

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ ПЯТИ ЛЕТ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

¹Седых Н.В., ²Червякова Е.Э.

¹ФБГОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: nina4588@rambler.ru;

²Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина», Санкт-Петербург, e-mail: vic-vlg@mail.ru

Наиболее значительные и значимые изменения в развитии любого человека происходят в первые годы его жизни. Временной промежуток от рождения и до школьного возраста характеризуется самым значимым прогрессом в развитии всех личностных качеств, включая умственные и физические способности. Основы для духовного развития и путь к совершенствованию также закладываются во время дошкольного отрезка жизни ребенка. В многообразии методик системы воспитания детей дошкольного возраста физическое воспитание занимает далеко не последнее место. Воспитание мотивации к занятиям двигательной деятельностью является неотъемлемым условием на пути к гармоничному развитию ребенка и является одной из важнейших составляющих в организации работы детских дошкольных учреждений и семьи. Побуждение детей к двигательной активности, начиная с наиболее раннего возраста, оказывает положительное влияние на развитие как физических, так и умственных способностей дошкольников. Несмотря на то что очень много литературы посвящено проблеме мотивации к двигательной деятельности, можно сказать, что она еще недостаточно изучена. Поэтому мы посчитали необходимым продолжить изучение данного вопроса и существенно изменить процесс физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Совершенно очевидно, что есть потребность в изменении форм и методов, применяемых в настоящее время, в деле повышения интереса детей дошкольного возраста к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, дошкольное образовательное учреждение, двигательная активность, процесс физического воспитания, мотивация к занятиям физическими упражнениями.

FEATURES OF FORMATION OF MOTIVATION TO REGULAR PHYSICAL EXERCISES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

¹Sedykh N.V., ²Chervyakova E.E.

¹Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, e-mail: nina4588@rambler.ru;

²State Autonomous educational institution of higher education of the Leningrad region" Leningrad state University named after A S. Pushkin", Saint Petersburg, e-mail: vic-vlg@mail.ru

The most significant and significant changes in the development of any person occur in the first years of his life. The time period from birth to school age is characterized by the most significant progress in the development of all personal qualities, including mental and physical abilities. The foundations for spiritual development and the path to improvement are also laid during the pre-school period of a child's life. Physical education is not the last place in the variety of methods of the system of education of preschool children. Education of motivation to engage in motor activity is an essential condition on the way to the harmonious development of the child and is one of the most important components in the organization work of preschool institutions and families. Encouraging children to engage in physical activity, starting from the earliest age, has a positive impact on the development of both physical and mental abilities of preschoolers. Despite the fact that a lot of literature is devoted to the problem of motivation for motor activity, we can say that it is not yet sufficiently studied. Therefore, we considered it necessary to continue studying this issue and significantly change the process of physical education in a pre-school educational institution. It is obvious that there is a need to change the forms and methods currently used to increase the interest of preschool children in physical exercise.

Keywords: children of preschool age, preschool educational institution, physical activity, the process of physical education, motivation for physical exercises.

Первые семь лет жизни ребенка характерны прохождением большого пути физического и духовного совершенствования, и огромная роль в этом процессе принадлежит

физическому воспитанию. В публикациях некоторых авторов [1; 2] отмечается, что воспитание мотивации к занятиям двигательной активностью является неотъемлемым условием на пути к гармоничному развитию ребенка и является одной из важнейших составляющих в организации работы детских дошкольных учреждений и семьи. Такое побуждение детей к двигательной деятельности, начиная с наиболее раннего возраста, оказывает положительное влияние на развитие как физических, так и умственных способностей дошкольников.

Воспитание здорового и физически крепкого гармонически развитого молодого поколения является преобладающим трендом в современном обществе, и начинать его следует с раннего возраста.

Период в жизни каждого человека с момента рождения и до первого его похода в школу закладывает основы для становления таких параметров, как физическое и психическое здоровье, культурные навыки, что формирует базис для совершенствования и развития всего личностного потенциала в будущем. В настоящее время известно, что 40% заболеваний, проявившихся в зрелом возрасте, были «заложены» в детском возрасте, в 5-7 лет. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека, основными составляющими которого должны быть: положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня; первичные знания, познавательный интерес к физической культуре; начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участие в коллективных действиях (играх, танцах и праздниках), культура поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность; навыки самообслуживания, гигиены и т.д.

Специалисты по дошкольному физическому воспитанию отмечают подражание как действенный метод обучения. Следует отметить, что интеллектуальное подражание не располагает безграничными возможностями, а их развитие происходит соответственно умственному развитию детей на каждой из ступеней его развития [3].

Развитие, с самого раннего возраста, физических качеств у детей позволяет наглядно показать, что такое воспитание приводит не только к получению «здорового тела», но и оказывает положительное влияние на умственные способности и психическое здоровье ребенка.

Развивая детей в ходе процесса физического воспитания, мы имеем уникальную возможность экспериментально подтвердить, что двигательная деятельность способствует не только развитию физических способностей, но и психическому, и умственному развитию.

Таким образом, любой вид деятельности - сознательная акция ребенка, направленная на достижение определенных результатов. В данном случае сознание ребенка является специфическим качеством, содержащим рефлексии не только на цель, но и на условия деятельности, мотивы и взаимосвязь с окружающей действительностью.

Начиная с самого раннего, дошкольного возраста, закладываются базовые принципы и ценности, в том числе и стремление к физическому совершенствованию, желание постигать все новые виды двигательной активности. Около 70% детей в возрасте 7-8 лет способны сделать выбор относительно своей подготовленности и способности заниматься тем или иным видом двигательной деятельности, что предполагает освоение широкого круга двигательных умений и навыков. Необходимо, чтобы ребенок постоянно чувствовал уверенность в своих силах и положительный эмоциональный настрой.

Вышеизложенное позволяет отметить, что занятия физическими упражнениями являются в целом существенным аспектом дошкольной физической культуры. Поэтому важно строить процесс дошкольного физического воспитания таким образом, чтобы акцент в занятиях приходился не только на развитие двигательных умений и навыков, но и на формирование положительной мотивации к физической активности детей.

Специалисты по дошкольному физическому воспитанию считают, что необходимо увеличивать моторную плотность в занятиях с детьми до 80%, причем за счет упражнений циклической направленности. Но в то же время этого не позволяют психологические возможности детей данного возраста. То есть методологи от науки не принимают в расчет психологическую составляющую маленького индивидуума. Упражнения, в основу которых заложен принцип многократного повторения одних и тех же движений, не лучшим образом влияют на настроение детей и быстро им надоедают. При планировании занятий лучше всего опираться на использование разнообразных движений в упражнениях, что будет повышать эмоциональный фон занимающихся и способствовать более эффективной отдаче от занятий [4]. Для реализации такого подхода мы предлагаем более широко применять:

- элементы ритмики и танцевальные упражнения;
- варьировать методы проведения основной части занятий;
- включать в заключительную часть занятия дыхательные упражнения, элементы аутотренинга и упражнения йоги.

Чтобы увеличить отдачу от каждого занятия и вместить в него как можно больше активного движения, мы применили метод звуковой и цветовой сигнализации. По каждому

такому сигналу необходимо было изменять или направление движения, или время выполнения, или скорость. Помимо этого, для профилактики заболеваний было предложено найти в распорядке дня дошкольной организации больше места для подвижных игр и различных игровых упражнений.

В нашем исследовании выявлено, что при достижении успеха в занятиях физическими упражнениями результативность выполнения двигательных действий детей повышалась, а при постоянных неудачах у них снижалось желание заниматься. Положительным подкреплением при выполнении физических упражнений, в данном случае, является похвала воспитателя, а указание на недостатки является тормозным подкреплением. Только выражение уверенности педагога, что в следующих попытках ребенок обязательно добьется успеха, придает ему настойчивость в совершенствовании изучаемого двигательного действия.

Изучение мотивов в сфере физической культуры и вне ее у детей дошкольного возраста показало следующее.

На первом этапе исследования получены данные, свидетельствующие о том, что занятия по общегосударственной программе являются недостаточно эффективными для формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и для развития двигательных и психомоторных способностей дошкольников.

Это означает, что дошкольникам необходима специальная программа по физическому воспитанию, отличная от применяемой государственной программы, по возможности с учетом индивидуальных особенностей.

По данным ряда авторов [5], образные сравнения, приемы подражания и имитации, соответствующие психологическим особенностям детей, способствуют активизации процесса освоения физических упражнений и повышению эмоционального фона занятий по физической культуре и формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Следовательно, необходимо разработать методику обучения детей, которая позволяет сформировать у них не только фонд жизненно важных знаний, двигательных умений и навыков, но и внутреннюю потребность к занятиям физическими упражнениями, которые способствуют повышению двигательной активности, формированию здорового образа жизни и развитию физических способностей.

Целью исследования является разработка методики формирования у детей дошкольного возраста положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В качестве научной новизны можно отметить включение в методику формирования мотивации дошкольников в возрасте 5 лет нестандартных средств физического воспитания,

способствующих выработке у них потребности к регулярным занятиям двигательной деятельностью.

Методы и организация исследования. Наше исследование проводилось в г. Волгограде на базе детского сада № 387 в течение 2017-2018 годов. Объектом исследования были дети в возрасте 5 лет в количестве 48 человек: I группа – экспериментальная (26 человек), где дети занимались по разработанной нами методике, II группа – контрольная (22 человека), где занятия проводились по государственной программе.

Разработанная нами экспериментальная методика включала в себя обучение двигательным действиям с использованием общепринятых основных средств физического воспитания и активное использование в различных сочетаниях комплексов упражнений профилактического характера, с элементами релаксации, йоги и суставной гимнастики, а также методики закаливания, точечный массаж.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение мотивов у детей дошкольного возраста в сфере физической культуры и вне ее позволило отметить, что практическое использование рекомендаций, изложенных в данной статье, предлагает:

- организацию такого отношения к работе, при которой роль детей должна быть определена на условиях равноправного вовлечения в процесс физкультурно-оздоровительного воспитания с элементами творческого подхода для максимальной заинтересованности в получении положительных сдвигов при занятиях физической культурой;
- задание такого вектора мотивации, при котором у детей будут формироваться ценностные ориентиры, связанные с пониманием основ здорового образа жизни и здоровья в целом, через систематическое участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях;
- развитие волевых качеств ребенка через такие аспекты физического воспитания, как «воля к победе» в играх и преодоление себя при выполнении любых физических упражнений;
- применение передовых методик психологической науки, как инструмента воздействия на детей для получения максимально эффективного результата в деле построения здоровой личности как в физическом, так и в эмоционально-психическом плане.

Психическая регуляция и ориентировка предполагает необходимость использования таких видов деятельности, где дети:

- имеют четкое представление о конечной цели деятельности;
- понимают мотивы своей деятельности;
- планируют деятельность с учетом прошлых знаний и опыта и используют средства, необходимые для достижения цели;

– если возникают объективные трудности при достижении поставленной цели, то детям необходимо концентрировать не только физические, но и психические силы для ее достижения.

В психологии эта форма деятельности представлена как развернутое волевое действие. В психолого-педагогической литературе данное понятие трактуется по-разному: «волевая регуляция поведения», «волевое действие», «волевые проявления», «саморегуляция поведения», «мотивация к достижению цели». Каждое из этих понятий подразумевает «стремления, желания, цели, решения человека, его сознательные направленные действия, поступки, его настойчивость, решительность, выдержку и другие качества».

В настоящее время делаются попытки изучения возможности осознанных действий детей дошкольного возраста в процессе обучения физическим упражнениям. Доказано, что построение двигательных актов возможно только при активном взаимодействии ребенка и окружающей среды, причем ведущая роль отводится речевому общению ребенка со взрослыми. Отмечается, что слово в данном случае – это не только средство общения, но и средство организации поведения.

Первый этап исследования показал, что основной контингент участников исследования (92,3% мальчиков и 84,5% девочек) привлекает только игра и игровые упражнения. 6,6% мальчиков и 11,3% девочек высказывают желание быть здоровыми, сильными, красивыми. Заслужить похвалу взрослых хотят соответственно 1,1 и 4,2% дошкольников. На основании полученных данных следует вывод о том, что основная масса детей не обладает необходимыми знаниями о пользе физических упражнений.

Таким образом, появилась необходимость объяснить детям, что на пути к намеченной цели требуется сформировать мотивацию к ее достижению. Такого возможно достичь только в том случае, если у ребенка появляется уверенность в том, что он сможет успешно справиться с заданием. Но добиться этого можно только тогда, когда перед ребенком четко поставлена цель, задачи доступны для решения, в процессе занятий преподаватель создает положительный эмоциональный настрой и у ребенка после занятий остается чувство удовлетворения от проделанной работы. В специальной терминологии это называется мышечная радость, кинезофилия.

Как выявлено с помощью экспериментальных данных, повышенный уровень двигательной активности вкупе с прогрессом в освоении разговорной речи напрямую положительно влияют на общее здоровье и жизненные функции ребенка. Использование физических упражнений в воспитательном процессе приводит к сбалансированному функционированию всех физиологических параметров организма детей. А упражнения,

задействующие игровую форму таких занятий, ведут в том числе и к получению новых навыков, улучшению интеллекта и связанных с ним таких качеств, как память и речь [5].

Мы предлагаем задействовать в воспитательном процессе такие методы, как:

- аутотренинг, способствующий снятию возбуждения, вызванного эмоциями или физическим перенапряжением;
- комплексы психорегулирующей гимнастики в режиме дня детского сада;
- подвижные и сюжетно-ролевые игры;
- прослушивание музыки (в основном классической), оказывающей оздоровительное психоэмоциональное воздействие на детей.

В режиме дня детского сада детям предлагались комплексы психорегулирующей гимнастики. В ходе основной части занятий по физическому воспитанию дети выполняли ритмичные упражнения под музыку, совершенствовали основные двигательные навыки, занимались подвижными и сюжетно-ролевыми играми. Заканчивались занятия упражнениями с элементами йоги, гетеро- и аутотренинга. При подготовке к дневному сну дети выполняли упражнения суставной гимнастики.

По завершении эксперимента было отмечено, что дети стали более заинтересованы в приобретении новых навыков в области двигательной активности (2,5% - девочек и 1,6% - мальчиков). Основной причиной, побуждающей детей к упражнениям, связанным с двигательной деятельностью, 75,5% мальчиков и 80,3% девочек назвали желание быть сильными, не болеть простудными заболеваниями и стать стройными. Вследствие чего можно сказать, что занятия по экспериментальной методике оказывают значимое влияние на формирование мотивов в сфере физической культуры.

Исследования эмоционального отношения дошкольников к занятиям физической культурой показали следующие результаты.

На первом этапе исследования было установлено, что в экспериментальной группе 39% детей очень нравятся занятия физической культурой, 28% детей – нравятся, 22% - не нравятся и 11% - очень не нравятся.

По окончании исследования в экспериментальной группе 55,5% детей очень нравятся занятия физической культурой, 39% - нравятся, 5,5% - не нравятся.

В контрольной группе результаты тестирования практически не изменились: 22% детей очень нравятся занятия ФК, 50% - нравятся, 17% - не нравятся и 11% - очень не нравятся.

Сравнение показателей физической подготовленности подтвердил преимущество экспериментальной методики. Все исследуемые показатели достоверно лучше у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной (таблица).

Динамика прироста результатов физической подготовленности детей
в процессе исследования

Группа	В начале исследования	В конце исследования	t	P
Мальчики				
Бег 30 м (с)				
Экспериментальная	7,8±0,31	7,22±0,22	2,9	P<0,05
Контрольная	7,7±0,3	7,5±0,3	0,55	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)				
Экспериментальная	100,8±4,1	116,0±2,88	2,6	P<0,05
Контрольная	98,3±4,9	104,4±4,41	0,76	P>0,05
Упражнения на равновесие (с)				
Экспериментальная	46,3±1,51	51,6±1,22	2,73	P<0,05
Контрольная	48,5±1,44	50,6±1,41	1,04	P>0,05
Упражнение на координацию (балл)				
Экспериментальная	2,3±0,18	2,8±0,16	2,28	P<0,05
Контрольная	2,4±0,20	2,5±0,19	0,38	P>0,05
Девочки				
Бег 30 м (с)				
Экспериментальная	8,2±0,38	7,9±0,2	1,0	P>0,05
Контрольная	8,4±0,4	8,1±0,3	0,7	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)				
Экспериментальная	90,4±4,0	100,1±3,23	2,9	P<0,05
Контрольная	93,6±4,2	96,5±3,9	0,5	P>0,05
Упражнения на равновесие (с)				
Экспериментальная	27,8±1,3	35,2±1,2	4,2	P<0,01
Контрольная	29,3±1,5	30,0±1,3	0,4	P>0,05
Упражнение на координацию (балл)				
Экспериментальная	2,7±0,2	3,5±0,2	2,9	P<0,05
Контрольная	2,9±0,4	3,1±0,2	0,4	P>0,05

Как и в предыдущих исследованиях, анализ тестирования данных развития психомоторных способностей дошкольников показал преимущество предложенной нами методики. После эксперимента результаты теста реакции на движущийся объект достоверно возросли в экспериментальных группах. В экспериментальных группах прирост составил 0,07 с, у мальчиков результат улучшился на 15% и стал равен 0,40 с, а у девочек на 18% и стал равен 0,38 с. В контрольной группе мальчиков прирост результата составил 0,03 с – 8%, у девочек 0,05 с - 10% и стал равен 0,41 с.

Из этого следует, что при сопоставлении данных РДО, дети, занимающиеся по экспериментальной методике, показывают лучшие результаты, чем дети контрольной группы.

Выводы

1. Результаты исследования показали, что для детей в возрасте 5 лет, посещающих дошкольные учреждения г. Волгограда, характерен низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями. 2. Систематическое использование в воспитательном процессе предлагаемой методики привело к улучшению как двигательных, так и психомоторных навыков по сравнению с государственной программой. Это подтверждается динамикой прироста результатов детей экспериментальной группы. 3. Установлено, что предложенная нами методика способствует формированию мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями у детей экспериментальной группы.

Список литературы

1. Семенова Т. Актуальные проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. 120 с.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. М.: Логос, 2011. 256 с.
3. Баркова Л.В., Панков В.Л. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств у детей подготовительной группы. СПб.: Питер, 2012. 361 с.
4. Гусарова Л. Развитие движений дошкольников // Дошкольное воспитание. 2014. № 1. С. 19–22.
5. Гуткина Н.И. Методика исследования мотивационной сферы детей дошкольного возраста // Психологическая наука и образование. 2012. №3. С. 17–25.