Окружнов В.А., Жукова И.В., Хайруллин И.Т.
Роль семьи в физическом развитии личности

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-18

idsp: ljjournal-02-2019-18

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению роли физического воспитания в семье, а также физическому здоровью молодых людей и важности применения физических упражнений в семье для формирования психического и физического здоровья.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье человека, физическое развитие, физическое воспитание в семье, спорт в семье, семейных отдых.

Abstract

The article is devoted to the role of physical education in the family, as well as the physical health of young people and the importance of the use of physical exercises in the family for the formation of mental and physical health.

Keywords: physical exercise, human health, physical education, physical education in the family, sports in the family, family recreation.

В настоящее время, благодаря средствам массовой информации происходит активная пропаганда здорового образа жизни. Это, несомненно, является внушительным плюсом для создания здорового населения. Спорт становится доступным, что является большим шагом для актуализации данной темы.

Спорт оказывает непосредственное влияние на формирование характера ребенка, на его дисциплинированность, умение противостоять стрессовым ситуациям. Не стоит упускать из внимания аспекты влияния физического воспитания на такие качества ребенка, как самостоятельность, находчивость и сосредоточенность, а также на поддержание физического здоровья.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны не только кровным родством, но и определенными обязанностями. Семья выполняет определенные функции, а семейное воспитание можно рассмотреть сквозь призму воспитательной, защитной, рекреативной и социальной функций. Воспитательная функция направлена на воспитание детей, на самореализацию родительских чувств, защитная функция непосредственно заботится о здоровье каждого члена семьи, рекреативная уделяет внимание восстановлению физических и интеллектуальных сил, а социальная функция – передача детям социального опыта.

Цель нашего исследования: выявление роли семьи в физическом воспитании ребенка, актуализация этой темы и выделение аспектов совместных досуговых внутрисемейных практик.

Для семьи большое значение имеет физическое воспитание. Именно семья во многом определяет отношение ее членов к физическим упражнениям, их интерес к спорту, к различным активностям и инициативам. Этому, во многом, способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность, например, обсуждение спортивных успехов страны и т.д. Главными составляющими успеха физического воспитания в семье – личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, например, прогулки на лыжах, коньках, различные игры и т.д. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний.

Целью семейного физического воспитания является последовательное физическое совершенствование с тем, чтобы дети выросли эмоционально и физически подготовленными к жизни. Для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия – это режим, который отвечал бы требованиям гигиены, воспитательная работа по развитию движений.

В ходе нашего исследования были выявлены практические аспекты, влияющие на формирование физического воспитания в семье.

В первую очередь, задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены обеспечить благоприятные условия для роста и развития организма ребенка. Необходимо уделять внимание на чистоту мест, где отдыхают, занимаются дети.

Особое внимание необходимо уделить осанке ребенка. Специализированный компьютерный стол и мебель, профилактические упражнения для осанки, игры с мячом, обручем и скакалкой помогут избежать проблем с осанкой ребенка.

Необходимо следить за тем, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли различные движения повседневной жизни, например, различные игры, рисование и т.д.

Родители должны предоставлять комплекс утренних гимнастических упражнений, зарядки. Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. Виды физических упражнений разнообразны. При этом следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страхи, неуверенность в себе и т.д.

Неотъемлемой частью физического воспитания в семье являются различные активные виды деятельности. Активный семейный отдых – это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах активной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива. Мы выделили наиболее популярные формы активного семейного отдыха:

1. Пешие прогулки. Это не простое гуляние по саду или площадке, а выход за пределы двора, необходимо чтобы даже небольшая прогулка была содержательной, чему-нибудь научила ребенка, в чем-то оказала свое воспитывающее действие. Прогулки по парку, по новым неизведанным местам – не только поднимут настроение всех членов семьи, но и улучшат их самочувствие.

2. Сезонный спорт. Совместное катание на санках, коньках, лыжах в зимнее время года, и катание на велосипеде, самокате и роликах в летнее время года, также прекрасно влияет на психическое и физическое здоровье детей и формирует интерес детей к спорту в целом.

3. Бассейн. Плавание помогает расслабиться и сохраняет мышечный тонус. Также важно научить ребенка уметь сохранять спокойствие на воде и правильное дыхание.

4. Кемпинг. Смена обстановки, походные условия для всей семьи, это не только сплочение ее членов, но и уединение с природой, преодоление трудностей, отдаление от цивилизации.

5. Парки активного отдыха. В наше время, практически в каждом районе города есть парк для активного вида отдыха: веревочные курсы, подъем на гору, батутные центры и т.д.

6. Групповые подвижные игры. Это позволяет создать дружественную обстановку в семье и раскрыть каждого участника игры, как личности.

Таким образом, семья имеет важную роль в формировании отношения детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность. Родители должны приобщать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; следить за

состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей. Лучшим методом воспитания к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей, других членов семьи. Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми содействует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Также были выделены наиболее популярные и эффективные досуговые внутрисемейные физические практики и рекомендации для формирования физического семейного воспитания.

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся, 1971. – 21 с.
3. Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитании детей. – М.: Знание, 1999. – 328 с.
4. Мифтахов Р.А., Хайруллин И.Т., Халиков И.Ю. Методологические основания этнопедагогических традиций в физическом развитии молодежи / Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2017. № 5. С. 51-54.
5. Нечаева А.Б. Семья и спорт. – М.: Наука, 1998. – 376 с.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 368 с.
7. Хайруллин И.Т., Лоскутов М.А., Сальев И.В. Социальная роль занятий физической культуры и студенческого спорта в развитии общества // Вопросы педагогики. - 2018. № 8. С. 77-79.

Клюева С.С., Лубшев М.А., Парахин В.А.

Специальная разминка при занятиях гимнастикой в школе

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-02-2019-19

idsp: ljournl-02-2019-19

Аннотация

Работа посвящена разминочным упражнениям в спортивной гимнастике, которые используют на уроках физкультуры в школе. Нами была сделана попытка кратко описать содержание упражнений и показать их значение при занятиях физкультурой.

Ключевые слова: специальная разминка, упражнения на гимнастических снарядах, урок гимнастики в школе.

Abstract

The work is devoted to warm-up exercises in gymnastics, which are used in physical education classes at school. We have made an attempt to briefly describe the content of exercises and show their importance in physical education.

Keywords: special warm-up, exercises on gymnastic equipment, gymnastics lesson at school.

Актуальность: занятия основной гимнастикой в школе способствуют формированию двигательной функции, воспитывают ловкость, смелость, гибкость, координацию.

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Урок по физической культуре должен содержать определённые общие задачи, выполнение обеспечивается всем процессом, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи - заключаются в обучении детей выполнению гимнастическо – акробатических упражнений предусмотренных программой, получении знаний о гимнастическо – акробатической терминологии, самоконтроле при