

Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников

Т. СЕМЕНОВА,
кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики дошкольного образования, Московский государственный гуманитарный университет имени М.А. Шолохова,
e-mail: semenovatiana@mail.ru

Аннотация. В статье изложены теоретические положения об особенностях формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста, подчеркнута значимость осознанности в обучении движениям, раскрыта методика поэтапного обучения дошкольников физическим упражнениям, показана роль комплексного подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы детского сада.

Ключевые слова. Двигательное умение, двигательный навык, осознанность выполнения движений, методика поэтапного обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Цель физического воспитания детей дошкольного возраста состоит в воспитании здорового, активного, инициативного, жизнерадостного, жизнестойкого, физически, гармонически и творчески развитого ребенка, хорошо владеющего своим телом и умело использующего двигательный опыт в разнообразных жизненных ситуациях [2, 4, 6–8].

Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении направлена на комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Приоритетным направлением работы является формирование рациональных, экономных, осознанных движений, накопление двигательного опыта

и переноса его в повседневную, в частности игровую, деятельность.

Н.А. Бернштейн подчеркивает, что движение – практически единственная форма жизнедеятельности, путем которой организм не просто взаимодействует со средой, но активно воздействует на нее, изменяя или стремясь изменить ее в нужном ему отношении [1]. Одна из главных задач физического воспитания – это оздоровление ребенка-дошкольника.

Основным специфическим средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются физические упражнения, т.е. те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания. Следовательно, необходимо подчеркнуть, что физические упражнения не отождествляются с трудовыми или бытовыми действиями и тем более не могут подменяться ими [4, 6–8].

Научные труды отечественных и зарубежных специалистов в области физиологии, психологии и педагогики, в том числе работы И.С. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, И.П. Павлова, Н.А. Бернштейна, А.В. Запорожца, В. Райха, М. Фельденкрайса, Е.П. Ильина подтверждают, что обучение движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Они условно представляют собой переход от знаний и представлений о действиях к умению его выполнять, а затем – в результате многократных повторений – к двигательному навыку.

Двигательный аппарат человека управляется его центральной нервной системой. Следовательно, двигательный аппарат – это управляемая система, а центральная нервная система – управляющая система. Между ними существует теснейшая взаимосвязь. Нервная система корректирует движения на основании сигналов, поступающих от рецепторов двигательного аппарата, а также от других органов чувств: зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов кожи и отчасти от внутренних органов.

В.С. Фарфель пишет, что все произвольные движения человека осуществляются с участием сознания, т.е. мы сознательно можем приводить в движение, которое нами осознано, наши мышцы.

Как и во всякой сложной системе управления, центральная нервная система располагает подсистемами, построенными иерархически,

соподчиненно. Роль таких функциональных подсистем управления движениями играют двигательные автоматы, которые управляют произвольными движениями, не всегда находящимися под контролем сознания.

Одни из них представляют систему врожденных двигательных автоматов или безусловных рефлексов, другие – приобретенные, выработанные автоматические двигательные действия или двигательные навыки. Условно схема управления движениями представлена на рис. 1.

Автоматические системы управления не вполне автономны, они связаны с сознанием и могут находиться под его контролем. Очевидно, что начальное обучение движению без активного сознания невозможно. Роль педагога заключается в том, чтобы мобилизовать сознание ребенка на овладение тем или иным двигательным умением [1, 2, 9, 10].

С точки зрения взаимосвязи автоматических действий и роли сознания необходимо уточнить содержание понятий «двигательные привычки», «двигательные умения» и «двигательные навыки».

Двигательные привычки – это автоматически совершаемые движения, не связанные со специальным обучением, которые могут возникать без участия сознания. Ставшее привычным движение может быть неэффективным, бесцельным, а иногда даже вредным, например кусание ногтей, сосание пальца и т.п.

Двигательные умения, в отличие от двигательных привычек, характеризуются целесобразностью, эффективностью. Они – результат сознательного обучения. Двигательное умение представляет собой действие, не доведенное до значительной степени автоматизации.

Весьма существенно, что процесс обучения человека двигательным умениям связан с активным вовлечением сознания. В результате многократного повторения и закрепления данного движения двигательное умение превращается в двигательный навык.

Итак, под *навыком* понимается автоматизированное умение, двигательный автомат, образовавшийся в результате обучения вследствие многократного повторения опреде-

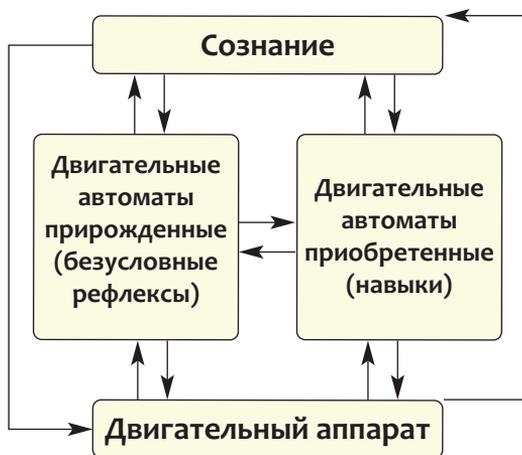


Рис. 1. Схема управления движениями (по В.С. Фарфелю)

ленного двигательного действия. По мнению А.Ц. Пуни, автоматизированное действие является осознанным по слову, т.е. ребенок может объяснить последовательность выполняемого упражнения и, соответственно, по слову может его выполнить.

При методически грамотном обучении эту способность ребенок приобретает в старшем дошкольном возрасте. Навык возникает на основе умения и вместе с тем сам является базой для возникновения новых умений высшего порядка, которые позволяют варьировать технику выполнения данного действия для приспособления к изменяющимся условиям. Наглядно эта взаимосвязь показана на рис. 2.

Практическое значение двигательных навыков для человека огромно. Выработанные навыки дают возможность экономнее расходовать физические и психические силы, быстро и точно выполнять действия, входящие в сложную двигательную деятельность. Они освобождают сознание от непрерывного внимания к способу выполнения действий и позволяют сосредоточить его на новых возникающих задачах.

Исследования Н.А. Бернштейна подтвердили, что выработка любого двигательного навыка есть не что иное, как отработка управляемости по этому навыку. Правильно поставленное упражнение должно повторять



Рис. 2. Схема соотношения двигательных умений и навыков

раз за разом не то или иное средство решения данной двигательной задачи, а процесс решения этой задачи с постепенным уточнением и совершенствованием средства [1, 10].

В своем формировании двигательный навык проходит три стадии: первая – иррадиация, вторая – специализация, третья – стабилизация.

Первая стадия, иррадиации – короткая по времени. Она характеризуется широким распространением возбуждения по нервным центрам при недостаточности внутреннего торможения. Таким образом, в выполняемое движение включаются «ненужные» мышечные группы. Это обусловлено распространением процесса возбуждения и на другие центры двигательного анализатора. Физиологическая картина дополняется психоанальной реакцией на новизну, иногда – боязнью. Знакомясь с новым движением, ребенок испытывает неуверенность, у него наблюдается неточность воспроизведения движения в пространстве и во времени, появляются так называемые «лишние» движения, напряженность мускулатуры.

Вторая стадия, специализации – более продолжительная по времени. Она характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые участвуют в управлении двигательным актом. Развивается внутреннее торможение, что позволяет точнее дифференцировать сигналы о совершаемом действии, происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. Вследствие этого правильное выполнение разучиваемых движений снимает чувство неуверенности. Начинает формироваться динамический стереотип, хотя ошибки в выполнении еще возможны.

Ребенок уже осознает способы выполнения действия, однако его внимание напряжено и сконцентрировано на процессе выполнения движения. При переключении внимания на окружающую обстановку, партнеров и т.п. качество техники ухудшается.

В результате образования двигательных навыков на этой стадии происходит волнообразно. То ребенок легко и свободно выполняет упражнение, то, наблюдая со стороны, можно предположить, что он выполняет его в первый раз.

Третья стадия, стабилизации – характеризуется автоматизацией навыка. Движения ребенка становятся рациональными, эконом-

ными, достаточно точными и свободными при ведущей роли второй сигнальной системы. Он осознает двигательную задачу, творчески использует разученное движение в игровой и повседневной деятельности.

А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненковой, Н.В. Полтавцевой и другими специалистами на основе закономерностей формирования двигательных навыков разработана **методика поэтапного обучения физическим упражнениям**, которая включает три этапа.

Первый этап – первоначальное разучивание двигательного действия.

Второй этап – углубленное разучивание движения;

Третий этап – закрепление и совершенствование техники движения [3, 4, 6–8].

На первом этапе ставятся задачи познакомить детей с новым физическим упражнением, создать первоначальное целостное представление обо всем двигательном акте, научить выполнять его в общих чертах, т.е. при правильной последовательности элементов.

Продолжительность этапа – одно занятие. Первоначальное представление о движении может быть создано только один раз, на следующем занятии будут ставиться уже другие задачи.

На данном этапе необходимо обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный – и активизировать его сознание.

Для этого воспитатель использует разнообразные приемы обучения примерно в такой последовательности:

- название упражнения;
- правильный, безукоризненно четкий показ образца движения, без каких-либо комментариев. Он выполняется воспитателем от начала до конца, в надлежащем темпе, что позволяет детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересоваться им и стремиться к его выполнению;
- подетальный показ движения в более медленном темпе, с пояснением всех элементов, составляющих движение;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми.

В практике работы воспитателя это выглядит примерно следующим образом. Воспитатель говорит: «Сегодня мы разучим новое упражнение, оно называется “Упражнение для рук на четыре счета”. Посмотрите, как выполняется это

упражнение (*показывает без объяснения в надежном темпе*). А теперь посмотрите еще раз и послушайте. Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Я поднимаю руки вперед-вверх. Посмотрела на ладони. Теперь в стороны. Опускаю вниз, возвращаюсь в исходное положение. А теперь попробуйте выполнить это упражнение самостоятельно. Исходное положение – основная стойка. Проверьте, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Упражнение начинай! Руки вперед-вверх, посмотрели на ладони; в стороны; опустили. Вперед, вверх, в стороны, опустили. И последний раз... Молодцы, закончили упражнение».

При самостоятельном выполнении движения дети, слушая указания педагога, проверяют практически сложившийся у них образ движения, а воспитатель следит за тем, как они поняли задание. Если появляется какое-то несоответствие движений заданию, он уточняет, разъясняет или показывает их.

На данном этапе обучения воспитатель не использует счет (*раз, два, три и т.д.*), так как это препятствует осознанному выполнению движения. В то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуя усвоению пространственной терминологии (*вверх, в стороны, вниз*) и дают представления о движении частей собственного тела (*поднять руки, опустить*).

Все эти приемы обеспечивают образование временных связей в коре головного мозга и способствуют сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное упражнение, объединению их в целостный образ с опорой на мышечные ощущения.

Указанные приемы используются начиная со средней группы детского сада. В младших группах методика поэтапного обучения также применяется, хотя имеет свою специфику. Преимущественно используются игровые приемы, а показ образца движения сочетается с одновременным объяснением и активным вовлечением детей в такие действия.

Выполнение упражнения детьми педагог обязательно сопровождает поощрением, которое способствует созданию эмоционально положительного отношения ребенка к движению и определяет успех начального этапа формирования двигательных навыков.

На втором этапе – углубленного разучивания движений – решаются задачи уточнения правильности выполнения разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и точного выполнения движения в целом.

Продолжительность второго этапа зависит от сложности двигательного действия, например: формирование умения «держать обруч хватом сверху» требует меньше времени, чем обучение навыку «ведения мяча».

Учитывая механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов данного действия и конкретность ощущений от выполняемого движения.

В процессе сознательного повторения движения постепенно развивается дифференцировочное торможение, повышается роль второй сигнальной системы. Благодаря указаниям воспитателя, играющим роль тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживаются, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

На данном этапе обучения воспитатель использует разнообразные методические приемы, примерная последовательность их может быть следующей:

- название упражнения;
- напоминание техники движения.

Необходимо пояснить, что на втором этапе обучения двигательные действия детям всегда знакомы, поэтому педагог подбирает методы и приемы обучения в зависимости от сложности выполняемого движения. Простые по содержанию и структуре упражнения воспитатель напоминает, используя только приемы словесного метода, не пользуясь наглядным показом. Более сложные движения целесообразно напомнить, используя

- показ движения с пояснением;
- уточнение деталей техники движения;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми.

В практической деятельности воспитателя движение на этапе углубленного разучивания может быть реализовано следующим образом. После того как дети займут исходное положение, воспитатель говорит: «Вспомните упражнение, которое мы выполняли на прошлом занятии; оно называлось “Упражнение

для рук на четыре счета». Мы поднимали руки вперед-вверх, смотрели на ладони; затем руки в стороны; вниз».

Такое напоминание вызывает в сознании детей образ движения во всей его последовательности, и они могут выполнить его без показа воспитателя. При этом у них активизируются внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить упражнение.

Для уточнения деталей техники педагог обращает внимание детей на отдельные элементы движения, например: «Будьте внимательны, руки поднимаем вперед – ладони смотрят друг на друга; руки вверх – ладони смотрят друг на друга; руки в стороны – ладони смотрят в пол». В данном случае воспитателю целесообразно использовать показ с пояснением.

В ходе обучения воспитатель обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий, используя поощрение, например: «Молодцы, красиво стоите, спина прямая», или предупреждая ошибки: «Не забывайте смотреть на ладони, когда поднимаете руки вверх».

Воспитатель следит за выполнением упражнения каждым ребенком; для этого он проверяет их по колоннам. Одна колонна выполняет движение, педагог при этом словом или мягким исправлением позы оказывает индивидуальную помощь отдельным детям. Стоящие в другой колонне дошкольники слушают указания воспитателя и видят практически, к чему надо стремиться.

Педагог может предложить ребенку вспомнить и рассказать, как выполняется упражнение для рук на четыре счета. При этом предлагается план: «Вспомни исходное положение ног, рук; с чего начинается движение; что надо выполнить потом; как закончить». Этот прием вызывает идеомоторное представление, ребенок вспоминает последовательность движений и осознанно их выполняет. По словам Н.А. Бернштейна, когда есть точный мысленный план движения, то исполняющей части – мышцам и суставам – гораздо легче физически выполнить то, что запрограммировано в головном мозге – аппарате мышления [1, 10].

На этапе углубленного разучивания используются разнообразные варианты выполнения упражнения:

- изменение исходного положения корпуса, ног, рук. Упражнение для рук на четыре счета можно выполнять из и.п. – сидя или лежа;

положение ног также может меняться, например: ноги вместе, ноги на ширине плеч, стоя на правом (левом) колене и т.п.;

- использование предметов при выполнении упражнения (кубиков, флажков, султанчиков и т.п.);

- смена расположения детей на спортивной площадке (по колоннам, в круг, свободно и т.д.);

- изменение места проведения упражнения (физкультурный или музыкальный зал, групповая комната и т.п.);

- выбор формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, индивидуальная работа, физкультминутка и т.п.).

Эффективен на данном этапе прием выполнения некоторых элементов упражнения с закрытыми глазами. При этом мышечные ощущения уточняются за счет исключения контроля зрительного анализатора [5].

Постепенно приобретенные ребенком двигательные навыки закрепляются, стимулируется его творчество и самостоятельность.

Этап углубленного разучивания движения можно считать пройденным только в том случае, если все дети в группе смогут выполнить движение осознанно, т.е. по слову.

На третьем этапе – совершенствования техники движения – решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создания условий для применения его в подвижных играх и повседневной деятельности, стимулирования самостоятельности и творчества детей.

Ребенок сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, так как действия уже автоматизированы. Последовательность методических приемов примерно следующая:

- название упражнения;
- самостоятельное выполнение упражнения детьми;

- творческие задания по выполнению движений.

На этапе совершенствования техники двигательного действия воспитатель говорит: «Следующее упражнение – для рук на четыре счета. Исходное положение – основная стойка. Исходное положение принять! Упражнение начинай!». В сознании детей по одному названию знакомого им двигательного действия возникает вся его последовательность, и они выполняют упражнение быстро и четко.

Чтобы движения детей при самостоятельном выполнении какого-либо двигательного действия были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами, например: «Руки вперед!». Поднимая после этого руки вверх, дети сами говорят: «Вверх!». Воспитатель снова говорит: «В стороны!», дети отвечают: «Вниз!» [3].

На третьем этапе педагог может использовать счет, музыку. Экспериментально проверена эффективность приема интонационного варьирования счета для стабилизации навыка, например: «Раз, два, три, четыре. Раз – два, три – четыре. Раз, два, три – четыре и т.п.» [3, 4, 7].

В творческих заданиях ребенку предлагается внести изменение в знакомое упражнение; придумать, как можно его выполнить по-другому: подобрать предметы, изменить и.п., выполнить в парах или придумать свое, оригинальное.

Таким образом, методика поэтапного обучения движениям направлена не только на формирование двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств, но и на развитие творчества детей дошкольного возраста [4, 7, 8].

Описанная выше методика охватывает все формы физкультурно-оздоровительной рабо-

ты в дошкольном образовательном учреждении, которые теснейшим образом взаимосвязаны между собой и функционально подчинены закономерностям формирования двигательных навыков. Условно эту взаимосвязь можно представить следующим образом.

Новые физические упражнения разучиваются на физкультурном занятии. Это первый этап – начального разучивания упражнения.

Далее движения, находящиеся на втором этапе – углубленного разучивания, в зависимости от степени их усвоения детьми закрепляются в других формах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике и физкультминутке, в индивидуальной работе и ежедневных упражнениях во второй половине дня, на прогулке, в подвижных играх и т.п.

Освоенные движения третьего этапа – этапа совершенствования техники – включаются в физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, каникулы и в другие формы работы, которые позволяют применять сформированные двигательные навыки творчески в зависимости от изменения окружающей ситуации.

В представленной таблице условно показана взаимосвязь разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с позиций роли сознания и этапов обучения движениям

Таблица

Реализация комплексного подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации

Этапы обучения физическим упражнениям	Формы физкультурно-оздоровительной работы	Направленность сознания детей при выполнении движений
Первоначальное разучивание двигательного действия	Физкультурное занятие	Сознание направлено на овладение новым двигательным действием
Углубленное разучивание движения Совершенствование техники двигательного действия	Индивидуальная работа, утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры, прогулка, физические упражнения во второй половине дня, самостоятельная двигательная деятельность и др.	Сознание направлено на уточнение отдельных элементов техники, качество выполнения движения в целом
	Физкультурные досуги, физкультурные праздники, Дни здоровья, каникулы туристические прогулки и др.	Сознание направлено на возможность использования двигательных навыков в изменяющихся условиях, творческое применение разученных движений

детей дошкольного возраста. Некоторые формы работы (физкультурное занятие, подвижные игры и др.), безусловно, используются в качестве средства обучения физическим упражнениям и на других этапах.

Обобщая вышесказанное, необходимо подчеркнуть, что только комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации может решить задачи физического воспитания детей, сохранить и укрепить здоровье, сформировать гармоничную и творческую личность, подготовить к обучению в школе и к дальнейшей жизни.

Однако, как показывает практика, в современных дошкольных образовательных учреждениях принципы систематичности и последовательности не соблюдаются. Анализ календарно-тематических планов работы воспитателей Москвы и Подмосковья подтверждает, что отсутствует преемственность между программным содержанием физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и других форм работы с детьми. Планирование индивидуальной работы вызывает у педагогов затруднения. Вследствие этого двигательные навыки детей не формируются, движения повторяются неосознанно, механически [4]. Это, в свою очередь, противоречит цели физического воспитания.

Есть еще одна трудность в решении данного вопроса. Все дети уникальны по своей природе, поэтому спрогнозировать, сколько занятий потребуется той или иной группе детей для овладения определенным движением, невозможно. Данное обстоятельство не позволяет разработать единую технологию (конспекты занятий на год и т.п.) по обучению де-

тей движениям. От педагогов ДОО требуется высокий уровень подготовки, ответственность и проявление творчества, а также тесное сотрудничество всех специалистов, работающих с детьми.

Источники

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. СПб: Питер, 2003.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студ. пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1985.
4. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: Дисс. ... канд. пед. наук. М., 2007.
5. Семенова Т.А. Схема тела и ее формирование у детей дошкольного возраста // Актуальные проблемы современной науки. 2013. № 2.
6. Семенова Т.А. Формирование осознанности у детей старшего дошкольного возраста при выполнении физических упражнений // Сб. науч. тр. Sworld. 2013. Т. 15. № 2.
7. Степаненкова Э.Я., Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх: Монография. М.: Спутник+, 2013.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001.
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Фейгенберг И.М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего. М.: Смысл, 2004.



The main features of motor skills development in preschoolers

T. SEMENOVA

Annotation. The article highlights theoretical statements of the main features of motor skills and habits in preschoolers. It emphasizes the meaning of awareness in motor education, reveals the method of step-by-step training of physical exercises for preschool-

ers, and shows the role of complex approach to health and fitness activities in kindergartens.

Keywords. Motor skills, motor habits, awareness in motor education, method of step-by-step training of physical exercises for preschoolers.