

## **Формирование личностной физической культуры в дошкольном возрасте**

В.Н. Шебеко, кандидат педагогических наук, доцент

Физическая культура личности - это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются: знания в области физического совершенствования, двигательные умения и навыки, способность к самоорганизации здорового образа жизни, социально-психологические установки, ориентирующие на занятия физкультурной деятельностью. Педагогическими условиями формирования физической культуры личности выступают: единство практической деятельности (овладение двигательными умениями и навыками, обеспечивающими общую физическую подготовленность), знаний и убеждений (овладение специальными знаниями, составляющими интеллектуальный компонент физической культуры), мотивационно-потребностной сферы (воспитание положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями). С позиции методологического подхода признается развитие физической культуры личности в различных видах деятельности.

В современный период формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурной работы (овладение занимающимися умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности и др.).

«Вхождение» ребенка в мир физической культуры выступает не просто процессом «привлечения» его к различным формам физкультурной деятельности. Формирование физической культуры личности есть процесс осознанного приобщения личности к ценностям физической культуры.

Ученые, говоря о ценностном потенциале физической культуры, имеют в виду два уровня ценностей: общественный и личностный. К общественным ценностям относят накопленные человечеством специальные знания, спортивную технику, технологии спортивной подготовки, методики оздоровления, лучшие образцы моторной деятельности, спортивные достижения – все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется двигательным компонентом, определенным уровнем знаний, заботой о поддержании в норме своего физического состояния [2, 7].

Создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры осуществляется с помощью физкультурной деятельности. Только через активную физкультурную деятельность возможно приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности. Именно в процессе физкультурной деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

В деле формирования физической культуры личности необходимо учитывать единство и взаимообусловленность биологического и социального в человеке, которые находят свое отражение в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры. К сожалению, социально-биологические проблемы в области физической культуры разработаны слабо. В связи с этим в социологии физической культуры, еще имеет место не совсем точное понимание соотношения биологического и социального в этой сфере деятельности людей.

В дошкольном возрасте формирование физической культуры личности традиционно связано с двигательным компонентом, основная суть которого – формирование двигательных умений и навыков. В период дошкольного детства возникают и развиваются разнообразные группы физических упражнений. В первую входят характерные для новорожденного импульсивные движения. Они

вызваны импульсами, поступающими к мышцам из нервной системы, не связаны с внешними раздражителями и не имеют определенной цели. К другому типу относятся рефлекторные движения. Их характерная особенность заключается в том, что на действие внешнего раздражителя организм отвечает строго определенным двигательным актом. Под действием раздражителя автоматически осуществляется не зависящая от сознания двигательная программа. В третью группу входят интенсивные движения – цепь рефлекторных двигательных актов (сосательный инстинкт). К четвертому типу движений относятся простые сознательные и автоматические движения. Их отличие от других типов движений состоит в том, что ими управляет кора головного мозга. Именно поэтому этот тип движений тесно связан с обучением [3, 11].

Многочисленными исследованиями определены особенности формирования двигательных умений и навыков у детей, выявлены факторы этому способствующие. Важно, считают ученые, определить для каждого двигательного действия возраст детей, в течение которого оно усваивается более легко. Если эти сроки пропущены, то формирование навыков значительно усложняется. Происходит это потому, что различные органы и системы организма формируются, созревают и развиваются на протяжении жизни человека не одновременно и неравномерно. Периоды ускоренного роста периодически сменяются фазами замедленного развития различных двигательных функций. В такие периоды детский организм по-разному реагирует на воздействие физических нагрузок [4].

В возрасте от 3 до 7 лет выделяются третий, пятый и седьмой годы жизни, когда происходит не только количественный рост, но и качественная перестройка функций основных энергообеспечивающих систем. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия в эти критические периоды средств физической подготовки, направленных на формирование двигательных навыков [8]. Главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно

пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, подбрасывания и ловли мяча, плавания. Физическое воспитание ребенка четвертого года жизни направлено на освоение новых движений, преимущественно из арсенала спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, метнуть дальше и т.п. Обращается внимание на освоение детьми элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, элементов акробатики, катания на лыжах, коньках, плавания. Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают упражнения, способствующие освоению отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые, метательные и др.), развивающие физические качества (ловкость, быстроту, гибкость). На шестом году жизни все большее место занимают специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей. Акцентируется развитие быстроты и выносливости, а также овладение детьми более сложными видами движений из арсенала спорта [2].

Педагогическая деятельность подчиняется следующим задачам: в 3 года детей учат выполнять движения, не предъявляя требований к их качественной стороне; в 4-5 лет у детей формируется целенаправленность двигательной активности, умение реализовать ее в интересных и полезных видах деятельности, от "азбуки движений" осуществляется переход к формированию культуры движений; в 6 лет развивается стойкий интерес и потребность к двигательной деятельности, в том числе к спортивным видам физических упражнений [11].

Любые двигательные навыки статического или динамического характера требуют учета биологических закономерностей двигательного поведения. К числу биологических закономерностей ученые относят потребность ребенка в

движениях, двигательную активность. Установлено, что суточная двигательная активность увеличивается от раннего к дошкольному возрасту и составляет: в 3 года – 5,5 - 6 тысяч шагов; 4 года – 7,0 - 9,5; 5 лет – 8,0 - 11; 6 лет – 11,0 - 13; 7 лет – 12,0 - 15,5. Ежеминутно дети совершают в среднем 14-40, а максимально 70-227 локомоций [10]. Однако последние тесно связаны с образовательно-воспитательной работой дошкольного учреждения, утомлением ребенка, фазой двигательного беспокойства, типом нервной системы, состоянием здоровья ребенка. Для определения наиболее рациональных для каждого ребенка методов обучения необходимо знание типа нервной системы, так как проявление основных свойств нервной системы предполагает разные способы адаптации организма к изменяющимся требованиям среды [9].

Несмотря на фундаментальные научные разработки и практические рекомендации в этом направлении, в учреждениях дошкольного образования отмечается низкий двигательный режим, нарушающий баланс в учебной деятельности детей, приводящий к переутомлению и снижению иммунитета.

Интеллектуальный компонент физической культуры, определяется содержанием физкультурных знаний дошкольника. В результате освоения физкультурных знаний у детей формируется правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, - они начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья, осознавать вклад каждой системы организма в выживание и здоровье [6].

В основе физкультурных знаний лежат лично значимые ценности:

- знания ребенка о своем физическом состоянии, средствах воздействия на него. Дети получают знания и представления о показателях здоровья (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит), знакомятся с признаками заболеваний (высокая температура, озноб, боли в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, покраснение глаз);
- знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья, правил самодисциплины. Дети узнают о том, как нужно заботиться о здоровье:

соблюдать режим дня (во время ложиться спать, есть в одно и то же время, занятия чередовать с отдыхом); закаляться (гулять в любую погоду, устанавливать простейшие связи состояния погоды и соответствующей одежды, принимать душ, спать с открытой форточкой); есть продукты, полезные для здоровья (мясо, яйца, рыба, молочные продукты – помогают расти; хлеб, булка, овощи, фрукты – дают энергию, жир – согревает тело); защищаться от микробов (не пить на улице, мыть руки с мылом, есть только мытые овощи, есть и пить только из чистой посуды, когда чихаешь – закрывать рот платком); выполнять гигиенические процедуры (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей); соблюдать гигиену одежды и обуви (проветривать, чистить, аккуратно хранить);

- знания о предметах и действиях, связанных с выполнением гигиенических процедур (носовой платок, расческа, полотенце, одежда, зубная щетка); знакомятся с правилами хранения предметов личного обихода, некоторыми приемами первой помощи в случае ушибов (обработка мелких царапин, накладывание повязок);

- знания о физических упражнениях, их назначении, способах использования в жизни людей. Дети знакомятся с основными исходными положениями физических упражнений, связанных с работой крупных групп мышц; усваивают элементы техники основных видов движений, правила безопасности при их выполнении; получают знания о содержании и правилах подвижных и спортивных игр, простейших правилах самостоятельных занятий физической культурой;

- знания о своих физических возможностях (уровень физической подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку);

- знания и представления о своем организме: строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания. Овладение данной информацией помогает лучше понять себя, а знания о своей

телесности выполняют функцию ориентиров поведения, учат детей адекватно реагировать на изменения окружающей среды.

В работе со старшими дошкольниками могут быть использованы знания, формирующие представления детей об олимпизме (программа и символика Олимпийских игр, традиционные ритуалы Олимпийских игр, знаменитые олимпийцы современности и др.).

Формирование физкультурных знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазяя, малыш-Крепыш и др.). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя.

Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании дошкольника ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Постепенно правила здорового образа жизни входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Социально-психологический компонент физической культуры раскрывает специфику формирования мотивационно-потребностной сферы ребенка, мотивов положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Мотивация – это активное состояние, направленное на удовлетворение потребности путем организации определенного целенаправленного поведения [5]. Она является пусковым

механизмом формирования функциональной системы, который активизирует структуры, включающиеся в афферентный синтез - аппарат принятия решения, выработка программы и ее коррекция на основе результатов действия. Естественно-научные основы формирования мотивов поведения заложены в теории функциональных систем П.К.Анохина [1]. Согласно этой теории любой поведенческий акт (в том числе и двигательные действия) может выступать как система последовательных операций, диктуемых потребностями организма. Завершением цепи последовательных операций в поведенческом акте является получение полезного результата (удовлетворение потребности).

У ребенка в первые годы жизни имеет место врожденная мотивация двигательной активности, так называемая кинезофилия, которая обеспечивает естественную организацию его двигательной активности. Кинезофилия определяется врожденными биологическими механизмами и претерпевает изменения на протяжении индивидуальной жизни человека. По мере развития ребенка, без специального подкрепления, мотивация становится менее яркой, слабеет и уже в меньшей мере определяет спонтанную двигательную активность. Возрастное развитие мотивации состоит в появлении психологических новообразований, т.е. качественно новых особенностей, характеризующих ее более высокий уровень. У 3-летнего ребенка имеется рядоположенный набор знакомых потребностей, сменяющих друг друга. Мотивационная сфера характеризуется отсутствием устойчивой иерархии потребностей и ценностей, а, следовательно, и мотивов. С 4-х лет начинает проявляться смыслообразующая функция мотива, ребенок планирует смысл своей деятельности. Возникает соподчиненность потребностей, желаний, доминирующие установки. Вследствие всего перечисленного складывается индивидуальная мотивационная сфера малыша. В старшем дошкольном возрасте появляется чувство долга, потребность в уважении, во взаимопонимании с окружающими, в их сопереживании. В игровой мотивации акцент смещается с процесса на результат (выигрыш). Это свидетельствует о том, что возникают мотивы, формирующиеся на базе не только желаний, но и

необходимости [5]. Изменения в мотивах поведения на протяжении дошкольного детства состоят не только в том, что меняется их содержание, появляются новые виды мотивов, но и в том, что между разными видами мотивов складываются соподчинение и иерархия: одни приобретают для детей более важное значение, чем другие. Мотивы, выступающие в качестве главных, определяют направленность поведения ребенка.

В тесной связи с мотивационно-потребностной сферой дошкольника находятся эмоции. Они рассматриваются как психический процесс, активно включающийся в модуляцию функционального состояния мозга и организацию поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей. Выполняя связующую роль между потребностью и поведением, эмоции побуждают к определенной деятельности, модулируют этапы ее протекания, оценивая результат. Установлено, что важным мотивом занятий спортом является их непосредственная эмоциональная привлекательность, которая, как бы изнутри регулируя поведение и деятельность, непрерывно соотносит их ход и промежуточные результаты с потребностями и мотивами и выполняет, таким образом, функцию текущей оценки. Однако практика показывает, что используемая в большинстве случаев традиционная (гимнастическая) форма организации занятий, ставит ребенка в позицию объекта, ограничивает свободу выбора им способа решения двигательной задачи. Нередко это приводит к возникновению «кризиса субъективности» - невозможности быть субъектом собственной деятельности. Затруднения в преодолении данного кризиса могут привести либо к превращению дошкольника в объект ожиданий и притязаний взрослого, либо к частичной утрате высокого уровня развития в силу невозможности предъявить себя окружающим.

Наиболее успешно эмоциональные переживания ребенка формируются в игре. Именно в игре обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, формируются новые качества поведения. В современной педагогической науке принято говорить об игре как об игровом методе. В этом случае он

квалифицируется как способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи. В физическом воспитании игровой метод используется в виде игровых упражнений. Игровые упражнения – это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры. Их выполнение подчинено закономерностям техники данного двигательного действия. Упражнения в игровой форме в процессе обучения детей движениям применяются для улучшения эмоционального фона, поддержания интереса к занятиям. Это способствует повышению двигательной активности детей, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Будучи эмоционально привлекательной, для ребенка, игра оказывает стимулирующее влияние на выполнение двигательных действий, а образец двигательного действия, заложенный в роли, становится эталоном, с которым ребенок сравнивает собственное выполнение, контролирует его. Своеобразный механизм действия роли заключен в определенной мотивации двигательной деятельности. Двигательный замысел в игре возникает двумя путями: в большинстве случаев – спонтанно, с понимания-догадки. В других случаях – при сознательном анализе возможных путей его осуществления, когда для того, чтобы реализовать замысел – создать игровой образ, ребенок демонстрирует его характерные черты (неуклюжесть, медлительность, быстроту, ловкость и т.п.). Разнохарактерность персонажей устраняет возможность подражания детей друг другу и побуждает каждого искать собственные движения. Создание образов с помощью движений вызывает у детей эмоциональное отношение к двигательной деятельности, вовлекает в мыслительный процесс такие качества, как сообразительность, гибкость, способность переносить свойства выполняемого движения на новый игровой образ. Происходит своеобразная подмена мотивов: дети начинают действовать из желания играть, результатом же оказывается новый двигательный навык. Основное взаимодействие педагога с детьми при этом заключается в умении

вызвать у ребенка соответствующий эмоциональный отклик, помочь войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз.

При этом важен собственный поиск ребенка, его собственные размышления. Значение игры не ограничивается ее способностью к усилению мотивации двигательной активности детей. Она имеет отношение и к развитию такого компонента личности, как творческость. В настоящее время все большее признание среди ученых и практиков получает взгляд на творчество как на одну из наиболее содержательных форм психической активности детей, которую можно рассматривать как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение самых разнообразных детских деятельностей.

Таким образом, целенаправленное формирование личностной физической культуры дошкольника позволяет до сознания ребенка необходимость заботливого отношения к собственному здоровью и затрагивает характеристики личностного развития детей.

#### Библиографический список:

- 1.Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К.Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
- 2.Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
- 3.Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А.Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 347 с.
- 4.Вильчковский, Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Э.С.Вильчковский. – Киев: Здоровье, 1983. – 208 с.
- 5.Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

6. Курьсь, В.Н. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры. Теоретический аспект: монография / В.Н.Курьсь, Л.Н.Сляднева, Г.В.Шиянова. - Ставрополь: Ставрополье, 2006. - 224 с.

7. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И.Лубышева. – М.: Ин-т физ. культуры, 1992. – 119 с.

8. Любомирский, Л.Е. Управление движениями у детей и подростков / Л.Е.Любомирский. – М.: Педагогика, 1974.– 232 с.

9. Попов, Г.Г. Биологические подходы к повышению эффективности обучения детей двигательным действиям / Г.Г.Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 2 - 4.

10. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагог. дошк. учрежд., преподавателей и студ. педвузов и педколледжей / М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.

11. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М.: Педагогика, 1978. – 215 с.