

Формирование уверенности у старших дошкольников в процессе физического воспитания*

Т.А. Чернобай

В статье приведены результаты исследования по проблеме формирования уверенности у детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания, представлено его членение на этапы, показана возможность использования словесных формул для формирования уверенности и адекватной самооценки при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: уверенность, самооценка, формулы самовнушения, физические упражнения, двигательная деятельность.

Проблема формирования уверенности у детей старшего дошкольного возраста затронута в работах многих педагогов и психологов (Е.П. Щербаков, А.М. Прихожан, Г.С. Никифоров, М.И. Лисина и др.). Психологи пришли к выводу, что уверенность в

своих силах, проявляющаяся как ситуативное состояние, при определённых условиях деятельности может постепенно трансформироваться в устойчивое свойство личности, стать чертой характера. Из анализа этих публикаций следует, что уверенность как качество характера обычно развивается с жизненным опытом, но может быть привита с детства, однако для этого требуются специальные приёмы для её воспитания и укрепления (см., например [1; 3; 4–6; 9]).

Вернейший путь развития здорового ребёнка – это воспитание в нём чувства уверенности в себе, в своей способности преодолевать препятствия и, несмотря на временные неудачи, добиваться успеха.

Неуверенность в своих действиях у старших дошкольников связана с отрицательными эмоциональными переживаниями, тормозящими нормальный ход психофизического развития. У детей растёт чувство тревоги, ощущение вины и собственной неумелости, неудачливости, проявляется отрицательное отношение к самому себе. В работе Л.Д. Швеца и С.А. Присяжных показано, что неуверенность в себе является причиной возникновения тревожности у детей (39%) [8, с. 47].

Проведённое нами исследование свидетельствует, что на проявление уверенности у детей старшего дошкольного возраста в процессе выполнения физических упражнений оказывают влияние следующие факторы: тип темперамента ребёнка, частота сердечных сокращений, интерес к выполняемым упражнениям, самооценка своей физической подготовленности. Уверенность, в свою очередь, влияет на время подготовки к выполнению упражнений, выбор оптимального темпа и качество их выполнения.

Доказано, что физические упражнения – основное и специфическое средство, используемое для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребёнка, эффектив-

* Тема диссертации «Физические упражнения как средство формирования уверенности у детей старшего дошкольного возраста». Научный руководитель – доктор пед. наук, профессор Г.Д. Бабушкин.

ной профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Однако влияние физических упражнений на развитие уверенности детей дошкольного возраста в научных исследованиях представлено фрагментарно.

Занятия по физическому воспитанию в Образовательной системе (ОС) «Школа 2100» представлены в трёх составляющих:

1) **телесная** – развитие и коррекция физических возможностей ребёнка (развитие тела, функциональных возможностей организма, таких качеств, как выносливость, координация, сила, быстрота, гибкость);

2) **интеллектуальная** – развитие познавательных процессов и овладение элементарными знаниями (техника выполнения движений, анатомическое строение человека, правила гигиены, закаливание, сохранение и укрепление здоровья, двигательные навыки, знакомство с различными видами физкультурно-спортивной деятельности, правилами соревнования);

3) **духовно-мировоззренческая** – целенаправленное формирование навыков здорового образа жизни, желания и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Данное соотношение позволяет реализовать разработанную нами методику применительно к ОС «Школа 2100». Отличительной особенностью этой методики является то, что на каждом этапе обучения физическим упражнениями мы дополнительно решали частные задачи, направленные на формирование уверенности у старших дошкольников.

На первом этапе при формировании представления о физическом упражнении мы активизировали волевое внимание, используя игры, адаптированные для детей 5,5–6,5 лет, а также разработанные нами упражнения «Кто быстрее», «Слушай и выполняй», «Лото», «Сверхвнимание» (Е.А. Рогов, 1995) и др. На этапе разучивания упражнений мы воспитывали интерес к их выполнению, что достигалось новизной упражнений и их образностью, постепенным усложнением задач, положи-

тельными эмоциями, желанием достичь результата; имело значение даже изображение на стенах спортивного зала зверей и птиц, цветовая разметка пола, яркая, красивая спортивная одежда.

Кроме того, мы развивали у детей воображение, предлагая следующие упражнения: «Перевоплощение», «Что было бы, если бы» и др., использование которых наиболее эффективно в основной части занятия и при проведении подвижных игр. Например: «Прыжки белки» (прыжок в высоту, длину), «Охота» (метание мяча в цель с различного расстояния и положения), «Обезьяны» (лазание по гимнастической стенке).

На втором этапе углублённого разучивания физических упражнений мы делили детей на четыре подгруппы по типу темперамента, каждой из них оказывали психологическую поддержку и в каждой регулировали интенсивность нагрузки. Детей обучали простейшим словесным формулам, которые произносятся перед выполнением упражнений и состоят из 2–5 слов.

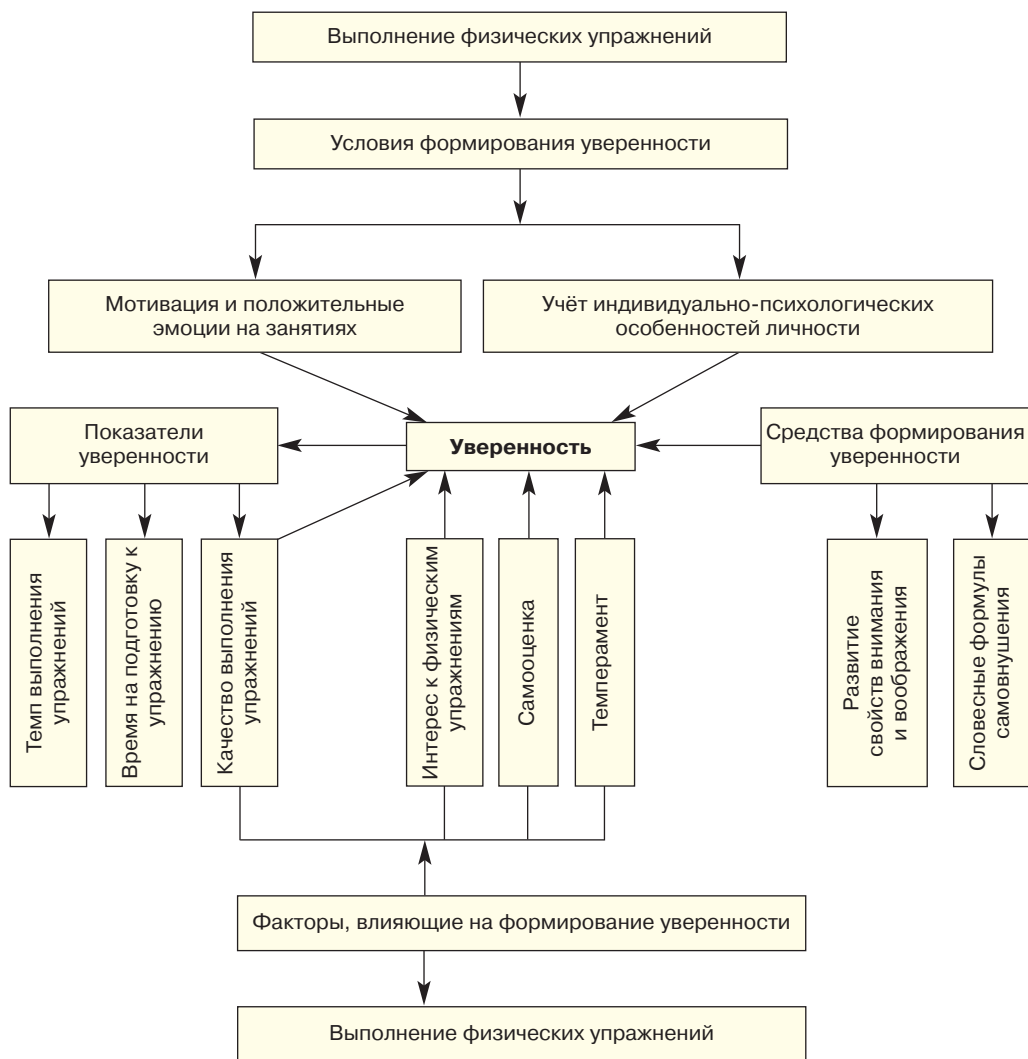
Словесные формулы

1. Я спокоен.
2. Мои мышцы крепкие.
3. У меня много сил.
4. Я уверен в своих силах.
5. Я готов выполнять упражнения.

В соответствии с характером упражнений нами разработаны варианты словесных формул с созданием образа (персонаж сказки или герой мультфильма). Это могут быть Винни-Пух, Карлсон, Илья Муромец, Лунтик и др. В течение 5–6 занятий необходимо добиваться воссоздания у детей определённого мысленного образа.

На третьем этапе закрепления двигательного навыка работа с детьми была направлена на повышение качества и выбора оптимального темпа выполнения физических упражнений.

Модель формирования уверенности у дошкольников при выполнении физических упражнений приведена на схеме (см. с. 18), наглядно демонстрирующей, как это качество зависит от психических проявлений личности, в том числе от развития внимания, представления, воображения.



По окончании эксперимента зафиксирован средний уровень сформированности уверенности у детей: в первой возрастной группе она составила $17 \pm 1,3$ балла, во второй – $18 \pm 1,5$ балла.

Таким образом, разработанная нами методика способствует возникновению условно-рефлекторных связей между нервной, сердечно-сосудистой и мышечно-двигательной системами с использованием словесных формул при выполнении физических упражнений различной направленности и влияет на формирование у детей уверенности и адекватной самооценки своей физической подготовленности, на повышение качества выполняемых упражнений.

Литература

1. Андерсон, Дж. Воспитайте в своём ребёнке уверенность / Дж. Андерсон // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 3. – С. 90–92.
2. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович // Психологическое исследование. – М.: Просвещение, 1968. – 468 с.
3. Лисина, М.И. Связь особенностей образа самого себя у дошкольников с типом их целостной деятельности / М.И. Лисина, И.Т. Димитров // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии. – М.: НИИ, 1997. – 300 с.
4. Некрасов, В.П. Спорт и характер / В.П. Некрасов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
5. Никифоров, Ю.Б. Психорегуляция как средство повышения эффективности физического воспитания / Ю.Б. Никифоров, С.Н. Пименова // Тез. докл. 13-й Науч.-практ. конф. по психологии физич. воспита-

ния и спорта в г. Краснодаре. – М., 1992. – С. 105–106.

6. *Прихожан, А.М.* Психологический справочник для неудачника, или Как обрести уверенность в себе / А.М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994.

7. *Чисхольм, П.* Уверенность в себе : путь к деловому успеху / П. Чисхольм. – М. : ЮНИТИ ; Культура и спорт, 1994.

8. *Швец, Л.Д.* Проблемы психодиагностики и тревожности у дошкольника / Л.Д. Швец, С.А. Присяжных // Мат. науч. и метод. конф. по итогам работы в 1991–1992 г. – Хабаровск, 1993.

9. *Щербаков, Е.П.* Уверенность как состояние, свойство и качество / Е.П. Щербаков // Психология личности и деятельности спортсмена : сб. науч. тр. – М., 1982. – С. 51–60.

Татьяна Александровна Чернобай – доцент кафедры дошкольного и начального образования Института развития образования Омской области, г. Омск.