

Загальні основи навчання,
виховання та розвитку дітей
дошкільного віку процесі
фізичного виховання



Зміст навчання в процесі фізичного виховання

- Змістом навчання у дошкільних закладах є «Програма виховання та навчання в дитячому садку». У процесі навчання вихователь передає дітям соціальний досвід оволодіння різноманітними руховими діями, спрямованими на їх розвиток та удосконалення.
- Засвоєння нових рухових дій потребує від дитини певних фізичних та психічних зусиль, подолання труднощів. У кожному окремому випадку нове рухове завдання для дитини є певним протиріччям відносно реального рівня розвитку рухів (вмінь та навичок, які вже сформовані у неї). Подолання цього протиріччя й становить рушійну силу розвитку.
- Під час виконання фізичних вправ відбуваються глибокі зміни у діяльності м'язів, центральної нервової системи і всіх внутрішніх органів, що сприяє покращанню здоров'я та фізичного розвитку дітей. Загальне зміцнення здоров'я тісно пов'язане з підвищенням фізичної працездатності організму, яка проявляється у збільшенні сили, підвищенні швидкості та витривалості. Таким чином, у процесі навчання рухових дій вирішується завдання у дітей різних вікових груп.

- Навчання рухових дій передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів. Орієнтування у складних ігрових ситуаціях, вміння аналізувати техніку фізичних вправ позитивно впливає на розумовий розвиток дитини.
- Реалізація навчальних завдань органічно пов'язана з виховними завданнями. Поняття про виховний характер навчання є однією з основних закономірностей фізичного виховання. Відомий російський вчений П.Ф. Лесгафт розглядав фізичні вправи як дійові засоби впливу на психіку людини, на її особистість у цілому.
- Виконуючи фізичні вправи та беручи участь у рухливих іграх діти одержують уявлення про моральні норми поведінки та позитивні вчинки (про чесність, товариську, взаємодопомогу та ін.), систематичне вправлення в них розвиває у дошкільників вольові якості (сміливість, наполегливість, рішучість та ін.). Емоційна насиченість більшості фізичних вправ посилює їхній вплив на формування особистості дитини. Навчання фізичних вправ здійснюється переважно в колективних формах роботи (заняття, ранкова гімнастика та ін.), де у дітей виховується почуття колективізму, дисциплінованості, організованості.
- Таким чином, у процесі навчання рухам у дітей зміцнюється здоров'я, покращується фізичний розвиток, розвиваються розумові здібності, виховуються позитивні моральні і вольові якості. Все це у тісному взаємозв'язку здійснює комплексний вплив на формування всебічно розвиненої особистості.

Поняття про рухові уміння та навички
та закономірності їх виконання



Знання закономірностей навчального процесу забезпечить найбільш раціональний зміст кожного етапу навчання рухової дії, допоможе вихователю здійснювати диференційований підхід, більш грамотно планувати систему занять, враховувати умови в яких відбувається навчання.



- *Рухове вміння* – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.
- Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку.



- *Рухове вміння* – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб вирішення рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Вміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може проминути жодна дитина, яка навчається.



- *Рухова навичка* – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху. При цьому автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється у діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення у контролі за рухом.

- З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами почуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Процес формування рухової навички умовно розподіляється на три етапи.



- *Початковий етап* формування навички відповідає виникненню динамічного стереотипу у корі великих півкуль мозку дитини. Він починається з першого ознайомлення з рухом, що вивчається, коли у дітей формується уявлення про спосіб виконання його, і закінчується вмінням виконати вправу у загальних рисах.
- Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів широко використовується метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування). Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс, який І.П. Павлов назвав рефлексом «Що таке?»
- К.Д. Ушинський вважав, що наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється.
- Експериментальними працями психологів (О.В. Запорожець, Г.О. Кислюк та ін.) встановлено, що створення навички у дошкільників шляхом наслідування більш ефективно, ніж шляхом самостійних спроб. Це пояснюється перш за все тим, що дорослий, демонструючи відповідний рух, організовує його орієнтування і тим самим формує у дитини образ руху, перш ніж він буде виконаний.

- Показ вправ повинен бути правильним та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною різних помилок при подальшому виконанні дитиною рухової дії.
- Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички тільки методом показу не ефективно, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням, залишаються непоміченими. Тому у дошкільнят на початку навчання рухів доцільно показ супроводжувати доступними для дітей даної вікової групи словесними вказівками (Т.І. Осокіна, Д. В. Хухлаєва, Е.С. Вільчковський та ін.).
- Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, який супроводжується словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії. Дитина оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, чим та, яка не зрозуміла зміст її виконання (О. В. Запоржець).
- Дітям трьох-чотирьох років доцільно давати образне пояснення рухової дії, враховуючи при цьому високу здатність дошкільників цього віку до наслідування. Безумовно, що наслідування можливо тільки того образу руху, який знайомий та доступний дитині («стрибай м'яко на носках, як зайчик», «змахни руками вгору, як пташка крилами» та ін.).

- Таке пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, що вивчається, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень. Наслідування будь-якому образу підвищує інтерес до руху і викликає у дітей емоційний підйом. Однак імітація рухових дій має, і негативну сторону. Рухи при цьому виконуються не чітко, з помилками і часто зберігається лише його загальна структура. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей руху і стежити за виправленням помічених помилок.
- Словесна інформація створює у дітей правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає дошкільнят до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову для дітей рухову дію, увагу дитини звертають на основну структуру руху та спосіб його виконання.

- Практика підтверджує, що вихованці, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися.
- Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру, виконується з різними помилками: відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження, деталей цілісного рухового акту тощо.
- Спочатку навчання у дітей часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому у дитини спочатку формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль дошкільники більш швидко запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги дітей на даних елементах метання.
- На початковому етапі формування навички фізична вправа є об'єктом з багатьма компонентами, комплексним подразником. При цьому не всі компоненти комплексного подразника однаково відображаються в корі головного мозку. Слабкі подразники звичайно перекриваються більш сильними, відбувається як нібито маскування.

Початковий етап оволодіння рухом є найбільш складним у формуванні рухових навичок у дітей. Тому чим конкретніше рухове завдання, яке ставиться перед дитиною, тим воно доступніше їй. Наприклад, стрибок у довжину з місця виконується через «струмок», який викладено з двох стрічок (шнурів): стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг з доторканням руками предмета, підвішеного над головою дитини, та ін.



- *На другому етапі* поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переводить до рухового аналізатора – «м'язових почуттів» (І.П. Павлов). Фізіологічний механізм формування рухової навички характеризується уточненням наміченої системи умовних рухових рефлексів, усуненням надмірного м'язового напруження. Це уточнення відбувається в міру того, як досягається необхідна концентрація нервових процесів у певних ділянках великих півкуль кори головного мозку, що є однією з характерних особливостей даного етапу формування рухової навички.
- Однією з особливостей цього етапу є також те, що у більшості випадків процес уточнення відбувається не плавно, а хвилеподібно (О.М. Крестовніков, М.М. Боген та ін.). Часто кращі спроби у виконанні рухів у дітей чергуються з гіршими. У міру повторень руху такі «зриви» спостерігаються все рідше.

Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати таким чином, щоб рухові навички, що засвоюються, не заважали, а навпаки, допомагали одна одній. Я.А. Коменський підкреслював з цього приводу: «Всі заняття повинні розподілятися таким чином, що наступне завжди ґрунтується на попередньому, а попереднє зміцнюється наступним». ² Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше



- У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні. Тому до тих пір, поки не буде засвоєна основа руху недоцільно з метою попередження негативного перенесення навичок розпочинати навчання дітей рухових дій, що структурно відрізняються від раніше вивчених. Наприклад, до того часу поки діти не засвоять чітке виконання лазіння по гімнастичній стінці приставним кроком, не слід навчати їх поперемінним способам лазіння (однойменним та різнойменним). Те ж саме стосується і інших видів основних рухів (стрибки у довжину та висоту з розбігу, довжину з місця, глибину та ін.). Підвищення стабільності рухів зменшує вплив негативного перепаду. Позитивний перенос навичок значною мірою залежить від їх пластичності. Якщо дитина виконує рухи у різних варіантах та ситуаціях, створюються оптимальні умови для позитивного переносу (відносно м'язового та координаційного тону) наявних навичок на рухи, що вивчаються, за умови деякої схожості їхніх структур.

На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій. У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними.



- *На третьому етапі* навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямку рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички.
- Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, — формування міцної і поряд з цим пластичної навички. Більшість рухових навичок, сформованих у дитини у дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому удосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла.
- Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх у ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Таким чином, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.
- Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) — від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам (О.В. Кенеман). Тому у процесі навчання основних рухів, на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій. Дошкільнят старших вікових груп доцільно спитати про те, які помилки вони помітили при виконанні вправ у своїх однолітків. Все це стимулює дітей до аналізу техніки рухів, викликає свідоме ставлення до їх виконання і позитивно відбивається на навчанні рухових дій.

- У старших дошкільних групах треба періодично вимагати словесного звіту про рух, що виконується. Практика свідчить, що дитина, яка може правильно пояснити послідовність виконання елементів рухової дії, значно швидше оволодіє нею і припускається менше помилок, ніж діти, які не мають чіткого уявлення про вправу, що вивчається.
- Експериментальним шляхом підтверджено (Т.І. Осокіна, Є.С. Вільчковський), що діти значно краще засвоюють рухи, якщо вони усвідомлюють зміст та структуру вправ, що виконуються. Тому у дошкільнят усіх вікових груп конкретність вимог та завдань сприяє швидкому та більш ефективному навчанню рухів. При цьому обов'язково враховуються психологічні особливості дітей. Нечіткі вимоги, що ставляться до дитини, та незрозумілі їй рухові завдання не виконуються. Оціночні судження дітей про рухи значною мірою залежать від того, як вихователь сам розкриває причинно-наслідкові зв'язки успіхів та невдач вихованців у виконанні рухів, показує їм шляхи аналізу рухових дій та способи правильної їх оцінки.

- У процесі навчання рухів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій (перестрибнув, влучив у ціль, пройшов по колоді та ін.) та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення вихователя – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки у виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях (П.О. Рудик, А.Ц. Пуні, М.М. Боген та ін.), є необхідною умовою для формування правильних навичок.
- До тих пір поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях з фізичної культури, не бажано повторяти його в іграх значної рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками.
- Виконання недостатньо засвоєних рухів в обмежені проміжки часу (як цього вимагає ігрова ситуація) значно погіршується у зв'язку з тим, що на максимальній швидкості ускладнені сенсорні корекції у процесі виконання рухової дії. Таким чином, ще нестійка навичка може бути розформована. Особливо це стосується технічно складних для дошкільників основних рухів (метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці та канату, стрибки у довжину та висоту з розбігу).
- Рухливі ігри широко використовуються для удосконалення основних рухів у дошкільників усіх вікових груп. О.В. Запорожець у зв'язку з цим підкреслює, що хоч складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення.



Спеціальні дослідження (Г.І. Викова, Е.Г. Леві-Гориневська, Д.В. Хухлаєва, Т. І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін.) та практика фізичного виховання дошкільників показали, що у таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків та метання предметів, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи відносять також такі життєво важливі рухи, як ходьба на лижах, плавання, їзда на велосипеді, вони можуть знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому сформована навичка після певної кількості повторень швидко відновлюється.

- Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші, шкільні роки трохи перебудовуються та змінюються під впливом більш високого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

КІНЕЦЬ!)))

