**Формирование навыков самоконтроля старших дошкольников в процессе спортивных занятий**

**Морозов Александр Анатольевич**

*Студент Тюменского государственного университета, Россия, Тюмень*

Аннотация. В материале «Формирование навыков самоконтроля старших дошкольников в процессе спортивных занятий» рассматриваются условия формирования навыков самоконтроля в старшем дошкольном возрасте в процессе спортивных занятий, в частности в процессе тренировок по футболу. Рассмотрены некоторые методы и процедуры формирования самоконтроля

Ключевые слова: футбол; игровые действия; старший дошкольный возраст; самоконтроль; навыки самоконтроля; педагогическое наблюдение.

Низкий уровень навыков самоконтроля или его отсутствие у детей старшего дошкольного возраста – это проблема, не только для родителей и воспитателей дошкольных учреждений, а также эта проблема для учебных заведений и их учителей, где в дальнейшем будут обучаться дети.

Мищенко О.П. объясняет отсутствие навыков самоконтроля у детей тем, что «изменение условий и образа жизни ребенка, необходимость выработки новых форм социального взаимодействия и способов поведения, требуют существенных усилий от ребенка и создают серьезную нагрузку для его психики организма» [4, с. 20].

Опираясь на личный педагогический опыт, можно сделать вывод, что у детей возникают трудности, связанные с поведенческими особенностями: ребенку сложно соблюдать необходимые требования, он плохо справляется с просьбами взрослых, отсутствие у ребенка должного эмоционального и поведенческого контроля может повлиять на адаптацию ребенка в новом коллективе. Эти убеждения доказывают важность и необходимость формирования навыков самоконтроля в дошкольном возрасте.

Анализ справочной литературы показал, что самоконтроль понимается как «осознание и оценка субъектом собственных действий, психических процессов и состояний» [5, с. 360]. То есть, для развития у человека способности к самоконтролю, ему необходимо быть субъектом собственных действий, осознавать свои поступки и эмоции. Отсюда следует, что формирование такой способности начинается уже с младшего дошкольного возраста, что свидетельствует о возможности корректировки направления и степени развития самоконтроля.

Описывая физиологические основы поведения человека, П.К. Анохин выделил три звена самоконтроля: 1) модель, образ потребного, желаемого результата действия; 2) процесс сличения этого образа и реального действия; 3) принятие решения о продолжении и коррекции действия [1, с. 398].

Дошкольный возраст несомненно связан с игровой деятельностью, где происходит становление и формирование личности, а также игровая деятельность является ключевым компонентом формирования самоконтроля. В игре ребенок способен определить личную модель поведения и придерживаться ее, следовательно, самоконтроль проявляется в практической деятельности. При наличии постоянной практики развития самоконтроля, мы можем наблюдать „переход от внешнего самоконтроля в играх к самостоятельным действиям самоконтроля вне игровой активности” [6, с. 12].

Эффективным для формирования навыков самоконтроля будут условия систематического повторения, поэтапной нагрузки и ее объёма на первоначальном этапе упражнения. Игры для дошкольников должны содержать незначительное количество задач и правил (игра «ловишки» в различных вариациях: без мяча, с мячом, с «заморозкой» и т.д.). Также для формирования самоконтроля удачно подходят различные упражнения и элементы разминки (беговые упражнения и их разновидности по сигналу, общеразвивающие упражнения, с возможностью продемонстрировать упражнение самостоятельно, для всех детей и т.д.), с помощью их ребенок способен сравнивать результаты собственных действий с образцом. Ключевым условием является – правильность выполнения задания, вне зависимости от темпов и количества повторений.

Формирование навыков самоконтроля успешно происходит в условиях коллектива, совместной деятельности, командной работы. В данных условиях у ребенка появляется желание и необходимость к определению и оценке собственных действий, а также сверка их с действиями окружающих.

У старшего дошкольника появляется необходимость в одобрении и признании не только взрослого, но и партнера. Благодаря этому ребенок соблюдает правила и нормы поведения, которые признаны окружением. В связи с этим ключевую роль играют коллективные и групповые игры и занятия. [2, с. 12].

Футбол – является популярной и самое главное коллективной игрой, которая вызывает интерес у дошкольников. При этом занятия футболом подразумевает не только игру, но также и тренировочный процесс, включающий три части тренировочного занятия:

- подготовительная (подготовка организма к предстоящей нагрузке, с помощью общеразвивающих упражнений, беговых, координационных)

- основная ( решение основных задач тренировки. Включает подвижные игры с элементами футбола, технико- тактические элементы, игра в футбол в различных вариациях)

- заключительная (снижение ЧСС (частота сердечных сокращений), включает игры на внимание, низко интенсивные игры, восстанавливающие и релаксирующие упражнения) [9, с. 45].

Содержание тренировочного процесса составляет систему правил и требований, которые необходимо соблюдать не только через физические и технические упражнения, но также и через игровую деятельность, что позволяет сделать вывод о том, что тренировочные занятия по футболу являются благоприятной и перспективной средой для формирования навыков самоконтроля у дошкольников. [3, с. 81].

Анализ тренировочных занятий позволил выделить ряд особенностей, влияющие на развитие самоконтроля.

1. Наличие системы правил, необходимых к обязательному выполнению.

2. Последовательность развития тренировки и игровых действий.

3. Наличие определенной роли.

4. Наличие выигрыша и поражения (Ребенок учится «безболезненно» принимать поражение и сдержанно по отношению к проигравшим, встречать победу).

5. Наличие оценочных действий (подведенные итоги сравниваются с образцом, происходит процесс исправления ошибок). Важной особенностью для развития и формирования самоконтроля дошкольников является обратная связь педагога не только на ошибки, допущенные ребенком, но также и на успехи. В связи с этим важно, чтобы тренер или воспитатель ценил успехи ребенка, поощрял и поддерживал его намерения исправить ошибки.

Формирование самоконтроля у дошкольников происходит в следующих видах: эмоциональный контроль, контроль поведения, контроль собственных действий и речевой контроль. При этом формы контроля могут меняться в зависимости от ситуаций, контроль может осуществляться как внешне, когда ребенок целенаправленно, произвольно контролирует себя так и внутренне, когда контроль становится непроизвольным.

Формы самоконтроля, которые дошкольник способен освоить в процессе спортивных занятий: контроль поведения; контроль эмоций; контроль движений.

Анализируя психолого-педагогической литературу удалось выявить наличие множества методик для определения уровня самоконтроля, но все они рассчитаны на учащихся. Готовой методики, для определения наличия навыков самоконтроля у дошкольников, найти не удалось. В связи с этим нами была разработана собственная программа наблюдения, составленная с учетом требований, изложенных Л.А. Регуш [7, с. 89]

Для определения уровня сформированности навыков самоконтроля в дошкольном возрасте, мы ознакомились с работами Г.В. Репкина и Е.В. Заикина, которые выделяют шесть уровней сформированности самоконтроля у школьников. Но, учитывая возраст испытуемых (дошкольники), мы рассмотрим только первые три.

**Первый уровень -** отсутствие контроля. Совершаемые ребенком действия и операции никак не контролируются, часто оказываются неправильными, допущенные ошибки не замечаются и не исправляются. Часто допускаются ошибки даже при решении хорошо знакомых задач. Ребенок не умеет исправлять ошибки ни самостоятельно, ни с помощью взрослого, т.к. не способен проанализировать свои действия и их результаты.

**Второй уровень -** контроль на основе непроизвольного внимания. Контроль выполняется неустойчиво и неосознанно. В его основе лежит неосознаваемая или плохо осознаваемая ребенком схема действия, которая зафиксировалась в его непроизвольной памяти за счет многократного выполнения одного и того же действия. Ребенок действует импульсивно, хаотично, но за счет непроизвольного запоминания схемы действия и непроизвольного внимания как бы предугадывает направление правильных действий, однако не может объяснить, почему следует делать именно так, а не иначе, легко отказывается от своего решения. Хорошо знакомые действия может совершать безошибочно, а если допустит ошибку, может обнаружить ее самостоятельно или по просьбе учителя, однако делает это не систематически.

**Третий уровень - потенциальный контроль на уровне произвольного внимания.**

Выполняя новое задание, ребенок может допустить ошибку, однако, если педагог просит его проверить свои действия или найти и исправить ошибку, ребенок, как правило, находит ее и исправляет и может при этом объяснить свои действия.

Вводимые педагогом схемы действия осознает и может сличать с ними собственный процесс решения задачи, хотя делает это не всегда, особенно при выполнении новых действий. Выполнив действие без осознаваемого контроля, тут же, по просьбе педагога, может проконтролировать его ретроспективно и, в случае необходимости, внести соответствующие исправления. Как самостоятельное целенаправленное действие, контроль такому ребенку доступен и может им выполняться, но происходит это преимущественно только после окончания действия по просьбе педагога.

Во всех случаях, исправляя ошибку, ребенок может обосновать свои действия, ссылаясь на усвоенную и осознаваемую схему действия. [8, с. 29-30]

С учетом выделенных уровней сформированности навыков самоконтроля, мы разработали программу наблюдения, рассчитанную на детей старшего дошкольного возраста.

В качестве объектов наблюдения были выделены:

• умение соблюдать правила игры;

• умение слушать внимательно инструкцию взрослого;

• умение выполнять действия по образцу;

• умение находить и исправлять собственные ошибки.

Во время тренировочного занятия дети лучше всего проявляли самоконтроль в игровой деятельности, соблюдали правила слушали установки к игре. Дети активно принимали участие на протяжении всей игры, старались замечать и исправлять собственные ошибки, а также замечали ошибки окружающих, опираясь на них не совершали подобных. В этой связи групповые и командные игры являются благоприятной средой для развития и формирования самоконтроля.

В ходе экспериментального исследования удалось отметить, выраженные черты характера, которые благоприятно влияют на развитие и формирование самоконтроля:

• Внимательность. Дети, которые слушали и наблюдали за демонстрацией нового задания, старательнее относились к выполнению задания, пытались не допускать ошибок, а если они и происходили, то могли сами обнаружить их и старались устранить.

• Настойчивость. Дети, обладающие большей настойчивостью, успешно проявили способность контролировать свои действия (некоторые ребята дополнительно отрабатывали новые задания, которые не совсем получались у них во время выполнения).

• Целеустремленность. У многих детей проявлялось желание быть первым и им приходилось контролировать себя, чтобы победить.

• Сдержанность. Еще одним проявлением самоконтроля стала сдержанность -испытуемые контролировали свои желания и эмоции, чтобы выполнить условия игр.

В процессе эксперимента удалось отметить, ярко выраженного ребенка, у которого уровень самоконтроля отличался от показателей группы.

Марк Б., зачастую отвлекался на посторонние дела, прослушивал задания, при личном объяснении заданий все равно выполнял его образно, имитируя лишь похожие действия. Весьма перевозбуждено находился в процессе игры, не слышал замечаний, даже при упоминании его имени и фамилии. Мог необдуманно причинить физический дискомфорт окружающим.

Это связанно с тем, что он пришел в коллектив позже остальных, для него это была новая увлекательная обстановка, с окружающими, которых он знает и находится с ними в одной группе, в добавок он немного отстает в развитии, что мешает ему контролировать свою деятельность и поведение, а, следовательно, нарушена и способность к самоконтролю.

Следовательно, важную роль при формировании самоконтроля играет способность к саморегуляции, которая может зависеть и от биологических факторов. Если у дошкольника наблюдаются проблемы, связанные с психическим развитием, то это может неблагоприятно влиять на развитие самоконтроля.

Также не стоит забывать о том, что большое влияние на формирование самоконтроля оказывают индивидуальные развивающие занятия с ребенком. В этой связи ученые подтверждают необходимость воспитания саморегуляции с младшего дошкольного возраста.

В качестве основных показателей проявления самоконтроля были выделены следующие:

• Насколько внимательно ребенок слушает объяснение условий заданий.

• Насколько охотно ребенок соблюдает правила в процессе игры.

• Насколько хорошо ребенок сравнивает свою работу с образцом.

• Насколько сильна у ребенка концентрация внимания.

• Насколько хорошо ребенок исправляет ошибку с помощью взрослого.

• Насколько хорошо ребенок исправляет собственную ошибку самостоятельно.

• Насколько успех в игре повышает игровую активность ребенка.

• Насколько неудачи и ошибки понижают игровую активность ребенка.

Опытно-экспериментальная работа проводилась ограниченно по времени: не более 45 минут в день. Все факты, касающиеся выделенных показателей, фиксировались в протоколе наблюдения.

Оценка показателей самоконтроля производилась в баллах от 1 до 3:

3 балла - проявляется ярко (очень внимательно..., охотно..., хорошо и т.д.),

2 балла - проявляется умеренно (не очень внимательно., охотно., хорошо и т.д.),

1 балл - не проявляется (не внимателен, не соблюдает. и т.д.).

Проведенное исследование позволило определить уровень самоконтроля (саморегуляции) каждого ребенка в экспериментальной группе в процессе игр:

14% испытуемых - низкий уровень самоконтроля.

65% испытуемых - средний уровень самоконтроля.

21% испытуемых - высокий уровень самоконтроля

В результате анализа полученных эмпирических данных было установлено следующее:

- В старшем дошкольном возрасте около 60% детей обладают умеренными навыками самоконтроля.

- К формам самоконтроля, которые старший дошкольник может освоить в процессе спортивных занятий, относятся: контроль поведения; контроль эмоций; контроль движений.

- Важной особенностью развития и формирования навыков самоконтроля старших дошкольников является такие компоненты спортивного занятия как: наличие системы правил, поэтапность игровых действий, четкое разделение выигрыша и проигрыша.

Это позволяет сделать следующий вывод: спортивные занятия, которые включают не только игровую деятельность, но и систему упражнений являются благоприятной средой для успешного развития и формирования навыков самоконтроля у старших дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 450 с.

2.Гребенникова О.В. Психолого-педагогические условия развития произвольного поведения дошкольников [Электронный ресу// Психологические исследования. 2009. Т. 1 (3). URL: <http://psystudy.ru>.

3.Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С.128- 135.

4.Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. - М.: Олимпия; Человек, 2007. - 112 с.

5.Кук М., «101 упражнение» для юных футболистов, Электронный ресурс//https://www.dokaball.com/images/files/Kuk\_M\_-\_101\_uprazhnenie\_dlya\_yunykh\_futbolistov\_vo.pdf. Дата обращения[18.12.2022г.]

 6.Мищенко О.П., Серебрякова Е.А. Психолого-педагогические условия адаптации детей четвертого года жизни к дошкольному учреждению // Детский сад: теория и практика. 2013. №7 (31). С. 18-27.

 7.Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик, И.А. Швыков. - Олимпия; Человек, 2007. - Изд. №28. – 256 с.

 8.Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2008. – 304 с.

 9.Психология развития. Словарь / Под ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2005. - 176 с.

 10.Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. - СПб.: Питер, 2001. - 176 с.

 11.Репкина Г.В., Заикина Е.В. Оценка уровня сформированности учебной деятельности - Томск: «Пеленг», 1993. - 43 с.

 12.ФГОС ДО3. Приказ министра образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» № 1155 от 17.10.2013.