

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА

Елизавета ПАНЬКО,  
кандидат психологических наук,  
профессор,

Валентина ШЕБЕКО, кандидат педагогических наук, доцент

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ «ПРАЛЕСКА»

Многие прогрессивные деятели науки (И.М.Сеченов, И.П. Павлов, П.Ф Лесгафт и другие) утверждали, что физическое и психическое выступают в человеке в единстве и во взаимосвязи, поэтому соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом.

«Воздействуя на телесное комплексом специфических средств и методов, физическая культура также оказывает влияние и на интеллектуальную, эмоциональную, духовную сферы личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и духовных начал в человеке» (Н.Н.Визитей).

Даже самые простые движения дают пищу детской фантазии, развивают творчество. **Творчество** — высший компонент в структуре личности (Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, Э.В. Ильенков, А.В Петровский, НН. Поддьяков и др.). Это одна из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов детской деятельности. Это — основной способ существования и развития личности. Ребенок проявляет в нем свое понимание окружающего, отношение к нему, что помогает раскрыть внутренний мир, особенности его восприятия, представлений, интересов, способностей.

Наиболее распространенным толкованием творчества является понимание его как деятельности, направленной на создание новых по содержанию и форме материальных, культурных и духовных ценностей, на развитие самой личности.

**Детское творчество** — первоначальная ступень в развитии творческой деятельности. Ценность его не столько в результате, в продукте творчества, сколько в- самом процессе. «Важно не то, что создадут дети, — писал Л.С. Выготский, — важно то, что они создают, творят, упражняются в творческом воображении и его воплощении».

Относительно ребенка Л.С. Выготский называет творческой любую деятельность, результатом которой является не простое воспроизведение бывших в опыте впечатлений или действий, а проявление детского воображения, которое находится в прямой зависимости от богатства и разнообразия прежнего опыта ребенка.

Такая деятельность детей во многом зависит от их интересов, склонностей, способностей, характера, темперамента. Их развитие и взаимное влияние во многом определяют творческую направленность личности. Немаловажную роль играют волевые проявления, среди которых особенно существенны самостоятельность и инициативность. Именно самостоятельные действия, отмеченные личностным своеобразием, чаще всего относят к действиям творчества (НА. Ветлугина).

В процессе творчества формируется новая психология ребенка. Отличительными чертами ее являются креативное мышление, оценочная деятельность по отношению к явлениям окружающего мира, саморегуляция поведения, высокая адаптированность к изменениям внешнего мира, способность самостоятельно разрешать внутренние конфликты между желаниями и возможностями их удовлетворения.

Творчество дошкольника многообразно в своем проявлении. Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Средствами его развития могут выступать двигательные задания, с помощью которых дети входят в воображаемую ситуацию; посредством движения тела они учатся выражать свои эмоции и состояния, искать какие-то композиции, создавать новые сюжетные линии, формы движений.

Характерной особенностью двигательного творчества дошкольника является его импровизационность. Подражание — это «модель-толчок» для творческих проявлений ребенка. Именно так дети воплощают образы в движении, используя элементы танца, имитационные, гимнастические движения, выступают в качестве персонажей игры, подчеркивая их характерные черты, повадки, раскрывая игровой образ. Вместе с тем, оно может осуществляться и в процессе многообразных форм поисковой деятельности, направленной на получение новых сведений о предметах и явлениях окружающего мира. Примерами такой деятельности могут быть игровые двигательные задания с проблемно-творческим содержанием:

- разрешение двигательных парадоксов (дети находят способ выполнения действий в ситуации, нереальной для выполнения, например: придумывают, как пройти по при поднятой веревочке и т.п.);
- придумывание новых способов применения физкультурных пособий (например: «рисование» мячом невидимого контура цветка, раскачивание на мячике, как на качелях и т.п.);
- придумывание названий выполняемым движениям;
- угадывание выразительных походок;
- повторение действий, изображенных на картинке, а затем их «оживление»;

- загадки, ответы на которые передаются посредством движений и поз;
- игровые путешествия (дети входят в образ морских, лесных животных и т.п.);
- подвижные игры, направленные на развитие творческой активности.

Диапазон двигательных проявлений ребенка достаточно широк и не сводится лишь к вариации двигательных образов в ситуациях изменения способов выполнения действий. Двигательное творчество дошкольника отражает всеобщие формы креативности, свойственные человечеству в целом, и характеризуется следующими параметрами:

- **когнитивными (познавательными)** — способность дифференцировать целое на части, интегрировать из частей целое (выделять формы взаимоотношений между компонентами движений, определять свойства частей целого и их соотношение, обобщать разнообразные представления о мире движений);
- **проектно-конструктивными** — способность создавать, преобразовывать движения, изменять их структуру, вносить коррективы по ходу выполнения двигательного действия;
- **художественно-выразительными** — умение выражать через движения тела свои эмоции, состояния, размышления, вызывать двигательные образы;
- **эстетическими** — способность достигать эмоционального подъема и эстетического наслаждения, свободного, артистического выполнения двигательного действия.

Эти параметры необходимо учитывать при разработке развивающих технологий физического воспитания дошкольников.

Выявлены условия, необходимые для более успешного формирования творческой активности ребенка (Н.А. Ветлугина, Н.Н. Поддьяков, О.М. Дьяченко и др.):

- \* обогащение жизненного опыта детей;
- \* возбуждение интереса к процессу творческой деятельности;
- \* наличие средств и способов достижения поставленной цели (обучение языку движений);
- \* накопление опыта в разнообразных видах двигательной деятельности и способах творческого самовыражения;
- \* взаимосвязь формирования сознания и чувств;
- \* благоприятное физическое и психическое состояние.

Необходимо учитывать их в работе с детьми.

Важная характеристика личности — ее **направленность, система ведущих мотивов поведения**. Мотив — побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности. Потребности человека отражают требования внутренней среды организма или внешних условий жизни и побуждают его к активности.

Мотивационно-потребностный подход к формированию личности рассматривает физическое воспитание как процесс создания у детей таких потребностей, которые поддерживают и укрепляют здоровье, оказывают благоприятное воздействие на физическое и двигательное развитие. Основу потребностей в физическом саморазвитии составляют сложнейшие биологические рефлексы: игровой, имитационный и рефлекс свободы, которые тесным образом связаны с двигательной активностью.

Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. В дошкольном учреждении решению этой задачи способствует система физкультурно-оздоровительной работы, направленная на:

- укрепление здоровья детей;
- формирование систем и функций организма, обеспечивающих гармоничность физического развития;
- овладение детьми азбукой движений;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- развитие двигательных способностей.

Составляющие системно-оздоровительной работы в детском саду разнообразны. Приобщение детей к природе — главный источник физического и духовного развития.

ФИЗКУЛЬТУРНО-оздоровительная работа, предлагаемая программой «Пралеска», включает в себя формы работы, организованные воспитателем (специальные меры закаливания, утреннюю гимнастику, физкультурную минутку, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурное занятие, домашние задания по физической культуре, активный отдых - спортивные досуги, праздники, дни здоровья), и самостоятельную двигательную деятельность детей, которая организуется в часы утреннего приема, после завтрака, между занятиями, на прогулке, после сна, на второй прогулке, в бытовой деятельности). Самостоятельные движения детей составляют 2/3 их общей двигательной активности.

Основное содержание физического воспитания в дошкольных учреждениях базируется на разных вариантах ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания; некоторых видах спортивных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, катание на роликовых коньках, езда на велосипеде); спортивных играх (футбол, хоккей, бадминтон, городки, баскетбол и др.); общеразвивающих упражнениях, элементах акробатики и ритмической гимнастики; подвижных играх.

Определенную часть двигательного режима составляют физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, коррекционной работы с детьми. Нередко возникает необходимость в применении заданий на исправление осанки (деятельность, в процессе которой работают мышцы-разгибатели спины, живота, плечевого пояса, формируется функция равновесия); на развитие координационных способностей (появление поочередных соотношений в работе рук и перекрестных в работе рук и ног); на совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение знакомых движений в новых сочетаниях, из необычных исходных положений, в необычных условиях). Хорошее тренирующее действие оказывают пешие переходы увеличивающейся продолжительности, спортивное ориентирование.

Разнообразная двигательная деятельность снимает утомление, накопившееся в организме, активизирует память, мышление, развивает движения, а значит, обеспечивает организм ребенка резервными возможностями.

Очень важно приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, закрепить у них положительное отношение к такому виду деятельности.

Продумывая содержание работы со своими воспитанниками, позаботимся о природной среде для развития детей, приобщении их к физической культуре — как на участке детского сада, так и за его пределами. В лесу, в парке, на тропе здоровья (специально оборудованной полосе горок, каменистых и песчаных тропинок), на маршрутах для туризма.

Необходимо учить детей с благодарностью принимать дары природы, обращаться к ней за помощью, помогать ей.

Активность дошкольника во многом обусловлена его заинтересованностью. Необходим хороший эмоциональный фон, увлекательные физические упражнения и игры, вызывающие у детей желание заниматься по собственному побуждению. При отборе двигательного содержания нужно предусмотреть достаточное разнообразие движений, поддерживая этим интерес к подвижной деятельности. Полезно вносить дополнения, изменения к знакомому движению. Это потребует от ребенка новых физических усилий и сохранит интерес к упражнению. Во многом поддерживает заинтересованность детей постоянное нарастание трудностей: выполнение упражнения из разных исходных положений, с предметами или без них, большее количество раз и т.д. Это совершенствует двигательные умения, развивает сообразительность, волю, характер. Играет роль и оценка правильности выполнения упражнений детьми. Завышенная оценка без учета реальных возможностей ребенка не вызывает желания совершенствоваться. К оценке надо привлекать самих детей, предложив им указать, что удастся в выполнении упражнения, а что не совсем хорошо получается.

Г.П. Лескова рекомендует особое внимание в оценке выполнения движений обратить на своевременность начала и окончания упражнения, правильность техники движения в соответствии с возрастными возможностями детей. Этот показатель особенно важен, так как создание первоначальных двигательных умений является залогом овладения техникой упражнений в школе, становления спортивного мастерства.

Вместе с тем важно стремиться к тому, чтобы педагогическая оценка выполняла не только «ориентирующую функцию, но и стимулирующую» (Б.Г. Ананьев), вызвала желание к дальнейшей двигательной активности, ее совершенствованию. Этому способствует оценка ребенка с учетом «зоны ближайшего развития» (Л.С. Выготский), а также сравнение сегодняшних успехов в области двигательной деятельности с прежними достижениями. Негативная оценка проявленных физических способностей не должна переноситься на общую оценку личности («ты плохой»). Важно, чтобы оценка двигательной активности ребенка, его двигательных способностей давалась с позиции любви, уважения, веры в его возможности. Немаловажную роль в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни играет пример взрослых (родителей, воспитателя). Здоровый образ жизни близких ребенку людей становится образцом для подражания.

Физическая культура — благодатная сфера не только для формирования потребности в здоровом образе жизни. Приобщение к ней способствует возникновению и развитию ряда потребностей и мотивов (сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, самоутверждение, самолюбие, нравственные мотивы). Значимую роль при этом могут сыграть подвижные игры с двойным правилом («Пятнашки с колдуном», «Палочка-выручалочка» и др.), где непосредственное побуждение ребенка «не дать себя осалить» преодолевается активно, практически моральным мотивом — помочь «заколдованному» товарищу, освободить его.

На основе стремления к самоутверждению у детей в игре возникает и соревновательный мотив (выиграть, поводить, быть лучше других). Это стремление нетрудно заметить в группе «Фантазеры» у старших дошкольников, что связано с овладением ими играми с правилами, спортивными играми, включающими в себя элемент соревнования.

Соревновательный мотив и мотив самоутверждения являются проявлением потребности дошкольника в признании его не только со стороны взрослого, но и сверстников. Депривация (ущемление потребности в признании) негативно сказывается на психическом развитии ребенка, ведет к неуверенности, рождает «комплекс неполноценности», застенчивость, а порой и агрессивность. Вот почему так важно своевременно предотвратить ее появление. Если депривация все же возникла, смягчить ее последствия можно путем использования разных видов деятельности ребенка, в особенности спортивно-физкультурной. Для этого необходимо предварительно изучить воспитанников, их возможности, интересы, отыскать наиболее верную тропинку для удовлетворения потребности в признаниях каждого. Для одного ребенка такой «тропинкой» может оказаться успех в езде на велосипеде, для другого — игра в шахматы, для третьего — плавание... Важно знать, как помочь не уверенному в себе малоподвижному дошкольнику, какое физическое упражнение поможет ему самоутвердиться.

Формирование мотивационной сферы ребенка тесно связано с развитием его самосознания и самооценки.

**Самооценка** — компонент самосознания, проявляющийся в оценке своих физических и психических возможностей, качеств, своего положения среди других людей. Она выступает условием и средством становления таких итоговых образований самосознания, какими выступают «Образ Я» и «Я-концепция».

«Центральное, ядерное образование личности». — так не без основания все чаще говорят психологи о самооценке (Е.В. Кучерова, А.В. Захарова, В.С. Мухина, В.М. Слудский и др.).

Самооценка в значительной степени определяет активность личности, отношение к себе и другим.

Характеризуя самосознание и самооценку детей дошкольного возраста, Л.С. Выготский писал: «Ребенок дошкольного возраста любит себя, но самолюбия как общественного отношения к самому себе, которое остается одним и тем же в разных ситуациях, но самооценки как таковой, но обобщения отношений к окружающим и понимания своей ценности у ребенка этого возраста нет. Следовательно, к семи годам возникает ряд сложных психологических новообразований... Однако нельзя считать, что до кризиса 7 лет ребенок себя не осознает и совсем не оценивает. Это осознание носит недифференцированный характер и отличается общими чертами: «Я — самый сильный», «Я — самый ловкий» и т.п. Изучение самооценки на рубеже старшего дошкольного возраста показывает, что именно в этот период происходит качественный скачок в изменении отношения ребенка к самому себе. Возникает оценка на почве желания получить одобрение взрослого и таким образом сохранить эмоциональное благополучие (Л.И. Божович). Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. Складывается самооценка на основе опыта, который ребенок приобретает в результате функционирования своего тела, оценок социального окружения, культурных норм, стереотипов, эталонов физического и двигательного развития.

Сенсорная организация двигательной активности и ее качественная самооценка ребенком (ощущения, чувства, образы) являются ведущим фактором в его физическом образовании. Формирование самооценки субъективного «Я» в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечение внимания ребенка к «картине мира» окружающей его природы; привлечение внимания ребенка к его способностям создавать собственный художественный образ — образ «красивого тела»; визуализация ребенком красивого двигательного поведения окружающих взрослых (Л.Е. Симошина).

Желание детей овладеть движениями в структуре красивого образа можно реализовать в ритмической гимнастике, спортивном танце. Удачное сочетание комплексов физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий оказывает влияние на моделирование собственного двигательного образа одновременно с образом «красивого тела».

Формированию пластического образа могут способствовать также сюжетные физкультурные занятия, пространственные

тренинги, двигательные задачи. Эстетическая оценка ребенком восприятия движения формируется здесь на основе умения подражать движениям педагога, импровизировать.

Анализу собственных действий и поступков может способствовать двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (пейтивные игры, спортивные упражнения, игры-эстафеты). В ней имеют место групповые формы оценки детей, способствующие осознанию способов действий; самостоятельные оценки детей деятельности своих сверстников, самооценка детей, выражающаяся в осознании своей деятельности, ее сильных и слабых сторон.

В структуре самооценки выделяют в качестве основных когнитивный (познавательный) и аффективный (эмоциональный) компоненты. В основе когнитивного компонента лежат операции по сравнению себя с другими, сопоставление собственных качеств с выработанными эталонами. Эмоциональный же компонент самооценки выражает отношение человека к себе, уровень его удовлетворенности собой (заметим — он превалирует у детей дошкольного возраста). При достаточном развитии обоих компонентов самооценка выполняет важную функцию регулятора поведения, деятельности. Далеко не всегда самооценка ребенка адекватна. Она может быть и неадекватной — завышенной либо заниженной. Правильность детской самооценки в значительной степени зависит от специфики, значимости для ребенка той деятельности, свои достижения в которой он оценивает, наглядности их результатов, знания собственных возможностей, степени сформированности критериев, навыков оценивания.

Вот почему самооценка ребенка в одном виде деятельности может отличаться от его самооценки в другом. В оценке, например, своих достижений в метании ребенок может себя оценить правильно, а в овладении умениями кататься на коньках — переоценить...

К концу дошкольного возраста самооценка ребенка становится все более осознанной, детализированной, аргументированной, объективной. Многое при этом зависит от взрослых — педагогов, родителей, которые не только вооружают детей значимыми грамотными критериями оценки, но и включают воспитанников в деятельность, развивающую их способности. Это позитивно сказывается на положении ребенка в группе сверстников, его представлении о себе. А.И. Силвестру с детьми, недооценивавшими свои возможности в области движений, организовал специальные индивидуальные, совместные занятия по обучению прыжкам в длину. Сверстник-напарник уступал испытуемому в умении прыгать. Это укрепляло у «пессимиста» веру в себя, в свою способность

превосходить других детей. С каждой парой проводилось по 16 занятий в течение двух месяцев. Взрослый при этом занимал доброжелательную позицию по отношению к детям — хвалил, ободрял, эмоционально поддерживал их.

После преобразующих занятий исчезли случаи недооценки детьми своих достижений, а 16% испытуемых дали завышенную оценку, чего не наблюдалось до специального обучения. Кроме того, полученные в исследовании результаты дали основание А.И.Силвестру сделать вывод, что успех ребенка в отдельной конкретной деятельности способен внести определенные коррективы в общее представление его о себе. У бывших пессимистов исчезла скованность, стала проявляться большая активность, оптимизм, вера в свои возможности.

Проявление взрослыми заинтересованности значимыми для ребенка видами деятельности, соучастие в них, сотрудничество — еще один важный путь к формированию у ребенка общей позитивной самооценки и «Я-концепции». Особую значимость в этом отношении имеют совместные (дети, педагоги, родители) туристические походы, спортландии («Папа, мама, я — спортивная семья», семейные турниры по шашкам, шахматам...). Оказать помощь в преодолении страха (спуститься с горки, прыгнуть в воду, пройти через темный коридор, перейти ручей по бревну и т.п.) — все это значимо для формирования позитивной самооценки. Важную роль в развитии самосознания, самооценки дошкольника имеет педагогическое взаимодействие. Что в нем будет преобладать — мягкие или жесткие воздействия, улыбка или безразличие, недоброжелательный взгляд, ирония или юмор, упрек или выражение огорчения при неудаче воспитанника, запреты, ограничения или стимулирование самостоятельности, поиска — все это формирует личность дошкольника. Общение педагога с ребенком должно вселять веру в него, рождать оптимизм, стимулировать его творческий потенциал, дарить радость.

В процессе приобщения детей к физической культуре активно формируется их эмоционально-волевая сфера. Двигательная активность способствует развитию познавательных, нравственных, эстетических чувств ребенка. Она формирует такие положительные качества, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержке, чувству справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнении которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты в согласовании действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помогай товарищу, если он не может выполнить правило игры, используй вежливые формы предложения услуг, замечаний).

Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей устойчивого интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, взаимодействовать с ним.

Отношения взаимной ответственности обеспечивают ребенку возможность самоутверждения и самовыражения, развивают уверенность, инициативность, формируют чувство товарищества.

Многие ученые утверждают, что проблема воли и произвольного поведения является центральной для психологии личности. Согласно А.Н.Леонтьеву, соподчинение мотивов деятельности, формирующееся в дошкольном возрасте, является психологическим механизмом произвольного поведения и, одновременно, тем «узлом», который связывает смысловые линии деятельности человека, характеризующие его как личность.

Основными факторами, задающими развитие произвольного поведения дошкольника, являются: способность ребенка приносить смысл в деятельность, в свои действия и поведение в целом; инициативность личности, активность, исходящая от самого ребенка как от субъекта деятельности; осознание своей деятельности и себя как субъекта деятельности (Л.И. Божович, А.Н.Леонтьев, Г.П. Кравцов и др.). Развитие произвольных действий — необходимое условие формирования волевых проявлений. Психологи спорта (Е.И.Ильин, П.А. Рудик и др.) определили волевые качества, необходимые для преодоления препятствий, возникающих в процессе двигательной деятельности. Это — целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

В условиях двигательной деятельности действенным фактором воспитания волевых качеств могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей.

Выполнение любых видов движений, включенных в программу по физической культуре в детском саду — гимнастических, общеразвивающих, основных, подвижных и спортивных игр, — может затрудняться их сложностью или длительностью,

интенсивностью и протяженностью.

Усложнение упражнений осуществляется следующим путем:

- \* *постепенным повышением числа повторений однообразных ациклических физических упражнений (подскоков, приседаний, прыжков и т.п.);*
- \* *постепенным увеличением продолжительности циклических упражнений (бега, ходьбы и др.);*
- \* *изменением степени интенсивности выполнения разных упражнений, чаще в сторону увеличения (приседать определенное количество раз в медленном темпе, чуть быстрее, быстро);*
- \* *изменением обстановки и условий проведения упражнений (индивидуальное выполнение или совместно с кем-то, без отягощающих пособий или с ними).*

Основным методом воспитания волевых качеств является метод упражнений. Многократное повторение двигательных действий осуществляется при этом в двух режимах работы — непрерывном и интервальном. Для повышения активного и сознательного отношения к проявлению волевых качеств наиболее эффективными являются приемы, направленные на достижение умственной и моральной основы волевых действий. Е.А. Сагайдачная обнаружила, что дошкольники способны воспринимать общую и конкретную цели занятий физическими упражнениями, если расширить их представления и знания о пользе этих занятий, о разных параметрах движений. Большое значение в обеспечении успешной работы имеет применение таких методов и приемов стимулирования волевых усилий, как контроль и учет степени развития волевых качеств, наглядная демонстрация результатов выполнения упражнений и др. Повышению заинтересованности детей к выполнению упражнений способствует

доброжелательная атмосфера сотрудничества, уважения и доверия друг к другу.

Личностное развитие дошкольника сопряжено с обретением им произвольности поведения, возможности самоопределения в собственном поведении. Важно использовать процесс приобщения детей к физической культуре для развития этих качеств.

Успешность в овладении физической культурой во многом определяется индивидуальными особенностями детей, прежде всего — их способностями.

Под **способностями** понимают индивидуально-психологические особенности человека, которые являются условиями успешного выполнения деятельности. Способности проявляются в деятельности и существуют только в движении и развитии. Они не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, но являются возможностью для прочного овладения ими. Их нельзя свести к одному какому-либо свойству (координация движений, гибкость, ловкость), они всегда — синтез свойств человеческой личности.

Общий закон формирования способностей состоит в том, что они формируются в процессе овладения и выполнения тех видов деятельности, для которых необходимы.

**Двигательные способности** — это способность двигаться, овладевать двигательными навыками определенной сложности. Главным фактором развития таких способностей является естественная активность, генетически предопределенная в этом потребность. Наряду с этим может иметь место и процесс направленного развития двигательных способностей под влиянием условий среды, в которых проходит развитие человека.

Выделяют следующие проявления двигательных способностей: управление максимальной силой, произвольное расслабление мышц, растяжимость мышц, управление скоростью мышечного сокращения, пространственная точность движения, ориентировка в окружающем пространстве, управление временем движений, равновесие, координация движений, физическая работоспособность, статическая и динамическая выносливость, быстрота и правильность решения ситуационно возникающих двигательных задач (В.С.Фарфель).

Удачное сочетание отдельных проявлений двигательных способностей определяет успех спортсмена (лыжника, фехтовальщика, пловца, футболиста и др.).

Исследователи считают, что развитие двигательных способностей определяется интегральным воздействием многих систем организма человека. Наиболее информативны из них являются свойства нервной системы, индивидуальные морфофункциональные показатели, индивидуальные физиологические и психологические особенности организма (Б.А. Белик, А.Л.Крестовников, В.С. Фарфель и др.).

Качественно-своеобразное сочетание способностей, о которого зависит возможность достижения успеха в деятельности, носит название «**одаренность**». Одним из ее проявлений выступают точность и соразмерность движений, точность и соразмерность усилий, а также быстрое овладение техникой выполнения сложных элементов движений, достаточно прочное их закрепление и воспроизведение. Физиологический механизм двигательной одаренности опирается на тонкое развитие двигательного анализатора, на высокую способность коры головного мозга к анализу и синтезу, к концентрированию возбуждения и торможения, выработке тонких дифференцировок в двигательном анализаторе. Двигательная одаренность также связана с широко развитым взаимодействием двигательного анализатора со зрительным и вестибулярным, что выражается в способности тонко распределять напряжение мышц, координировать их сокращение и расслабление (Е.Л.Кесарева, Н.С. Лейтес).

Каждому возрасту свойственны свои проявления двигательных способностей. У дошкольника они проявляются в управлении им своей моторикой. В связи с этим огромное значение имеет правильное первоначальное формирование условных рефлексов, лежащих в основе становления двигательной функции (навык, качество). Развитие ее — это процесс созревания механизмов, определяющих уровень возможностей ребенка. Педагогическое воздействие на развитие этой функции дошкольника предполагает прежде всего формирование пластичных навыков в разнообразных движениях.

**Навык** — это отраженный в сознании способ выполнения целенаправленного действия, сформированного на основе временных корковых связей.

С точки зрения физиологического механизма, формирование двигательного навыка связано с иррадиацией и концентрацией процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий.

*Начальная фаза* образования двигательного навыка характеризуется низким уровнем координированности ответных двигательных реакций. В коре больших полушарий наблюдается эффект генерализации условных двигательных рефлексов.

*На следующем этапе* при концентрации возбуждительно-тормозных процессов происходит формирование координированных реакций. Внешне это проявляется в быстрых и гораздо более точных ответных реакциях.

*В заключительном этапе* имеет место полностью сформировавшийся двигательный навык.

На первом этапе формирования двигательного навыка ведущая роль принадлежит зрительному анализатору, в связи с чем широко используются **наглядные методы обучения**, формирующие у детей правильное представление о структуре движения. Характер использования наглядных методов (показ, метод сенсорного ориентирования и др.) определяется сложностью изучаемого материала и индивидуальными особенностями физической подготовленности детей. Дошкольникам с высоким уровнем двигательного развития для создания точных представлений о движении достаточно демонстрации его в нормальном темпе, тогда как отстающие в двигательном развитии дети нуждаются в замедленном показе с указанием, на какой элемент техники необходимо обратить особое внимание. Наиболее сложные упражнения следует демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторять их показ в процессе занятия.

Детям доступно, благодаря развитию памяти, сличение результатов двигательного действия с уже запечатленными двигательными программами, выделение ошибок и внесение соответствующих изменений в выполненное движение. Наряду с наглядными, этому способствуют и **словесные методы** обучения (объяснение, описание, анализ и др.). В подробном, последовательном объяснении каждого элемента техники физического упражнения нуждаются дети, имеющие низкий уровень двигательного развития. Детям с высокими двигательными показателями следует объяснить элементы техники наиболее сложных движений, делать указания о сохранении нужного положения тела и его отдельных частей. Иногда объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы.

После того, как дети овладеют структурой движения в общих чертах, возникает необходимость в его углубленном разучивании. Эффективен на этом этапе прием специального обучения использованию знаний в действиях — каждый ребенок в речи выражает все то, что выполняет практически. Этот прием побуждает к предварительному обдумыванию действий, контроля за ним. Одновременно он позволяет принимать своевременные меры к устранению ошибок, делает процесс формирования двигательного навыка управляемым. Навык приобретает новые качества, связанные с автоматизацией и стабилизацией движения.

Этап закрепления двигательного навыка и совершенствования техники стимулирует детей к самостоятельному выполнению движений, создает возможности применения их в играх.

В этом плане полезны игровые задания, направленные на воспитание творческого отношения к двигательной деятельности. Развивающий эффект такого обучения очень значителен — у детей формируется более высокий уровень общих двигательных способностей.

Имеет значение и опосредованное знакомство дошкольников с миром движений: просмотр телевизионных передач, посещение стадионов и спортивных залов, рассматривание иллюстраций, книг о спортсменах. Наиболее действенным средством является наблюдение за тренировкой школьников, взрослых по отдельным видам спорта, во время которых дети получают доступные им знания об основах техники движений.

Предопределяет результативность формирования двигательного навыка, уровень развития физических качеств дошкольника, при недостаточном развитии которых обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно.

С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Физические качества проявляются через определенные умения, двигательные навыки. Тесная взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма, лежащего в основе образования этих двух процессов, поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств на первое место всегда ставят силу, так как без проявления силы мышц вообще невозможно движение живого организма. Под силой, как физическим качеством, понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление в процессе двигательной деятельности за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы определяется возрастом человека и зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, которые регулируют частоту, степень и объем мышечных сокращений.

Многие авторы, изучающие силовые качества у детей, отмечают, что показатели силы с возрастом увеличиваются более чем в два раза. Достоверное увеличение становой силы отмечается через двухгодичной интервал: в 4—6 и 5—7 лет. После 5 лет происходит некоторое снижение темпов прироста большинства показателей.