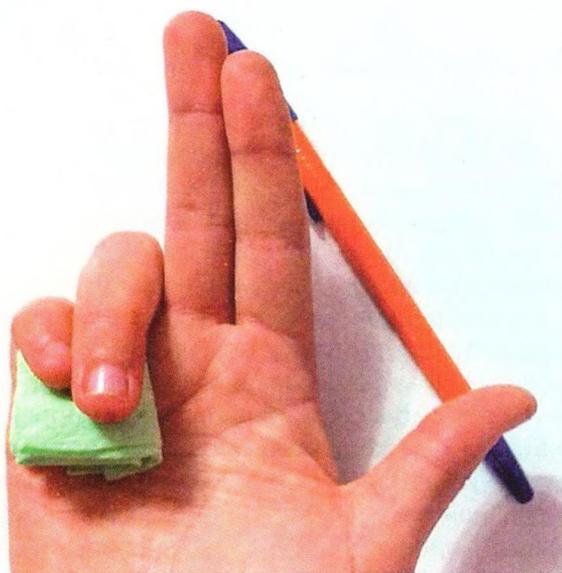
Присмотритесь, как современные дети и молодые люди держат шариковую ручку в руке – около десяти только основных неправильных позиций удержания пишущего инструмента.

Неверное положение пальцев руки, получившее название «Клешня», встречается достаточно часто, особенно у девочек. Все мышцы пальчиков, кисти, предплечья, руки в целом напряжены, и письмо осуществляется всей рукой. Это приводит к быстрой усталости, неряшливому и неразборчивому почерку. Усиливается напряжение в руке, из-за того, что предплечье опирается на край стола, пережимаются основные мышечные волокна и нервы. Выраженное приведение первого и второго пальцев один к другому говорит о том, что уже в первом классе ребенок был оставлен без внимания родителей и учителя, что привело к самостоятельному поиску метода удержания

ручки в руке. Исправить это порочное положение в третьем и более старших классах уже невозможно ввиду быстрого развития ограничений подвижности в суставах кисти – контрактур.

Другое положение пальцев кисти при письме, получившее название «Уточка», встречается относительно редко. Первый и второй пальцы кисти выпрямлены. В таком положении письмо осуществляется всей рукой, что приводит к быстрой усталости, формированию неразборчивого почерка.

Мы используем прием «Щепотка», с помощью которого пишущий предмет идеально укладывается в руке, три пальца образуют щепоть, а четвертый и пятый согнуты и «отдыхают» на ладонке, являясь естественной опорой для руки при письме. В таком положении письмо осуществляется пальчиками руки свободно, без усталости и напряжений.



Правильный прием «Щепотка»

Для леворуких детей

В особых методических рекомендациях нуждаются дети, которые пишут левой рукой. Таких ребят много, и в нашей школе выработана уникальная методика обучения левшей, оправдавшая себя за годы преподавания.

Клешнеобразное положение руки при письме левой рукой встречается у левшей очень часто. В таком положении письмо осуществляется всей кистью, которая перекрывает текст и препятствует ассоциатив-

ному сопровождению письма. Ребенок сосредоточен на исполнении графики письма, а не на ее эмоционально-чувственном содержании. Кроме того, рука, лежащая на строке, смазывает написанный текст, приводя его в неряшливое состояние.

Такое порочное положение еще корректируется в первых классах начальной школы. У старшеклассников проводить коррекцию гораздо сложнее.

Удар по здоровью ребенка

Не менее сокрушительный удар нанесла по детской психике **скоропись**. По данным профессора Н.П. Вайзмана, «предболезненные формы нервно-психических отклонений встречаются у 70% первоклассников».

Ошеломляющая статистика, которая, скорее всего, соответствует действительности, ибо известно, что спокойный режим урока позволяет усваивать материал легко, без психологического, психоэмоционального напряжения. И напротив, форсированный режим подачи информации, ускорение и усложнение образовательных программ приводят к выраженным психоэмоциональным перегрузкам – тяжелому переутомлению, которое зачастую заканчивается внезапной неспособностью ребенка усваивать необходимый материал. В медицине это явление носит название парабиоза Введенского (парабиоз – реакция живой ткани на сильное раздражение, характеризующееся потерей чувствительности).

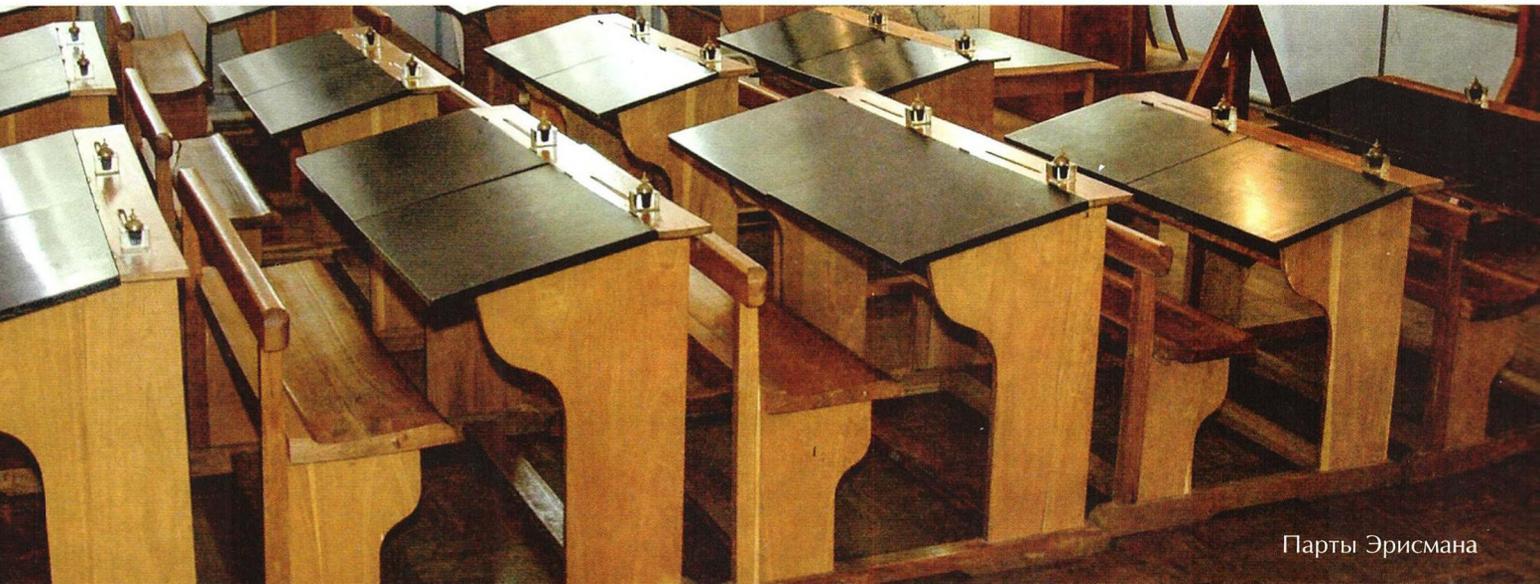
Много лет наблюдая детей начальных классов во время проведения уроков различной сложности, я многократно отмечал явление парабиоза, когда ребе-

нок «замирал», останавливался, будто споткнувшись на ровном месте. Даже у нас на уроках чистописания. Часто это явление было следствием давления учителя или родителей на психику ребенка, у которого что-то не получилось. Вместо помощи оказывалось прямое давление. Ребенок впадал в состояние парабиоза и как никогда нуждался в поддержке и помощи, а получал очередное замечание и унижение.

Многие психологи, работающие с детьми, оперируют поверхностными наблюдениями, не вдаваясь в глубинные процессы конкретного ребенка, что влечет за собой ошибочные суждения. Не зная особенностей детской физиологии и ее изменений в определенные периоды жизни, учитель никогда не сможет сделать правильные выводы из своих наблюдений за детьми.

Главное «лекарство» для детей начальной школы – понимание физиологии ребенка и, как следствие, поддержка, помощь и похвала. Никакой спешки и никакой «гонки материала»! Учитель должен, обязан стать детям другом, а не надсмотрщиком. Как и родители.

Что нужно вернуть в школу



Парты Эрисмана

1. Парты с наклонной поверхностью. Знаменитая парта Эрисмана с черной матовой поверхностью предохраняла глаза ребенка от перенапряжения, формировала правильную осанку и предохраняла от развития сколиоза. Она не требовала выраженного наклона головы (как при работе за столом), и тем самым способствовала нормальному кровоснабжению мозга.

2. Ширина парты, позволявшая детям сидеть свободно, положи обе руки на поверхность парты ладонь правой руки на кисть левой руки – функционально выгодное положение или положение отдыха. Положение «предплечье на предплечье» является

функционально невыгодным положением, приводящим к быстрой усталости. Разрушение правильной посадки детей за столом и правильного положения рук на столе, в сочетании с увеличением скоростного режима обучения, привело к неуправляемой активности некоторых детей на уроке.

3. Длительное нахождение ребенка в функционально невыгодном, неудобном положении, вынуждает его изменить это положение. Иногда это делается крайним способом: ребенок может вскочить из-за стола, внезапно побежать через весь класс, начать вертеться за столом, громко разговаривать, иногда

кричать, мешая вести урок. В результате учитель пишет замечание родителям, а родители ведут ребенка к детскому неврологу. И порочный круг замыкается.

4. Прямая спинка сидения и прямое сидение парты формировали правильную осанку и предохраняли ребенка от развития сколиоза.

5. Расположение учителя в центре класса обеспечивало единый, функционально удобный для всех визуальный контакт учителя с учениками. Перемещение учителя в крайнее правое положение, к окну, повлекло за собой **деформацию классного пространства**, нарушение позиции детей за столами.

6. Преподавание чистописания по единой системе «отрывного письма» способствовало развитию у ребенка биомеханики процесса письма, пространственного мышления, аккуратности исполнения, развитию эмоциональной сферы, этики письма, желанию повторить урок.

7. Использование единообразных стандартных прописей в косую линейку с шириной строки 10 мм с последующим переходом на строку 5 мм, прошедших экспертизу и утвержденных Министерством образования, что обеспечивало учителя проверенной успешной методикой преподавания.

8. Единообразная стандартная скорость обучения, учитывавшая физиологические особенности растущего детского организма, когда шло развитие пластики пальчиков и всего плечевого пояса ребенка (биомеханика письма), развивались навыки концентрации внимания, расширялись поля зрения.

9. Проведение уроков чистописания на протяжении всего обучения в первом классе, закреплявшее навыки красивого письма.

10. Обязательное чтение вслух, что прямо влияет на скорость и качество письма, и обязательное выполнение домашних заданий как неотъемлемой части формирования трудолюбия и исполнительской дисциплины.

Из далеко не всех представленных положений можно сделать вывод,





насколько продуманы были вопросы сохранения здоровья детей. Эта продуманность до мелочей создавалась упорным трудом сотен тысяч учителей, преданных избранной ими профессии. Всего за несколько по-

следних десятилетий разрушено так много, что на вполне естественный вопрос «Что же делать?», можно и нужно дать только один ответ: «Вернуть чистописание в начальные школы России».

В итоге

Становится очевидным, что обучение детей и юношества и особенно студентов педагогических учебных заведений красивому письму любым пишущим инструментом лежит в плоскости возрождения национального

самосознания через звук – знак – слово – речь, и предпринятая попытка преподавания каллиграфии не что иное, как главный элемент возрождения этики русской письменности.

Редакция благодарит Светлану Руденко, педагога-экскурсовода Авторской школы Ю.И. Аруцева «Русская каллиграфия и вязь» Музея Русского Национального письма г. Ярославля за помощь в подготовке материала

