

Бурнашова Наталия Юрьевна
доцент кафедры физической культуры и
здоровьесберегающих технологий
Захарова Вероника Владимировна
старший преподаватель кафедры физической культуры и
здоровьесберегающих технологий МГГУ им. М. А. Шолохова
г. Москва, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ - ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

***Аннотация:** здоровье человека обладает сложной взаимосвязанной структурой, образованной физическими, психическими и духовными компонентами. Поэтому проблема формирования культуры здоровья является сложной и важной задачей многих общественных наук, в том числе и педагогики. В статье рассматривается роль физической культуры в семье для формирования культуры здоровья у подрастающего поколения.*

***Ключевые слова:** здоровье, культура здоровья, физическая культура, здоровый образ жизни, физическое воспитание в семье.*

Современная политика Российской Федерации ориентирована не только на улучшение качества жизни общества, но и на сохранение здоровья. Это подчеркивается в таких документах РФ как Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года и Национальной доктрине образования в Российской Федерации. Одними из основополагающих принципов являются следующие: сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотиваций для ведения здорового образа жизни и т.д. [2] Улучшение состояния здоровья подрастающего поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без семейного воспитания.

Сегодня семья, несмотря на усиление образовательного процесса в данном направлении, вольно или невольно все больше становится ответственной за формирование у детей ориентации на здоровый образ жизни. Для большей части нынешнего поколения России эта ориентация как проблема жизни и смерти, ибо она противостоит растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Ощущение неопределенности, отсутствие ценностных ориентаций и целей, противоречивость взглядов на досуговую деятельность в условиях нынешней жизни детей и молодежи может быть нейтрализовано, «обезврежено» только должным уровнем разъяснительной работы с родителями в образовательных и социальных учреждениях, а также организацией урочных и внеурочных совместных занятий физической культурой. Эти занятия под влиянием специалистов, а затем и самостоятельные, учат детей ценить время, организовывать распорядок

дня, на практике подкрепляют представление о самоконтроле, самокритике, без чего нормальная жизнь личности невозможна [3].

Совместные семейные занятия физической культурой и спортом не только развивают дух коллективизма, сотрудничества, но и закрепляют в сознании детей основы системного подхода к различным явлениям действительности. Однако, приобщение родителями своих детей к индивидуальным видам спорта, можно считать, одним из средств заглянуть в себя, выявить и проявить черты характера, научиться анализировать и не повторять свои просчеты и ошибки. Ведь занятия физической культурой и спортом под руководством преподавателя и тренера формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, а также подводят к ощущению духа честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России.

Семейная физическая культура во многом закладывает основу для формирования основополагающих личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Физическая культура в повседневной жизни нередко бывает достаточно эффективным средством направления энергии детей и взрослых в конструктивное русло. При этом мировоззренческая позиция, поведение, знания и умения, личный пример родителей подчас становятся для детей более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания тренеров и педагогов. Если физическая культура будет иметь возможность формировать у подрастающего поколения потребности к постоянному самообразованию, самосовершенствованию, то при соответствующей организации ему будет легче осознать и принять для своей жизни вековые социальные опоры: дружбу, равноправие, справедливость, красоту, право на интересную жизнь, свободу и счастье.

В современном ритме жизни высокие нагрузки как учебные, так и эмоциональные выдерживают только физически хорошо развитые, выносливые, здоровые люди. Обеспечить детям нормальное физическое развитие и помощь в сохранении здоровья образовательное учреждение за счет поддержания адекватного двигательного режима может только на 11%. Поэтому необходимо, чтобы эта проблема решалась комплексно, не только в образовательном, но и в воспитательном процессе [1]. Регулярные занятия физическими упражнениями – это широкий спектр форм, средств и методов для управления индивидуальным состоянием личности. Можно утверждать, что по силе потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножения здоровья, физические упражнения, различные виды адаптации и оздоровления – самые значительные и эффективные, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье.

Хотя ценность фактора здоровья никто и никогда сомнению не подвергал, найдется еще немало родителей, которые твердо уверены, что здоровье ребенка находится в прямой зависимости от количества пищи, которую он поглощает. Обидные выражения типа «мало каши ел» призваны, по их мнению, стимулировать аппетит чада, а призывы вроде: «Съешь еще ложечку борща -

будешь сильным, как папа» - напрямую призывают к борьбе за здоровье через еду [4] .

Такие издержки воспитания вполне объяснимы и имеют под собой историческую почву. Но времена, когда процесс добывания пищи требовал огромных физических усилий, давно прошли. Тогда и не возникала проблема избытка питания. Не существовало и проблемы недостатка физической активности, или, как ее теперь называют, гипокинезии. Поскольку жизнь человека определялась, прежде всего, тем, насколько он физически активен, - все, что ему было необходимо для жизни, он добывал нелегким трудом.

Поэтому сегодня необходимо, чтобы подход к понятию здоровье в семейном воспитании опирался на следующие определения, выдвигаемые ведущими учеными в этой сфере. Здоровье – это: ценность (А.И. Жук); результат собственной деятельности человека (Н.М. Амосов); область человеческой культуры (М.Б. Каченовский); норма творческой жизни (Н.К. Смирнов); способность к самосохранению и самосовершенствованию (В.А. Лищук и Е.Н. Мосткова); модель состояния личностного ресурса (С.М. Чечельницкая) и др. [5]

«Бог коварен, но не злонамерен», - говорил А. Эйнштейн. Коварство природы в этом смысле заключается в том, что она предоставляет человеку возможность овладеть всеми богатствами и преимуществами физической активности лишь путем непрерывного осуществления активности. Иными словами, нельзя обрести способность успешно противостоять утомлению, не утомляясь, научиться поднимать тяжести, не поднимая их, иметь красивую осанку и легкую походку, не формируя их путем специальных занятий. Предотвратить все нежелательные отклонения состояния здоровья можно, только занимаясь физической культурой в детском, юношеском возрасте и на третьем десятке жизни, когда будущие пагубные последствия недостаточной физической активности почти не ощущаются и чаще всего не осознаются. В детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам. Упущенное, в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные

последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания [5]. Незаменима роль физических упражнений в формировании телосложения человека, особенно в детские годы.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Чешские ученые в хорошо продуманных и достоверных экспериментах показали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Но физическое воспитание ребенка - непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком. Движения человека как основа его физической активности сами по себе достаточно сложны. Непрост и процесс их формирования и совершенствования, процесс обучения и тренировки.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка [1].

Знание простейших законов биомеханики поможет правильно подобрать упражнения и условия их выполнения при воспитании физических качеств и при обучении ребенка новым для него движениям. Знание основных правил регулярных занятий физическими упражнениями поможет определить оптимальный режим физических нагрузок, успешно руководить процессом развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости ребенка, гармоничным физическим совершенствованием. Родителям, заботящимся о физическом воспитании своих детей, важно правильно организовать режим двигательной активности ребенка, полностью соответствующий его возрастным, половым и индивидуальным особенностям и реальным условиям, в которых осуществляются занятия.

Важное место в физическом воспитании ребенка занимают гигиенические процедуры и закаливание. Родителям также необходимо воспитывать у ребенка гигиенические навыки.

В заключение разговора о роли физической культуры в семье и ее влиянии на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения хочется заострить внимание на следующем. Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Поэтому освоение родителями программ физического воспитания в семье, рассчитанных на детей с момента рождения до подросткового возраста, поможет им вырастить своих детей здоровыми, разносторонне физически подготовленным,

а также готовыми к преодолению всяческих трудностей и сложностей взрослой жизни.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическое воспитание в семье / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №1. – с.50-51
2. Мусатов С.В. Формирование физической культуры и культуры здоровья как педагогическая проблема / С.В. Мусатов // Теория и практика физической культуры. – 2011. - № 6. - с.24-26
3. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье. – М.: Медицина, 2004. – 80 с.
4. Тонкова-Ямпольская Ф.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. - М.: Просвещение, 2001, 145 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003, 480 с.