

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Физическая культура занимает равноправное место в общей культуре человека и общества, где все виды культуры (материальная, духовная, физическая) взаимообуславливают, взаимоподдерживают, взаимопроникают друг в друга [1]. По мнению Н.Н. Визитей, именно физическая культура является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры [3]. Поэтому развитое общество объективно заинтересовано в высоком уровне физической культуры всего социума и его граждан, т.е. в целенаправленном обеспечении реальных возможностей и не менее реальных стимулов всесторонней реализации достаточно высокого уровня физической культуры.

В последние годы интегральной целью физического воспитания для ступеней системы народного образования выступает физическая культура личности [1,3,5]. 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: уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в оздоровлении и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков. В трудах специалистов физическая культура личности выступает как органическое единство практической деятельности (двигательный компонент), знаний и убеждений (интеллектуальный компонент), ценностных ориентации и мотивационно-потребностной саперы (социально-психологический компонент) [1, 3]. С позиции методологического подхода признается развитие физической культуры личности в различных видах деятельности.

В дошкольном возрасте формирование физической культуры личности традиционно связано с практическим компонентом, основная суть которого - формирование двигательных умений и навыков. Многочисленными исследованиями установлено, что начальный этап формирования

навыка начинается с ознакомления изучаемого движения, когда у ребенка формируются представления о способе его выполнения, и заканчивается умением выполнять упражнение в общих чертах. Важнейшим фактором, определяющим эффективность обучения двигательному действию на первом этапе, является зрительное восприятие изучаемого движения- эталон, на который должен ориентироваться ребенок при последующем овладении движением. Второй этап формирования двигательного навыка характеризуется уточнением наметившейся системы условных двигательных рефлексов, устранением излишнего мышечного напряжения. Это уточнение происходит по мере того, как достигается необходимая концентрация нервных процессии и в определенных участках коры больших полушарий. На третьем этапе формирования двигательного навыка динамический стереотип, лежащий в основе навыка, совершенствуется в плане его подвижности и приспособляемости к изменяющимся внешним условиям. Упрочение динамического стереотипа сопровождается постоянной автоматизацией компонентов двигательного навыка. Ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует.

В нашем исследовании важным фактором формирования двигательного навыка является учет индивидуальных различий физической подготовленности детей. Установлено, что в обучении дошкольников, имеющих высокие показатели физической подготовленности, эффективен метод развивающего дискомфорта [6], основная суть которого психологическое «перестраивание» стихийно возникших и специально организованных эмоционально негативных ситуаций. В результате такого «перестраивания» меняется характер проявляемой активности ребенка. Он учится успешно выходить из критических ситуаций и позитивно отражать их в своем двигательном опыте. Метод развивающего дискомфорта имел место при значительной продолжительности работы (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, висы на перекладинах лесенки, лазание по канату), с которой дети справлялись при предельном напряжении сил.

Дошкольников с низким уровнем физической подготовленности следует побуждать к предварительному обдумыванию действий, контролю над ними. Детям необходим многократный показ упражнений, с указанием, на какой элемент техники следует обратить особое внимание, наиболее сложные упражнения следует демонстрировать в различных плоскостях. Эффективен в работе метод специального обучения использованию знаний в действиях, где каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Этот метод позволяет принимать своевременные меры к устранению ошибок, делает процесс формирования двигательного навыка управляемым.

Содержание знаний – интеллектуальный компонент физической культуры. В результате освоения физкультурных знаний у детей формируется

правильное отношение к своему здоровью, развиваются умения и навыки, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой, - дети начинают понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для жизни и здоровья. Содержание физкультурных знаний условно делится на части (структурные компоненты). Сочетание структурных компонентов может быть следующее: эмоционально-ценностный, рефлексивный, регулирующий [5]. В нашем исследовании эмоционально-ценностный компонент предполагал представление в содержании знаний такого материала, который способствовал проявлению эмоционального отношения ребенка к рассматриваемым фактам. Рефлексивный компонент ориентировал на создание ситуации, когда учебный материал востребовал умение осмысливать явление при помощи собственных размышлений, сомнений. Регулирующий компонент обуславливал подбор содержания знаний с ориентацией на развитие умений и способностей самоуправления и саморегуляции. С учетом данных положений основой физкультурных знаний дошкольников выступили: знания и представления ребенка о своем физическом состоянии (хорошая осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, хороший сон, ничего не болит); знания простейших правил сохранения и укрепления здоровья (соблюдать режим дня, закаляться, есть продукты, полезные для здоровья, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать гигиену одежды и обуви); знания о физических упражнениях, способах их использования в жизни людей (название физических упражнений, основные исходные положения, основные элементы техники физических упражнений, способы их выполнения, правила безопасности). Формирование знаний первоначально осуществлялось на уровне представлений. В представлениях фиксировались конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия ребенка по отношению к собственному здоровью. Обогащение и расширение представлений завершалось формированием понятий, которые способствовали образованию в сознании ориентировочной основы действий, образца поведения. Физкультурные знания дошкольники получали в процессе режимных моментов (закаливание, гигиенические процедуры), а также в образовательной деятельности (физкультурно-познавательные занятия). На физкультурно-познавательном занятии дети учились рассуждать о здоровье. Основным методом работы выступала беседа. Суть ее состояла в том, чтобы высказался каждый ребенок и на основе собственного опыта и полученных знаний рассказал о правилах сохранения собственного здоровья.

Работа по формированию физкультурных знаний имела вневозрастной характер. Это означало, что актуальность и важность вопросов, которые в нее включены, имели свою значимость на всех этапах жизни ребенка. поскольку речь шла о том, как быть здоровым и счастливым, как правильно к себе относиться. При формировании мотивационно-потребностной сферы ребенка (социально-психологический компонент) активно использовались рефлексивные методы работы. С их помощью дети учились проявлять свои собственные размышления, оценивать свои возможности. Первая ступень, ведущая к рефлексии, - переживание эмоций. В дошкольном возрасте эмоциональные переживания успешно формируются в таком виде деятельности как игра. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы дошкольника. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает черты другого испытывает чувства другого, свои чувства, мешавшие ему в жизни, при этом отодвигаются на второй план и до определенного времени не дают о себе знать. Двойное самочувствие ребенка в игре обогащает его эмоциональную сферу, способствует пониманию им скрытого смысла ситуации, приводит к формированию новых положительных качеств, новых побуждений и потребностей (2). В нашей работе игровой метод использовался в виде игровых упражнений. Они обеспечивали не простое копирование физических упражнений, показанных педагогом, а создавали в корковых проекциях собственный способ решения двигательной задачи [1]. Формирование «креативного поля» осуществлялось в условиях двигательной творческой экспрессии (инсценировки-драматизации), а также путем решения ребенком проблемных ситуаций и двигательных задач. Создание игровых образов с помощью движений, нахождение ребенком разных вариантов решения одной и той же проблемы вызывало эмоциональное отношение к двигательной деятельности, желание заниматься ею.

Важным условием развития детской игры являлось наличие у педагога игровой позиции, под которой понималось сложное образование, включающее в себя несколько тесно взаимосвязанных между собой компонентов: рефлексия как способность видеть реальную ситуацию со стороны и вычленять в ней игровые возможности; «инфантилизацию» как способность устанавливать доверительные отношения с окружающими; эмпатию как способность чувствовать игровые состояния других; креативность как способность находить нестандартные пути достижения цели. Игровая позиция основывалась на общих принципах игры (прежде всего- самоценности, внеутилитарности, добровольности, игровом равенстве и др.) и предполагала овладение внутриигровым языком, выраженном в слове, жесте, мимике. Сформированная игровая позиция воспитателя (позиция «партнера», «режиссера», «соигрока») обеспечивала включение его в детскую игру, позволяла оказывать

позитивное влияние на ее развитие, поддерживала интерес ребенка к движениям.

Таким образом, можно констатировать, что проблема формирования физической культуры личности позволяет не только довести до сознания детей необходимость заботливого отношения к собственному здоровью, но и затрагивает характеристики личностного развития ребенка.

Список использованных источников

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
2. Барабаш, В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство развития двигательной деятельности дошкольников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Барабаш. - Екатеринбург, 1999. - 153 с.
3. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. - Кишинев: Штиинца, 1989. - 108 с.
4. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. для студ. ин-тов / А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. - М.: Просвещение, 1985. - 271 с,
5. Курьсь, В.Н. Физическая культура как образовательный предмет / В.Н. Курьсь, Л.Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. - 2002. - I* 9. - С. 57.
6. Юркевич, В.С. Развивающий дискомфорт в народной и профессиональной психодидактике / В.С.Юркевич // Одаренный ребенок. - 2002. - № 2. - С. 36-40.