ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

Правильная физическая, или двигательная, активность является одним из главных условий для сохранения и поддержания здоровья и правильного развития. Движение свойственно каждому человеку без исключения, без него нормальное функционирование организма невозможно. Человек начинает двигаться еще в период внутриутробной жизни. После рождения ребенка потребность в движении становится все больше и больше, это проявляется сначала в беспорядочных взмахах рук и ног, далее по мере роста и развития ребенка появляется ползание, ходьба, бег, различная игровая деятельность. Врачам давно известно, что малоподвижные дети нередко отстают в развитии, они быстрее других устают, страдают нарушениями сна и т.д. Следовательно, здоровый человек из такого ребенка уже не вырастет. Как правило, большинство детей и подростков отличаются высокой двигательной активностью: охотно бегают, много ходят пешком, занимаются спортом. Но затем часто наступает спад: двигательная активность людей среднего, а тем более пожилого и престарелого возрастов снижается. Это происходит как-то незаметно – понемногу занятия физической культурой перестают быть привычными, и человек превращается в лежащего на диване лентяя. Но вдруг в какой-то момент он понимает, что ему стало трудно двигаться, и в этот момент появляется порочный круг: чем меньше совершается движений, тем они труднее; чем они труднее, тем их меньше. Недостаточная мышечная активность также может являться следствием принадлежности к какой-либо профессии.

Статистические данные показывают, что ограничения физической активности повышают заболеваемость и смертность как детей, так и взрослых. Последствия недостаточной двигательной активности могут быть следующие:

- атрофия мышечной и костной ткани;

- уменьшение жизненной емкости легких;

- нарушения деятельности сердечнососудистой системы;

- застой крови в конечностях;

- ненормальная деятельность центральной нервной системы;

- неправильный обмен веществ и др.

Большую роль в снижении двигательной активности играет научно-технический прогресс. С одной стороны он улучшил жизнь людей. С другой же стороны созданные удобства требуют от человека гораздо меньше движений и усилий, именно поэтому и происходит спад двигательной активности. Развитие физической культуры человечества и усиление внимания к этому элементу человеческой культуры в эпоху научно-технической революции является, таким образом, объективной исторической реальностью, имеющей глубокие корни в человеческой сущности, как общественной, так и индивидуальной.

Содержание физической активности человека составляют занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. В самом общем виде природное в физической активности определяется тем, что лежащие в ее основе движения человека являются результатом деятельности его организма как живой системы. Физическая активность человека, в конечном счете, направляется на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Регулярная физическая активность оказывает заметное влияние на функциональный статус в состоянии здоровья занимающихся физкультурой людей. В процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка, становится очевидной роль физической активности как регулятора и стимулятора морфологического и функционального развития человека.

Как уже было сказано выше, важнейшим направлением в формировании общественной и личной физической культуры является семейное физическое воспитание. Вообще понятие «физической культуры» весьма многогранно. Оно включает в себя и вышеупомянутую двигательную активность, и закаливание, и рациональное питание, и правильный режим дня, и др. Для того, чтобы ребенок в семье вырос здоровым, прежде всего родители должны вести здоровый образ жизни. Также родители должны знать особенности роста и развития детей, возрастную динамику деятельности нервной, дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма ребенка. Без этих сведений невозможно добиться оптимального результата в воспитании подрастающего поколения. Здоровый ребенок не болеет, он жизнерадостен, активен и доброжелателен, быстр, ловок и силен, в нем преобладают положительные эмоции. Здоровый ребенок рационально питается, проходит закаливающие процедуры и поэтому не болеет, следовательно, и не нуждается в лекарствах. Но для того, чтобы вырастить ребенка здоровым, нужно приложить к этому немало усилий, труда и терпения.

Итак, мы выяснили, что физическая культура, необходимая для здоровья детей, включает в себя следующие составляющие:

- двигательная активность, т.е. занятия физкультурой;

- режим дня;

- рациональное питание;

- закаливание;

Начинать физическую тренировку ребенка необходимо с 1.5-2 –месячного возраста. Основные средства физической тренировки детей грудного возраста – массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения. Массаж следует проводить ежедневно, предварительно необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром. Рефлекторные упражнения основаны на движениях, возникающих в ответ на раздражение участка поверхности тела ребенка. Продолжительность занятия должна составлять 8 -12 минут. Проводятся такие занятия до 3-4 месяцев. В возрасте 6 месяцев занятия физкультурой включают в себя и другие упражнения. В 9-10 месяцев объем физической тренировки еще увеличивается. Главная задача в это время – подготовить опорно-двигательный аппарат ребенка к ходьбе. Продолжительность занятий в возрасте 11-12 месяцев уже составляет 15 минут.

Основное содержание физической активности детей второго года жизни составляет ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячами, игрушками, обручами, палкой, скакалкой. В конце этого периода могут применяться упражнения в воде: плавание в круге, упражнения на дыхание, различные игры в воде и т.п. Главная задача в этот период – помочь ребенку освоить правильную ходьбу, укрепить мышцы ног, спины и живота, т.к. от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки. Общее направление организации физической активности ребенка – побуждение его к освоению новых движений. Время занятий – 15-20 минут.

Дошкольный возраст (3-6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. Главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Продолжительность занятий в начале периода – 15-20 минут, к концу периода достигает 20-25 минут.

Главная задача физической активности ребенка четвертого года жизни – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в ряде упражнений. Например, пробежать быстро, метнуть далеко, прыгнуть как можно дальше, попасть мячом в цель и т.д. У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость. Превалирующей формой занятий остается игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. Продолжительность занятий составляет 30-35 минут.

Основная направленность физической подготовки детей пятого года жизни – расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия необходимо направлять на силовую подготовку мышц ребенка. В этом возрасте время занятий физкультурой должно составлять не более 40 минут.

Для детей шестого года жизни постепенно все большее место будут занимать специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта. Главная задача в этот период – подготовка обширной основы для более интенсивного процесса физического воспитания в последующие годы. Время занятий – 45 минут.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей седьмого года (6 лет) жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода. В этот период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений. Общая продолжительность занятий – 45 минут.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – наиболее активный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании занятий необходимо учитывать то, что у ребенка еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, и то, что в связи с началом посещения школы изменился его режим, и увеличились нагрузки. Основная задача в этом возрасте – развитие двигательных координаций. Возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. В это время начинают формироваться интересы ребенка к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность его к тем или иным видам спорта. Определенную часть забот о физическом воспитании ребенка берет на себя школа, но кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Семейные тренировки строятся на основе систематического выполнения предлагаемых учителем физкультуры домашних заданий или являются самостоятельными занятиями родителей с детьми, которые проводятся с учетом рекомендаций, имеющихся в физкультурной периодике и отдельных изданиях.

Подростковый возраст (11-14 лет) – один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности. В подростковом возрасте окончательно оформляются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений и предрасположенностей к занятиям тем или иным видом спорта. Серьезные изменения происходят и в психике подростка. Заметен и рост его самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. При обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом, центральным звеном всего комплекса успешно развивающихся в подростковом возрасте физических качеств является быстрота. В связи с этим основной упор в физической тренировке подростка должен быть сделан на использование тех упражнений, которые в большей мере соответствуют особенностям ритма развития двигательной функции детей 11-14 лет. Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, на уроках физкультуры, при активном отдыхе, в турпоходе и т.д. Значительная часть школьников этого возраста занимается в спортивных секциях, посещает тренировки. Все это должно дополняться ежедневной утренней зарядкой, физическим трудом в домашнем хозяйстве, помощью по дому, на даче. Независимо от форм занятий существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки. Соревнования должны быть возможно более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребенку шансы на успех хотя бы в одном из состязаний. Важно помнить о том, что наши усилия в физическом воспитании подростка конечной своей целью должны иметь решение не только спортивных, но и воспитательных задач. В этом смысле основная направленность физического воспитания в этот период подчинена задачам формирования интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке, закладке основ спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент, достижения поставленных целей.

Для возрастного развития старших школьников (15-17 лет) характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координаций. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических, в том числе и спортивных, а для юношей и в военно-прикладных, упражнениях. Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровня развития физических качеств. Главная задача – не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, ведь это теперь уже на всю жизнь. Наиболее целесообразно в этот период будет занятие спортом, возможно даже несколькими его видами. Тренироваться необходимо не менее 2-3 раз в неделю, продолжительность тренировок должна оставлять 1,5-2 часа. Помимо занятий физкультурой следует ходить в турпоходы, принимать участие в различных соревнованиях, заниматься помощью в домашнем хозяйстве, участвовать в коллективных играх. Важно объяснить старшим школьникам то, какое влияние оказывает занятие физкультурой на организм, каков смысл всех тренировок. Именно так можно добиться того, что школьник вырастет здоровым, крепким и умным.

Рациональное питание занимает немаловажное место в физической культуре в целом, т.к. это важнейший залог формирования здорового организма. В первую очередь о правильном питании детей должны заботиться их родители. Некоторые родители перекармливают своих детей, не понимая, что это очень вредно для их здоровья. Врачам давно известно, что дети с избыточной массой тела более подвержены респираторным и аллергическим заболеваниям, они отстают в развитии, у них появляются нарушения осанки и т.д. Когда ребенок полнеет, начинается порочный круг: чем толще ребенок, тем меньше он двигается (а это, как мы знаем, очень плохо), чем меньше он двигается, тем еще больше полнеет. Родителям необходимо знать самое главное: энергетическая ценность потребляемой ребенком пищи не должна превышать энерготраты его организма. В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде, что обеспечивается оптимальными соотношениями белков, жиров и углеводов (примерно 1:1:4) и сочетаниями незаменимых компонентов (аминокислот, витаминов, минералов и др.). Необходимо знать и то, что усвоение пищевых веществ во многом зависит от режима питания. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона за счет, как разных продуктов, так и способов их приготовления. Чаще следует предлагать детям комбинированные гарниры, улучшающие усвоение пищи. Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон. При разработке правильного рациона и режима питания так же необходимо учитывать биоритмические особенности детей. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола. Температура подаваемых кушаний не должна быть слишком высокой или низкой. Заканчивая разговор о принципах правильного питания детей, необходимо вспомнить все основное. Питание детей должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в рацион, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями – вплоть до подросткового возраста. Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагоги и врачи неоднократно подчеркивали ведущее значение положительных эмоций в воспитании здорового подрастающего поколения. Ребенку необходимы условия для увлекательной, эмоционально насыщенной деятельности. Родители должны постоянно поддерживать у детей чувство жизнерадостности и бодрости. И, прежде всего, как и в прочих аспектах воспитания, личным примером. Воспитание здоровых детей требует от родителей самообладания, самоограничения, чувства меры.

Между членами семьи должны быть доброжелательные отношения. Скандалы, пререкания, резкость в обращении старших друг с другом, даже просто отсутствие такта травмируют нервную систему ребенка, ведут к неуравновешенности, раздражительности и нервозности. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бери», «не бегай», «не шуми». Жестко авторитарное воспитание столько же мало способствует нормальному развитию детей, сколько и противоположная крайность в виде вседозволенности.

Для полноценного развития ребенка необходимо уже в школьном возрасте научить его трудиться. Когда ребенок будет трудиться и отдыхать вместе с родителями, он почувствует, что это весело, почувствует положительную эмоциональную окраску, у него увеличится работоспособность и улучшится настроение.

Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

[lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/)

[fiz-kult.ru](http://www.fiz-kult.ru/)

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)