

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты развития личности ребенка дошкольного возраста. Главная роль в этом процессе отводится физическим упражнениям, которые рассматриваются как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения ребенка и в то же время как формирующее начало в его развитии. Представлена методика развития самооценки дошкольника, в которой важную роль играют рефлексивные методы работы. С их помощью ребенок учится осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также свое собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения, проявлять и переживать свои эмоции, овладевать и управлять ими.

*Ключевые слова:* физические упражнения, личность, самосознание, самооценка, самоконтроль, развивающие игры.

В последние годы особое значение в педагогической науке приобрела проблема личности. Во многом это вызвано тем, что с решением данной проблемы связывают возможности обновления педагогической практики. В гуманистических концепциях перестройки системы образования упор делается на повышение внимания к ребенку как личности.

В современной науке укрепилось утверждение, что человек как личность рождается многократно, на протяжении всего периода онтогенетического развития. Начало личности нельзя обозначить четким рубежом, даже таким, как 3-4 года, на который указывают некоторые авторы [3]. Отдельные проявления личности можно наблюдать и в возрасте одного года, и даже раньше. Дело в том, что личность – «это не однозначно описываемая структура, про которую можно в каждом конкретном случае точно сказать: она есть или ее нет. Скорее, личность – это форма существования человека, которая поначалу занимает едва заметное место среди других, более примитивных форм его существования, затем все большее и большее и, наконец, становится абсолютно преобладающей» [5].

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка для включения во все усложняющиеся системы социальных отношений. Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы др.), однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. При выполнении физических упражнений объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат. Ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями и навыками, идеомоторными образами физических упражнений. И совершенно не случайно в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и неизменно духовной сторонами [2].

В дошкольном возрасте формирование личности связано со становлением самосознания ребенка и самооценки как важной формы проявления самосознания [1]. Под самооценкой понимаются знания и мысли ребенка о себе. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов поведения, физического и двигательного развития. Сопоставляя результаты своих действий с результатами действий других, дошкольник получает новые знания о себе. Однако прежде чем у ребенка появится оценочное отношение к себе, у него должна появиться способность отделения себя как пространственно обособленного тела от остальных вещей,

затем выделение им своего действия из совместного действия со взрослым. Последнее происходит при постоянном оценочном воздействии взрослого на ребенка, являющимся важнейшим источником формирования его будущей самооценки. Не всегда самооценка ребенка адекватна. В исследованиях М.И.Лисиной [4] обосновано возникновение и развитие у ребенка с первых лет жизни глобального ощущения своей безусловной ценности. Это явление автор обозначает как общую самооценку, имеющую абсолютно положительный характер и не зависящую от удач или неудач конкретных действий ребенка. Завышенная самооценка вытекает из природы процесса становления самосознания в этом возрасте. Оценивая себя по личностным качествам в границах "хороший-плохой", дети ориентированы на общее эмоционально положительное отношение к себе, на идеальное представление о своем "Я", независимо от реального поведения. Постепенно у дошкольника возрастает способность мотивировать самооценку. Дети 4-5 лет связывают самооценку в основном не с собственным опытом, а с оценочными отношениями окружающих, в 5-6 лет обосновывают положительные характеристики самих себя с точки зрения наличия каких-либо нравственных качеств. Кроме того, ребенок осознает не только те качества, которые характеризуют его сегодня, но и потенциальное "Я", при этом большинство ориентируется на положительный образ себя в будущем. Этот процесс вполне закономерен и его проявление в самооценке детей может служить показателем развития детской личности.

При развитии самооценки одну из главных функций могут выполнять рефлексивные методы работы. Рефлексивность рассматривается учеными как способность выходить за пределы собственного "Я", осмысливать, изучать, анализировать что-либо посредством сравнения образа своего "Я" с какими-либо событиями, личностями; рассматривается и как умение конструировать и удерживать образ своего "Я" в контексте переживаемого события, как установку по отношению к самому себе в плане своих возможностей, способностей.

В дошкольном возрасте с помощью рефлексивных методов работы ребенок учится проявлять и переживать свои эмоции, овладевать и управлять ими. Именно эмоциональные явления как посредники между регулирующим и регулируемым могут выступать наиболее ранним индикатором изменений в процессе становления личности. У дошкольников эмоциональные переживания успешно развиваются в таком виде деятельности, как игра. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, - формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт [6].

Рефлексивно-игровые технологии – это авторские технологии. Они направлены на сотрудничество взрослого и ребенка, диалогичность, деятельностно-творческий характер, предоставление ребенку свободы для принятия самостоятельных решений. С их помощью дети учатся осознавать и анализировать двигательную деятельность, а также свое собственное психологическое состояние в процессе ее выполнения. В младшем и среднем дошкольном возрасте задачи рефлексивно-игровых технологий направлены на формирование у детей адекватного самовосприятия, обучение умению создавать первоначальный образ двигательного действия, переносить двигательные навыки в новую двигательно-игровую ситуацию, самостоятельно выполнять естественные виды движений в помещении и на воздухе, соотнести их с конкретной ситуацией, адекватно воспринимать успех и неудачу.

В старшем дошкольном возрасте рефлексивно-игровые технологии дают ребенку возможность открыть свое «Я». Важная роль здесь отводится методу личностной перспективы, который помогает поверить в свои силы. У ребенка формируются умения выступать инициатором двигательной деятельности, иметь собственную позицию в ее построении, уметь объяснять свои действия, самостоятельно находить и исправлять ошибки, оценивать свои действия и физические возможности (особенности своей физической подготовленности), стремиться получить не любой, а задуманный результат. В этом возрасте на основе

самооценки возникает саморегуляция собственной деятельности (контроль над своим поведением). Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке, когда дети меняются функциями "исполнителя" и "контролера", у них повышается требовательность к своей деятельности, желание выполнить ее лучше, стремление сравнить ее с деятельностью других. То есть, ситуация самоконтроля дает стимул для освоения самоконтроля. Направленность ребенка на собственные внутренние и внешние действия рождает способность управления собой, самооценивания себя. Основными способами формирования самоконтроля выступают: акцентированный показ двигательного действия с выделением ведущих элементов движения и контрольных точек самоконтроля, исполнение вариативных действий по образцу, обсуждение с детьми способов выполнения двигательного действия, восприятие двигательного действия в медленном темпе, выполнение двигательного действия с проговариванием ведущих элементов и точек самоконтроля, оценка действий другого, а потом своих.

Действенной формой проявления самоконтроля выступают развивающие игры физкультурной тематики. Побуждая ребенка сравнивать, анализировать и обобщать, они активизируют мыслительные операции (память, внимание, восприятие), приучают к самостоятельному принятию решений, самоконтролю своих действий. В младшем дошкольном возрасте задачи развивающих игр направлены на выявление знаний детей о простых двигательных действиях, закрепление умений выполнять их по образцу, расширение представлений о предметах, с которыми выполняются физические упражнения. В старшем дошкольном возрасте основой самоконтроля выступает относительная независимость дошкольника от взрослого в постановке цели, планировании и организации своих действий, в осознании себя не как исполнителя, а как деятеля. С помощью развивающих игр дети учатся выделять элементы двигательных действий, определять техническую последовательность их выполнения, замечать сходство и различие в технике движений, самооценивать их. В организованном

обучении взрослый не должен ограничивать инициативу и самостоятельность детей. Даже на целенаправленных обучающих занятиях более значимым является не прямое, а косвенное обучение. При косвенном обучении педагог намеренно приглушает свою субъектность в пользу ребенка. Прямое обучение также может быть вполне эффективным, однако, в подтверждение установок личностно ориентированного подхода, инициатива и свобода самоопределения ребенка при этом не должны страдать. Важно, чтобы и при прямом обучении ребенок оставался субъектом собственных действий. Это является залогом успешного развития его объективной самооценки.

#### Список литературы

1. *Божович, Л.И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
2. *Быховская, И.М.* Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. – М.: РИО, ГЦОЛИФК, 1993. – 168 с.
3. *Давыдов, В.В.* Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментально-психол. исследования / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
4. *Леонтьев, Д.А.* Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.
5. *Лисина, М.И.* Психология самосознания у дошкольников / М.И. Лисина, А.И. Силвестру. – Кишинев, 1983. – 110 с.
6. *Эльконин, Д.Б.* Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

Valentina Shebeko

Belarussian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk  
Walja-shebeko@mail.ru

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE PERSONALITY  
DEVELOPMENT OF THE CHILD OF PRESCHOOL AGE**

The article examines the psychological and pedagogical aspects of personality development of preschool children. The leading part in this process is assigned to physical exercises which are considered as the main sign of life a core of all activity and behavior of the child and at the same time as the forming beginning in its development. There are methods for developing self-assessment preschool, which play an important role reflexive practices. The child learns to recognize and analyze motor activity, as well as their own psychological state during its execution to show their emotions and experience, acquire and manage.

**Keywords:** physical exercises, personality, consciousness, self-assessment, self-checking developing games.

### **Literature**

1. Bozhovich, L.I. Personality and its formation in childhood / L.I. Bozhovich. - M.: Education, 1968. - 464 p.
2. Bykhovskaya, I.M. Human corporeality in the sociocultural dimension: tradition and modernity / I.M. Bykhovskaya. – M.: RIO GTSOLIFK, 1993. - 168 p.
3. Davydov, V. V. Problems of developmental teaching: the experience of theoretical and experimental psychol. research / V. Davydov. - M.: Pedagogics, 1986. - 240 p.
4. Leontev, D. A. Essay of personality psychology/ D .A. Leontev. - 2nd ed. - M.: Sense, 1997. - 64 p.
5. Lisina, M. I. Psychology consciousness among preschool children / M .I. Lisina, A.I. Silvestru. - Kishinev, 1983. - 110 p.
6. Elkonin, D.B. Selected psychological works / D.B. Elkonin; under the editorship of V. V. Davydov, V.P. Zinchenko. - M.: Pedagogics, 1989. - 560 p.