**ОГЛАВЛЕНИЕ**

# Введение

# Глава 1. Важнейшие педагогические принципы и методические рекомендации для физических занятий с детьми школьного возраста в семье

# 1.1 Необходимость физических занятий с детьми школьного возраста в семье

# 1.2 Роль режима в физическом воспитании детей школьного возраста

# 1.3 Оценка уровня физического развития детей в семье

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

2.2 Методы исследования

###### Заключение

###### Список литературы

## Введение

**Актуальность исследования.** Изменившиеся экономические, социальные условия жизни в Российской Федерации, появление новых экономических структур и предоставленные территориям и органам местного самоуправления права самостоятельности требуют пересмотра стиля и методов управления физкультурно-спортивным движением. В связи с этим актуализировались проблемы в организации занятий физической культурой и спортом, в том числе и по месту жительства населения. Проблемная ситуация обусловлена недостаточным количеством спортсооружений открытой сети, числом физкультурных работников ЖКХ, финансированием работы в местах проживания по остаточному принципу, что отрицательно сказывается на состоянии и укреплении здоровья населения РФ. Так, число абсолютно здоровых учащихся учреждений основного образования составляет только около 10% от общего количества. В то же время не эффективно используется имеющийся материально-спортивный и кадровый потенциал учреждений основного и дополнительного образования для вовлечения всех слоев населения в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия [23].

Происходящие в стране социально-экономические реформы и, как следствие, значительное снижение жизненного уровня основной массы населения, не могли не отразиться на социальном статусе физической культуры и спорта. Особенно негативное влияние данные процессы оказали на такой сегмент физической культуры, как самостоятельные занятия и занятия физическими упражнениями по месту жительства населения.

Физическая культура - важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления и развития телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно — ведь у детей есть право на счастливое детство. Многие исторические примеры доказывают, что человек, перенесший тяжелые испытания судьбы, сохраняет жизненную стойкость во многом благодаря воспоминаниям о счастливом детстве. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей, как для себя, так и для него самого — в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования [23].

Воспитание ребенка не побочная задача, а родительский долг, предусматривающий, прежде всего их собственное интеллектуальное и нравственное развитие, педагогические знания и такт. Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития. Непросто правильно выбрать метод воспитания, понять, когда следует ребенка в меру похвалить, а когда пожурить за плохое поведение. Родители относятся к разнообразным ситуациям, возникающим в процессе воспитания, по-разному: одни чрезмерно трясутся над ребенком, другие равнодушны и безразличны к его поведению, третьи, напротив, излишне строги. Дети тоже не одинаковы: одному достаточно лишь показать, как надо себя вести, другого же следует наказать. Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными [2].

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, призывают, информируют и предостерегают. Эта работа преследует такую же цель: посоветовать родителям, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе — то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка — например, развитие речи [2].

**Объект исследования** – физическое воспитание детей школьного возраста.

**Предмет исследования** – воспитание в семье детей школьного возраста.

**Цель исследования** - влияние семьи на физическое воспитание детей школьного возраста.

**Рабочая гипотеза** – предположение о том, что физическое воспитание детей школьного возраста зависит от отношения к своему здоровью и физической культуре родителей.

Исходя из цели и гипотезы определены следующие задачи:

# 1) раскрыть важнейшие педагогические принципы и методические рекомендации для физических занятий с детьми школьного возраста в семье;

2) изучить физическое воспитание детей в семье.

В настоящее время имеется значительное количество отечественных и зарубежных работ, в которых исследуются различные аспекты физического воспитания детей школьного возраста: Баршай В.М. (2001), Коробейников Н.К. (1993), Холодов Ж.К. (2003), Кузнецов В.С. (2003), Хромин В.Г. (2000) и др.

Обзор литературы по интересующей нас проблеме выявил плохо освещенные аспекты, поэтому необходимо продолжать их изучение: Бальсевич В.К. (1997), Бердыхова Я. (1990), Богданов Г.П. (1987), Бондаревский Е.Я. (1994), Свирко В.П. (2001), Сермеев Б.В. (1986), Старинин Ю.Л. (1989) и др.

Глава 1. Важнейшие педагогические принципы и методические рекомендации для физических занятий с детьми школьного возраста в семье

1.1 Необходимость физических занятий с детьми школьного возраста в семье

Движение — основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности — в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) — все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации — с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес так называемым «болезням цивилизации». Хотим мы этого или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение" движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в детстве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Проводя уже упомянутый эксперимент, нам удалось заинтересовать занятиями даже очень трудных, непослушных и несколько отстающих в развитии речи детей. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания [3].

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они меньше болеют и больше двигаются. Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители, как правило, торопятся и часто не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом. Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов (свыше 5 км) родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть — в этом случае он сам контролирует степень утомления [1].

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в виде игры — тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры. Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его но перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания) [1].

В экспериментальных группах всем детям (без исключения) нравилось заниматься. Они с удовольствием разучивали новые, особенно сложные упражнения; сами хотели позаниматься с кем-нибудь из родителей, лучше выполнить упражнение, так как знали, что их навыки родители оценят по заслугам. В дошкольнике следует пробуждать здоровое честолюбие.

Ребенок, пришедший в школу не умея читать, еще долго будет чувствовать свое отставание от товарищей. И таких теперь почти не встретишь. А ребенок, переступивший школьный порог без знаний основ физкультуры, не умеющий передвигаться на лыжах, коньках, не владеющий простейшими приемами игры в мяч? Какой обузой должен он быть для учителей. Но таких, к сожалению, в первых классах большинство [12].

Не обремененные еще большим грузом школьных забот, дети сами по себе совершают максимум движений, необходимых развивающемуся организму. По данным некоторых ученых, мальчишки проходят и пробегают за день летом — около 10 км, а девочки — 8 [12].

Такими резвыми и неугомонными ребята приходят в школу, а в школе, как мы все знаем, у них с каждым годом все меньше времени и на игры, и на прогулки, что и приводит впоследствии к гиподинамии. По данным Министерства просвещения, только около 40 процентов школьников набирают необходимую ежедневную норму двигательной активности. Это и заставляет горько сожалеть о так быстро проходящем детском возрасте. Судите сами: в средней группе детского сада на все виды физической деятельности отводится 180—220 часов в году, в старшей — 220—280, подготовительной к школе — 280—320 часов. А в школе эта же подготовительная группа, то есть нынешние шестилетки, имеют в год всего 70 уроков физкультуры, да и во всей начальной школе — то же самое! Поэтому же у первоклассников возникает проблема компенсации недостаточной двигательной активности. Правда, учтем, что двигательная активность — функция переменная, она изменяется в соответствии с возрастом детей, временем дня и недели, сезоном. Например, зимой дети двигаются гораздо меньше, чем летом, осенью и весной чуть больше, чем зимой. Интересно, что мальчишки все-таки ухитряются набирать какой-то минимум движений, девочки же, особенно тихони, имеют больший дефицит [11].

Школьные общеобразовательные программы насыщены сложным материалом именно во второй и третьей четвертях учебного года, то есть тогда, когда у детей происходит снижение двигательной активности, появляется быстрая утомляемость и т. д. Те же явления проявляются к середине учебной недели.

Социологи провели интереснейшее обследование родителей, чьи дети готовятся пойти в первый класс: изучили их отношение к физическому воспитанию детей. Главный же вопрос, который ставился перед ними, — какими видят они цели физического воспитания своих детей. И попутно — владеют ли специальной информацией в этой области, надеются ли на собственные силы, знания. В результате определились три основных типа семей: «спортивный», «средний» и «неспортивный». В процентном соотношении они выглядят так: «спортивных» семей — 8,1 процента, «средних» — 59,8 процента и «неспортивных» — 32,1. Эти же социологические исследования показали, что в семьях «спортивного» типа отцы, занимающиеся умственным трудом, составляют 36,8 процента, матери — 54,2 процента. А представителей рабочего класса было соответственно 31,9 и 16,0 процента. Видимо, и в отношении к физической культуре сказывается более высокий уровень образованности отцов и матерей. Может быть, это и следствие того, что они занимались физкультурой в техникумах или в вузах. [11].

И все-таки, где же берут истоки спортивные семьи?

Думается, прежде всего — в здоровье отца и матери. Здоровые родители гораздо больше и внимания и времени уделяют физическому воспитанию своих детей. Еще лучше, если сами в прошлом занимались физкультурой, имеют определенный опыт, навыки и поэтому и проявляют высокую физкультурно-спортивную активность. Интерес к спорту заставит их искать единомышленников в своем районе, доме, дворе, школе. Они будут организовывать такие условия для занятий, которые больше подходят их ребенку, будут искать такого тренера, учителя, который может ему много дать.

Изучая отношение родителей к физическому развитию детей и их занятиям физкультурой и спортом, социологи установили, что главный мотив, которым руководствуются родители, включая ребенка в организованные занятия — это желание укрепить его здоровье, улучшить физическую подготовку [11].

Сколько же времени уделяют сами родители физкультурно-спортивным занятиям с детьми? Социологи выявили, что 12,1 процента родителей вообще никаких специальных занятий с детьми не проводят, 45,6 процента занимаются менее часа и 30,0 процента — от одного до двух часов в день. При этом отцы ежедневно специально занимаются с детьми примерно 1 час, а матери — в среднем — 1 час 28 минут. Интересно, что большую часть времени родители затрачивают на разговоры, различные рассказы, совместный просмотр спортивных телепередач или чтение. Подвижные игры в этом общении занимают только последнее место. Взрослеют дети, и родители все меньше и меньше играют с ними, ориентируют их не столько на физическое, сколько на интеллектуальное развитие, забывая о роли физкультуры в гармоничном развитии человека [10].

Это подтверждает то же исследование, в частности ответ родителей на вопрос: обращают ли они внимание на физическое воспитание ребенка? Только треть отцов и матерей делает это систематически (28,9 процента — мужчин, 30,4 процента — женщин). Остальные же — лишь по воскресным дням (45,1 процента отцов, 41,4 процента матерей). А 10,7 процента отцов и 11,3 процента матерей занимаются физическим воспитанием детей лишь во время отпуска. И самые горькие данные — 15,3 процента отцов и 16,9 процента матерей вообще никакого внимания на физическое воспитание своего ребенка не обращают [10].

Почему? Большинство родителей считают, что дети сами тянутся к подвижным играм и развлечениям, особенно проявляется это стремление у мальчиков. Так зачем же заниматься им еще физкультурой? Кстати, родителей несколько больше беспокоит физическое развитие мальчиков, чем девочек, поскольку у некоторых утвердился взгляд на физкультуру как на средство, развивающее лишь силу и выносливость, что, конечно, больше всего нужно будущему мужчине. Однако сейчас вряд ли нужны доказательства пользы занятий для будущей женщины. Вернемся к анализу взглядов родителей.

Многие родители считают, что наиболее действенным средством физического воспитания детей являются личные примеры взрослых. На первое место этот факт поставили 48,9 процента отцов и 40,7 процента матерей. Большое значение родители придают совместным занятиям с ребенком: 25,1 процента отцов и 27,5 процента матерей. Немалую роль в привлечении детей к занятиям играют и средства массовой информации, состязания [10].

А что же школа? К сожалению, таких подробных социологических выкладок на этот счет у нас нет. Известно, что уроки физкультуры (дважды в неделю) компенсируют всего лишь до 11 процентов нормы двигательной активности. А после школы лишь менее трети школьников занимается систематически физкультурой в секциях и спортивных школах. Совершенно очевидно, что большинство наших детей испытывает настоящий двигательный голод. Правда, реформой общеобразовательной и профессиональной школы предписано организовывать ежедневные занятия физкультурой и спортом для всех детей, но как далеко это еще от действительности.

Помочь школе организовать секции, соревнования, включиться в проведение походов могли бы родители. Выработать у детей привычку к активному проведению свободного времени, гигиеническим правилам мать, отец смогут, конечно, гораздо лучше, чем учитель физкультуры. В некоторых школах сейчас проводятся такие соревнования. К сожалению, таких школ немного, виноваты в этом не только педагоги, но и родители, проявляющие полное безразличие и к школе, и к физическому воспитанию своих детей. А ведь большая часть школьников, повторяем, занимается физкультурой только на уроках, которые не всегда проходят с хорошей нагрузкой, да и не все даже здоровые дети их посещают. Что же говорить о тех, кому по состоянию здоровья предписаны специальные занятия? А ведь дефицит движений, особенно в подростковом возрасте, приводит к ослаблению мышечной деятельности детей, к снижению работоспособности. Если же родители будут ежедневно по 20—30 минут заниматься со своими детьми дома, хотя бы выполнением домашних заданий по физкультуре, результаты скажутся очень быстро. Конечно, лучше проводить занятия на свежем воздухе: летом — игры, бег, зимой — лыжи, коньки. Еще лучше, если с вашим ребенком будут заниматься и его друзья [17].

Инициативу привлечения родителей к физическому воспитанию детей может взять на себя и школа. Например, в начале учебного года можно пригласить родителей будущих первоклассников на семинар, где преподаватель физкультуры расскажет им об основах физической культуры. А может быть, учитель продолжит этот разговор на практических занятиях, научит молодых пап и мам некоторым гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, правилам игр.

Задачи воспитания могут успешно решаться только при условии совместной работы школы и семьи. Воспитание детей — это не личное дело родителей, это их гражданский долг. Обществу не безразлично, какими вырастут дети: здоровыми, сильными, трудолюбивыми гражданами или людьми с ослабленным здоровьем, с низким уровнем работоспособности. Родители в ответе перед государством за физическое и нравственное воспитание детей. Они должны создавать детям благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, их нормального физического развития и профилактики заболеваний, ежедневно руководить физическим воспитанием своих детей. Детям нужна помощь родителей в приобретении спортивного инвентаря, оборудования, в выборе мест занятий, в составлении программ тренировок, в оценке физического развития и физической подготовленности по доступным тестам, в проведении семейных и межсемейных соревнований, в организации экскурсий и туристских путешествий, обучении плаванию, организации утренней гигиенической гимнастики и др. [4].

Не во всех семьях уровень организации физической культуры соответствует требованиям времени. К сожалению, многие родители считают занятия физическими упражнениями и спортом пустой тратой времени. Они радуются, если их ребенок с утра до вечера занят умственным трудом, музыкой, рисованием. А ведь недостаточность двигательной активности создает предпосылки к ослаблению организма, к развитию всевозможных заболеваний. Обычно это сказывается на здоровье позднее, после 25— 30 лет, когда исправить положение бывает значительно труднее [4].

При рациональной организации суточного режима ребенка можно найти время для занятий различными видами деятельности. Но чем бы ни занимался и чем бы ни увлекался ребенок (музыка, живопись, литература, техника), занятия физическими упражнениями должны найти место в его режиме дня. Возможности использования физических упражнений для укрепления здоровья и устранения недостатков физического развития детей определяются важной ролью мышечной системы во всей жизнедеятельности детского организма. Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования сердца, дыхательного аппарата, других внутренних органов. Движение — источник здоровья, работоспособности и трудовой активности детей.

Природа наделила человеческий организм большими резервами, но они идут в ход только тогда, когда в них есть нужда. При выполнении физической работы нагрузку получают и внутренние органы, прежде всего сердце, дыхательный аппарат и др. При этом их работоспособность повышается. Так, когда ребенок находится в покое, пульс у него составляет 80—90 в 1 мин. Стоит ему перейти на бег, частота сердечных сокращений (ЧСС) повышается до 140—200 в 1 мин и более, то есть, заставляя работать мышцы, мы вынуждаем более интенсивно трудиться сердце, дыхательный аппарат и другие внутренние органы [6].

Замечено, что при систематических занятиях физическими упражнениями ЧСС и частота дыхания (ЧД) в покое снижаются, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности, а работоспособность сердца и дыхательного аппарата при выполнении физической или трудовой нагрузки повышается. Например, у человека, не занимающегося спортом, ЧСС в покое составляет 80 в 1 мин, при работе она увеличивается до 160—180, а у систематически занимающегося спортом ЧСС составляет соответственно 40 и 240 в 1 мин. Следовательно, у человека, не занимающегося спортом, имеется 2-кратный, а у занимающегося спортом — 6-кратный запас сердечной деятельности. Первый в состоянии выполнить без вреда для здоровья физическую нагрузку средней интенсивности, а спортсмен — более интенсивную и длительную физическую или трудовую нагрузку [14].

Таким образом, систематические занятия физическими упражнениями способствуют увеличению резервов детского организма.

Движение — это естественная потребность детей, обусловленная самой природой живого организма, для которого движение является формой существования. «Тело без движения подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниет» — писал ученый-медик XVIII века Н. Максимович-Амбодик [14, C.118].

В московском зоопарке был проведен опыт: молодых зайчат, тетерева и соловья лишили возможности двигаться — их содержали в маленьких клетках. Когда животные и птицы выросли, их выпустили на простор. Зайчата сделали несколько прыжков и упали замертво. Тетерев поднялся в воздух, пролетел полтора круга и тоже упал замертво. Соловей запел и тут же умер. Внутренние органы животных, лишенных движения, не были тренированы и поэтому не выдержали даже незначительной нагрузки. Зайчата и соловей умерли от разрыва сердца, а тетерев — от разрыва аорты.

Академик Н. М. Амосов пишет: «Цивилизация не должна привести к физическому ослаблению человека. Если отпадает необходимость в тяжелой физической работе, ее должен заменить спорт. Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в школе, семье. Активный двигательный режим — единственное средство, способное «нейтрализовать» последствия часов напряженной учебы» [14, C.118].

При недостаточном объеме двигательной активности детей резко ослабляется деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других важнейших физиологических систем организма.

Следовательно, имеется возможность, повышая функциональное состояние мышечной системы детей, направленно влиять на деятельность других систем организма.

Физические упражнения основаны на одном из основных биологических влечений — влечении к движению (кинезофилии), негативным отражением которого является гипокинезия.

Мы полагаем, что при различных заболеваниях организм детей находится в неблагоприятных условиях не только из-за нарушения функции какого-либо органа, вызванного патологическим процессом, но и вследствие вынужденной гипокинезии. Больные дети не получают необходимой ежедневной порции движений. Последнее ухудшает состояние их организма и часто способствует прогрессированию заболевания. Создается порочный круг: болезнь ведет к ограничению двигательной активности детей, а это в свою очередь ухудшает течение болезни. Указанный патологический круг может быть ликвидирован своевременным и систематическим применением физиологически обоснованных физических нагрузок [7].

Взрослых подчас раздражает детская безудержная подвижность, они стараются пресечь ее окриками, приказами, а иногда и шлепками. В некоторых семьях даже практикуется особого рода наказание для провинившихся детей — «ставить в угол». Ребенка заставляют определенное время стоять или сидеть неподвижно. Родители, применяющие этот метод, даже не представляют себе его жестокости. Ведь детский организм требует постоянного движения. Наказывать лишением движений — это все равно, что не дать провинившемуся ребенку еды [7].

Дети глубоко и болезненно переживают недостатки и дефекты своего физического развития: косолапость, плоскостопие, неправильную осанку, ожирение, сутулость и др. Они становятся застенчивыми, малообщительными, неуверенными в себе. И здесь большую помощь могут оказать физкультура и спорт — надежные средства достижения физического совершенства и красоты тела.

Внешняя красота должна сочетаться со здоровьем, силой и выносливостью, высокой работоспособностью внутренних органов.

С раннего возраста дети должны развиваться гармонически. Интересно в этом отношении мнение известного революционера-демократа, писателя Н. Г. Чернышевского. Его сын чрезвычайно увлекался упражнениями с тяжелым металлическим шаром, что способствовало одностороннему развитию мышц верхних конечностей, груди и спины. В письме жене из сибирской ссылки Н. Г. Чернышевский советовал сыну заняться такими упражнениями, которые способствовали бы равномерному развитию всех мышц тела [7, C.51].

Очень часто подростки и юноши, стремясь стать сильными, «накачивают мышцы», причем стараются это сделать в короткий срок, используя методы «культуристов». Увлечение «культуризмом» часто приводит к диспропорции частей тела. Культуризм получил развитие в некоторых странах Западной Европы и Америки. Занимаясь по этой системе, ребята действительно приобретают большую силу, но в ущерб другим двигательным качествам. «Культуристы» имеют низкий уровень выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

В нашей стране родилось и получило развитие направление, которое называется атлетизмом. В его основе лежит принцип всестороннего, гармонического развития организма. Атлеты занимаются бегом, прыжками, плаванием, играми и другими видами спорта, выполняют общеразвивающие упражнения. Они отличаются силой, выносливостью, гибкостью, ловкостью, имеют красивое тело. Все это родители должны объяснить детям.

Занятия физическими упражнениями активизируют деятельность мозга. Известный философ античного мира Аристотель использовал движения как метод активизации процесса обучения. Он проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой»,— считал Аристотель. Это же признавал и Жан Жак Руссо: «Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться» [9, C.134].

Многие великие ученые, деятели искусства, писатели неоднократно подчеркивали благотворное влияние физических упражнений на умственную работоспособность. Л. Н. Толстой, например, как-то признался: «При усидчивой умственной работе, без движения сущее горе. Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хотя бы единого дня, вечером я уже никуда не гожусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна». Здесь уместно напомнить, что великий писатель в 65 лет научился ездить на велосипеде, в 75 лет хорошо катался на коньках, соревновался с молодежью и добивался побед. В возрасте 60 лет он за 6 дней прошел 200 км от Москвы до Тулы. В Ясной Поляне, где жил Л. Н. Толстой, до сих пор сохранился замечательный гимнастический городок, в котором писатель занимался до последних дней своей жизни [9, C.136].

Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются оптимизмом, жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной. На снижение умственной работоспособности влияет недостаточное снабжение мозга кислородом. Дело в том, что мозг, масса которого в среднем составляет 1550 г, потребляет почти третью часть кислорода, поступающего в организм. Его запасы можно пополнить во время занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Кроме того, существуют специальные физические упражнения, улучшающие кровоснабжение мозга, ускоряющие доставку к нему кислорода. К ним относятся разнообразные движения головой: наклоны, повороты, круговые движения. Полезны также комбинированные упражнения, когда движения головой сочетаются с движениями рук. Такие упражнения при умственной работе рекомендуется выполнять каждые 1,5—2 ч в течение 2—3 мин [9].

Через семейное воспитание мы можем охватить практически всех детей ежедневными занятиями физическими упражнениями. Родители могут научить детей плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках, бегать, выработать правильную осанку и др.

В физическом воспитании детей в семье могут быть использованы различные формы занятий физическими упражнениями — от простых (утренняя гимнастика) до сложных (тренировка в избранном виде спорта).

Можно рекомендовать следующие формы занятий физическими упражнениями детей в семье: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) утренняя специализированная гимнастика; 3) физкультминутки; 4) занятия по общей физической подготовке; 5) самостоятельные тренировочные занятия; 6) участие в соревнованиях; 7) прогулки (пешие, велосипедные, лыжные); 8) закаливающие процедуры; 9) туризм; 10) подвижные и спортивные игры.

Выбор форм физического воспитания детей в семье зависит от их возраста, пола, здоровья и физической подготовленности.

Следует выделить обязательные для каждого ребенка формы занятий физическими упражнениями в семье и формы занятий по выбору. К обязательным формам занятий можно отнести: утреннюю гимнастику, физкультпаузы, занятия по общей физической подготовке, прогулки, плавание, закаливающие процедуры, занятия по подготовке к сдаче норм комплекса, участие в соревнованиях, туризм, подвижные и спортивные игры. К занятиям по выбору относятся: утренняя специализированная гимнастика (зарядка), тренировка в избранном виде спорта, участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

**1.2 Роль режима в физическом воспитании детей школьного возраста**

Когда мы говорим о режиме детей школьного возраста, то имеем в виду, прежде всего суточный распорядок учебных и других занятий, отдыха, питания, сна. Напомним, что правильно организованный и строго соблюдаемый режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма, когда каждая предыдущая деятельность становится своеобразным сигналом для готовности других систем к последующей работе. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Конечно, нельзя установить единый режим для всех, но основные его элементы, связанные с физиологическими особенностями организма детей школьного возраста, должны учитываться обязательно.

Мы остановимся на отдельных его компонентах, имеющих важнейшее значение для детей школьного возраста.

Необходимо, чтобы дети были, как можно раньше приучены вовремя ложиться спать и в одно и то же время вставать. От этого во многом зависит глубина сна и полноценность ночного отдыха для растущего организма. Обязательное условие крепкого сна — свежий воздух и тишина. Нужно приучать детей спать круглый год с открытой форточкой.

Чтобы компенсировать расход энергии, связанный с ростом и развитием организма, а также с естественными суточными затратами во время учебы или другого вида деятельности, дети должны ежедневно получать с пищей не менее 3500 — 4000 больших калорий. Питание должно быть разнообразным, высококалорийным и легкоусвояемым, содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Очень важно принимать пищу в одно и то же время суток [20].

Распределение ее приема утром, днем и вечером должно быть примерно в таком соотношении: 35— 50—15% от общего количества. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может любой из вас: если вес тела находится на одном уровне, соответствующем норме, значит, организм получает достаточное количество калорий. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи. Следует иметь в виду, что повышение веса может быть связано с естественным ростом, поэтому периодически надо измерять рост, чтобы правильно судить о соответствии роста и веса.

Опасно перекармливать ребенка. Глубоко заблуждаются тот из вас, кто не придает этому значения, считая, что полнота у детей легко исчезает — потом, мол, сын или дочь похудеет. Оказывается, потом похудеть очень сложно, а тем временем избыточный вес делает свое дело: дети становятся менее подвижными, больше сидят, стесняются играть со сверстниками. Избыточный вес приводит к ожирению I степени, появляются первые признаки одышки и сердечной недостаточности. Это отрицательно сказывается не только на здоровье, но и на характере ребенка. Он становится менее общительным, замыкается в себе [20].

Рациональное чередование учебной деятельности и отдыха. Учебная работа регламентируется расписанием уроков в школе и временем, отводимым на приготовление домашних заданий. Как правило, домашние задании дети выполняют во второй половине дня. Нередко здесь допускаются две крайности. Одна из них заключается в том, что ученик, придя из школы, обедает и сразу садится за уроки. Мотив такой — сделать поскорее, а потом отдыхать. Это совершенно неправильно, так как уроки в школе — серьезная нагрузка для учащихся, и после нее требуется отдых. И получается, что домашние задания выполняются кое-как, без глубокого осмысливания, теряется сам смысл этих заданий — научить школьников заниматься самостоятельно. Мы уж не говорим о том, что при таком режиме накапливается усталость и снижается продуктивность занятий, и не только сегодняшних, но и последующих. Другая крайность: ученик, придя из школы, наскоро перекусил и убежал на улицу. Там он играет, чуть ли не дотемна и потом вечером усталый садится за уроки. К этому времени приходят с работы взрослые, включается телевизор,— какие уж тут уроки!

Установлено, что наиболее благоприятное время для приготовления домашних заданий — период с 16 до 19 часов. К сожалению, большинство учащихся, особенно старшеклассников, начинают готовить уроки в 19—20 часов. А ведь после 19 часов у них происходит резкое снижение уровня работоспособности организма, что ведет к снижению умственной работоспособности [20].

Продолжительность приготовления домашних заданий должна быть следующей: для учащихся I класса — 45 мин.— 1 час; II класса—1 —1,5 часа: III—IV классов—1,5—2 часа; V—VI классов — 2—2,5 часа; VIII—X классов— 3 часа. Более продолжительные занятия не только сокращают время активного отдыха на открытом воздухе — они неблагоприятно сказываются на самочувствии, на восстановительных процессах в организме. В результате на фоне сниженной работоспособности снижается эффективность труда [20].

Если школьник занимается во вторую смену, то начинать готовить уроки дома следует с 8 часов 30 минут или с 9 часов утра.

Движение для человека, и особенно для растущего организма, такая же естественная потребность, как сон и питание. Однако организация учебного процесса в школе и режим дня не всегда полностью обеспечивают эту биологическую потребность детей в движениях.

Многие из вас слышали термин «гиподинамия». Так называется двигательная недостаточность. Как установлено учеными, гиподинамия в сочетании с ускоренным темпом жизни, высокими эмоциональными и нервно-психическими нагрузками и другими факторами является нередко причиной нарушения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Определить абсолютно точно необходимый объем движений для человека нелегко, так как сами движения настолько многочисленны и многообразны, что подсчитать их очень сложно. Сейчас принято определять двигательную активность необходимым количеством шагов в день. Установлено, что для детей школьного возраста это количество должно составлять около 20 тысяч. Однако такой подход к определению оптимального двигательного режима имеет ряд недостатков. Поэтому в последнее время ведется работа по изысканию так называемых двигательных эквивалентов, соответствующих по энергетическим тратам определенному количеству шагов. Как показывает простой подсчет, чтобы выполнить 20 тысяч шагов в день, надо потратить не менее 4—5 часов. Может быть, это и является одной из причин недовыполнения суточной нормы движений. Единственное решение данного вопроса — повысить интенсивность выполнения физических упражнений. Например, затраты энергии учащегося IV класса на то, чтобы сделать 1000 шагов, в 3 раза меньше, чем при игре в футбол, продолжающейся в среднем темпе то же количество времени. Иными словами. 9 минут ходьбы равноценны по энерготратам 3 минутам игры в футбол или полутора минутам прыжков через скакалку. Такой подход открывает новые резервы повышения двигательной активности, так как позволяет в зависимости от условий (погодных или иных) использовать разнообразные физические упражнения [5].

Таким образом, необходимо специально организовывать двигательный режим для ребенка. Некоторые родители могут возразить: «Зачем? Ведь он и на месте практически не сидит!» Дело в том, что присущие ребенку так называемые спонтанные движения компенсируют только 18 — 22 процентов нормы двигательной активности. Если в этот день у него урок физкультуры, то можно прибавить еще 40 процентов, но и тогда остается дефицит в 40 процентов. А в дни, когда уроков физкультуры нет, ученик недополучает до 80 процентов движений. Может быть, эта бухгалтерия и скучна, но мы должны знать эти цифры, так как за ними стоит, прежде всего, здоровье ребенка, его нормальное развитие. Вот почему так важен правильно организованный двигательный режим. Из чего же он должен состоять? Из занятий физическими упражнениями, из утренней гимнастики, гимнастики до уроков в школе, физкультминуток и др.

В последнее время широкое распространение получил бег трусцой. Медленный, равномерный бег в течение 8—12 минут — отличная зарядка для организма и прекрасное средство для развития общей выносливости. Поэтому, если есть возможность, полезно перед комплексом утренней гимнастики сделать такую пробежку [5].

Для повышения двигательного режима школьников можно использовать дорогу в школу. Многие ребята, даже если они живут на втором или третьем этаже, как правило, пользуются лифтом. Лучше отказаться от этой привычки, и будет еще один маленький резерв повышения двигательной активности — получат нагрузку ноги, сердечнососудистая система.

Если ученик живет от школы на расстоянии одной-двух остановок, то он стремится воспользоваться транспортом. И напрасно. Пусть он выйдет из дома чуть пораньше и спокойно пройдется пешком, вдыхая полной грудью свежий утренний воздух. Польза будет большая.

Во многих школах дети приходят минут на 15—20 раньше начала занятий, чтобы в проветренных классах и коридорах сделать перед уроком 10-минутную гимнастику. «Зачем она нужна? Мой ребенок делает утреннюю зарядку дома!» — могут сказать некоторые родители. Да, ваш ребенок сделал комплекс гимнастических упражнений дома, а его товарищ нет (к сожалению, далеко еще не все учащиеся регулярно выполняют утреннюю гимнастику дома). Но дело не только в этом. Назначение гимнастики до уроков несколько иное, чем утренней зарядки. Главная цель гимнастики до уроков — подготовить организм к учебной деятельности, создать так называемый прочный стереотип начала занятий в школе. Исследованиями установлено, что там, где проводится гимнастика до занятий, умственная работоспособность учащихся на первых трех уроках постоянно высокая; в школах, где такая гимнастика не проводится, повышение работоспособности идет медленнее и, следовательно, продуктивность учебной деятельности ниже [5].

Обязательным компонентом режима дня должно быть достаточное пребывание на свежем воздухе, занятия там физическими упражнениями (ежедневно не менее 1 часа!). Трудно переоценить значение занятий спортом [5].

Жизнь ребенка, любознательного, подвижного, полного горячего интереса ко всему окружающему, разумеется, не исчерпывается только учебными занятиями. Ребята с огромным удовольствием занимаются в художественных и технических кружках, музыкальных, юннатских школах, любят посещать кино, театры, концерты. Они занимаются дома рисованием, конструированием, читают художественную литературу, смотрят телевизионные передачи. Все это необходимо для повышения общей культуры и развития творческих способностей. Но развлечения и внеучебные занятия тоже нужно регламентировать, подчинять режиму, чтобы они не шли в ущерб здоровью. Строить их надо так, чтобы основные элементы режима (сон, питание, прогулка и др.) не нарушались [5].

А как же уроки музыки, иностранного языка, танцы и др.? Если эти предметы легко даются ребенку, вызывают большой интерес, тогда обычно и времени на такие занятия уходит не слишком много. Но если они превращаются в тягостное бремя, если эти дополнительные занятия проводятся в ущерб правильному режиму, лучше от них отказаться. Следует предостеречь родителей от чрезмерного увлечения их детей телевизионными передачами. Исследования показывают, что, например, дети младшего школьного возраста проводят у телевизора в среднем 12 часов в неделю, а некоторые дети даже до 24—26 часов. Это вредно для здоровья, так как просмотры телепередач являются значительной дополнительной нагрузкой. Оптимальным временем для младших школьников считается I час просмотра специальных детских передач в день, для более старших—1 — 1,5 часа.

В свободное от занятий время школьники могут выполнять определенную посильную для них работу по дому, в помощь родителям. Только сначала нужно научить их этому. Потом это должно войти в привычку, стать повседневной обязанностью. При правильном распорядке дня всегда можно найти для этого время.

Комплексные исследования с применением различных физиологических, гигиенических, психологических и педагогических методов позволили выявить ряд принципиально важных положений, которые являются основой для составления научно обоснованного режима дня. Установлено, например, что наиболее трудными для учащихся являются понедельник и пятница, поэтому именно в эти дни необходимо выполнят), несколько больший объем физических упражнений, чтобы поддержать оптимальный уровень работоспособности на протяжении всей недели. К концу III четверти (к началу весны) накапливается утомление. И здесь надежным лекарством от утомления являются интенсивные занятия физкультурой и спортом на открытом воздухе [24].

Различные активные движения должны занимать в режиме учащихся не менее 2 часов в день и в неделю около 12—14 часов, тогда они приносят необходимый оздоровительный и тренировочный эффект. Таким двигательным режимом при обязательном пребывании на воздухе, где дети играют, делают различные физические упражнения, обеспечивается оптимальная двигательная норма.

Вести учет двигательной активности за день удобно по такой примерной схеме двигательного режима.

Если при подсчете окажется, что недельная норма движений (по времени) с понедельника до субботы была менее 10 часов, то это должно служить для родителей сигналом о том, что в воскресенье детям необходимо выйти на спортплощадку или каток или нужно всей семьей выехать за город.

Чтобы у родителей с детьми получались упражнения, чтобы они не допускали возможных погрешностей и ошибок, следует обратить внимание на следующие указания и рекомендации.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью [24].

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или же прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий — не более 10 мин.[23].

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять, покататься на детском самокате или велосипеде, поиграть в песочнице, с игрушками — особенно на свежем воздухе, Если есть время, можно в эти часы провести 15— 20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами (игрушками, велосипедами, самокатами) и для упражнений на различных снарядах (гимнастических стенках, качелях, горках) — желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин) [23].

Упражнения перед ужином — наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают. Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе — чаще всего она предоставляется в выходные дни.

Прежде всего, взрослый должен точно знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как будет его выполнять и чего хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение; в связи с этим они подразделяются на несколько групп [23].

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными (хотя и остальные упражнения имеют большое гигиеническое значение); именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц и т. п. Родители, прежде всего, должны продемонстрировать упражнения ребенку (чтобы он видел, как следует правильно его выполнять), а затем помочь ребенку освоить новое движение. Например, в упражнении «самолетик» ребенок, стоя на коленях, разводит руки в стороны и слегка наклоняется вправо и влево (самолетик покачивается). Взрослый, поглаживая ребенка по спине, способствует выпрямлению позвоночника — особенно в поясничной части. Если ребенок сдвинет лопатки, взрослый кладет на них руку, чтобы ребенок выпрямил спину. При наклонах взрослый придерживает ребенка за ноги, чтобы он не сгибал колени. При выполнении любого упражнения этой группы требуются помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными [24].

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений, взрослые должны быть очень осторожны и внимательны. Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычными положениями тела (например, головой вниз) или быстрыми изменениями поз (при раскачивании и перебрасывании ребенка), следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения. В этом случае, как правило, используются методы поощрения и повторения упражнения до тех пор, пока ребенок его полностью не освоит. Подход индивидуальный: каждый ребенок реагирует на сложные упражнения по-разному, иногда даже необходимо сделать замечание смельчаку, чтобы он не рисковал и следил за указаниями взрослых [24].

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того, чтобы эти естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами. Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также умению сосредоточиваться. Необходимо учить также и умению проигрывать (все ведь не могут быть первыми, поэтому необходимо учитывать и возможность оказаться на последнем месте, если другие будут более проворными). Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами [24].

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, подлезание и проползание под различными препятствиями, перелезание и перепрыгивание через препятствия, впрыгивание на препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, которая поможет в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения (перелезание через тахту, кувыркание на ковре, перешагивание через препятствия из кубиков и т. д.). На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, бревен, досок, соломы и травы (для приземления при прыжках) [24].

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно (страховку применяют только там, где возможны травмы), стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Согласно результатам эксперимента, детям больше всего нравился этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Эти упражнения должны постоянно присутствовать в «репертуаре движений ребенка», поскольку они способствуют его эстетическому обогащению. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер (грустная — веселая, быстрая — медленная), а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте; можно также пользоваться проигрывателем или магнитофоном. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, как бы вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку ценно и полезно в любом возрасте [8].

В результате социологических исследований выявлено, что лишь 77% мальчиков и 52,5% девочек 5—7-летнего возраста умеют кататься на велосипеде; 41,7% мальчиков и 34,1% девочек катаются на лыжах; 74,6% мальчиков и 67,8% девочек — на коньках. Даже в наиболее распространенных играх на воздухе, как показывают те же социологические исследования, принимают участие лишь 74,1% детей, 25,9% пассивно гуляют. Более трети детей, которые приходят в 1-й класс, не умеют плавать. Программой воспитания в детском саду предусмотрено обучение детей плаванию, но ведь большинство детских садов не имеет условий для обучения плаванию [9].

Летом, если есть такая возможность, дети должны ежедневно купаться в реке, озере или море (имеющие отклонения в состоянии здоровья — только с разрешения врача). Перед купанием полезно принять непродолжительную солнечную ванну. Лучшее время для купания — 11 —12 ч дня, в южных районах — утром, с 9 до 11 ч. Постарайтесь приучить ребенка быстро входить в воду и сразу купаться. В жаркие дни можно разрешить детям купание по 2 и даже 3 раза: короткое время побыть в воде утром после зарядки, за час до обеда — основное купание, и к вечеру в 5—6 ч — купание в течение -10—15 мин. Если дети привыкнут к воде с самого раннего возраста, она станет для них лучшим другом. Например, в Германии практически все здоровые дети школьного возраста умеют плавать и успешно справляются в этом, виде спорта с нормативами школьной программы. Но там обучают детей не только в детских садах и школах, летом для неподдающихся организовывают специальные плавательные лагеря, выделяют в работе бассейнов время для обучения родителей с детьми [9].

Умение плавать — важный жизненный навык. Не умеющие плавать подвергают себя постоянной опасности — на отдыхе ли, во время случайных стихийных бедствий. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев наибольший процент составляют утонувшие. Причем чаще всего тонут дети трех-десятилетнего возраста — 34,6% и в 11 —15 лет — 22,7%. Мощным средством предупреждения несчастных случаев на воде, кроме работы спасательной службы, является массовое обучение плаванию детей начиная с самого раннего возраста. Большую помощь в этом физкультурным работникам могли бы оказывать родители, обучая своих детей простейшим навыкам плавания. А к тому же известно, что занятия плаванием развивают, укрепляют и закаливают ребенка.

Благоприятно влияют на растущий организм такие циклические виды спорта, как ходьба, бег, лыжи, велосипед, гребли, коньки. Во время занятий ими происходит ритмичное сокращение больших групп мышц и повышенный расход энергии, повышенное поглощение кислорода. Это, в свою очередь, стимулирует работу двигательной, сердечно-сосудистой системы, усиливает тканевой кровеносный и кислородный обмен [9].

Самый доступный из перечисленных видов — ходьба. Это наиболее естественный вид передвижения человека. Профессор В. В. Гориневский в книге «Культура тела» писал: «Ходьба — сложное сочетательное движение, в котором принимает участие приблизительно 56 процентов всей мускулатуры тела одновременно, причем работают наиболее массивные и крупные мышцы ног...». Длительные пешие прогулки и походы, к которым ребенка надо приучать с малых лет, требуют очень незначительного расхода нервных сил. Это благоприятно сказывается на здоровье. Не надо бояться совершать с ребенком длительные прогулки.

**1.3 Оценка уровня физического развития детей в семье**

С чего же начинать физическое воспитание детей в семье? Прежде всего, необходимо определить уровень их физического развития.

Объективная оценка состояния здоровья и физических возможностей детей может быть получена только при условии систематического использования всех форм контроля.

Для этого в каждой семье необходимо иметь простейшее оборудование для оценки физического и функционального развития, а также физической подготовленности всех членов семьи.

Одним из объективных показателей физического развития служит масса тела. Определять ее удобнее всего на напольных весах. Взвешиваться нужно утром, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Ориентировочно нормальной массой можно считать величину, получаемую при вычитании из длины тела (в сантиметрах) цифры 100. Например, если рост равен 170 см, то масса должна составлять приблизительно 70 кг. Показатели массы тела могут отклоняться от средней нормы на 4—6 кг в ту или другую сторону. Если отклонение составляет более трети нормальной массы, то следует думать об ожирении или, наоборот, об истощении организма [2].

О массе тела можно судить также по показателю, который определяет, сколько граммов массы приходится на каждый сантиметр роста. Для этого нужно массу тела в килограммах разделить на рост в сантиметрах. Показатель менее 200 г для детей 12—15 лет свидетельствует о недостаточной массе, а показатель более 400 — об избыточной. Об ожирении сигнализирует и складка жира на животе, если она составляет более 3 см.

Рост легко определить в домашних условиях. Для этого к стене или косяку двери прикрепляют сантиметровую ленту длиной 2 м (нулевая отметка должна быть на полу). Затем нужно встать без обуви спиной вплотную к разметке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью спины. При этом голову следует держать прямо, подбородок слегка опущен, так, чтобы линия, соединяющая козелок уха с наружным краем глазницы, была горизонтальной. Затем на голову кладут лист картона и производят отсчет.

Утром человек всегда выше, чем после трудового дня (в течение суток рост колеблется в пределах 2—3 см).

Окружность грудной клетки определяют сантиметровой лентой. Ее накладывают сзади под нижними углами лопаток, а спереди — по нижнему краю околососковых кружков у мальчиков и по ходу четвертого ребра (при развитой грудной железе — под ней) у девочек. Измерения делают в положении полного вдоха, затем при глубоком выдохе и в спокойном состоянии. Разница между окружностью грудной клетки при вдохе и выдохе составляет экскурсию грудной клетки [2].

Оценку физической подготовленности детей (их силы, выносливости, быстроты, прыгучести, функции равновесия и др.) можно проводить, пользуясь описанными ниже простыми тестами.

Мышечную силу определяют методом кистевой и становой динамометрии (приборы можно приобрести в магазинах). О степени развития силы различных мышечных групп можно также судить по результатам отжимания в упоре не руках, подтягивания на перекладине, приседания с отягощением, поднимания и опускания ног в висе на перекладине, гимнастической стенке.

Главным показателем статической выносливости служит время удержания соответствующей позы. Допускаемое отклонение от исходного положения не должно превышать. При большом отклонении регистрация времени прекращается. Например, школьнику предлагают взять в обе руки по гантели массой 1 кг и удерживать их на вытянутых горизонтально руках как можно дольше. Таким образом, оценивается статическая выносливость мышц верхней конечности. По времени поддержания угла на гимнастической стенке можно судить о статической выносливости мышц живота. Если ребенок не может выполнить угол на гимнастической стенке, его можно заменить углом в упоре сидя [21].

Прыгучесть определяют по дальности прыжка в длину с места или тройного, а также по результату прыжка вверх или подскока. Высоту подскока очень просто определить у стены: ребенок поднимает руку, и на стене на этом уровне делается отметка. Затем ему предлагают выпрыгнуть как можно выше. Расстояние от начерченной линии до отметки максимального прыжка и будет составлять показатель прыгучести.

О гибкости ребенка судят по возможности выполнять движения с большим размахом, амплитудой. Для определения гибкости позвоночного столба ребенку нужно встать на скамейку и наклониться до предела, не сгибая ног в коленях. Расстояние от края скамейки до третьего пальца руки является показателем гибкости. Если ребенок может коснуться скамейки или наклониться еще ниже, то у него хорошая гибкость позвоночного столба, если не может достать скамейку, то это качество нужно развивать и совершенствовать. О гибкости в плечевом суставе судят по возможности сделать «выкрут». Для этого в руки нужно взять гимнастическую палку и выполнить выкрут в плечевом суставе. Чем хуже хват гимнастической палки, тем больше гибкость у ребенка. Хорошим показателем подвижности в тазобедренном суставе может служить поднимание вперед вверх до предела прямой ноги. Если ребенок может поднять не сгибая ногу выше 90 °, то он обладает хорошими показателями гибкости этого сустава. Кроме того, детей нужно учить делать «шпагат» — разведение ног в передне-заднем направлении. Чем меньше расстояние от таза до пола, тем выше подвижность в тазобедренном суставе. Хорошим показателем гибкости позвоночного столба является умение сделать «мост» [21].

О быстроте судят по времени пробегания отрезков 30, 60, 100 м, а также по максимально возможной частоте движений рук или ног за 5 с.

Выносливость определяют по времени пробегания дистанции 500, 1000 м, а также с помощью специальных тренажеров — тредбанов, велоэргометров и др. Вместо бега в условиях современной квартиры можно использовать детский автомобиль или карт с педалями. Для этого автомобиль (карт) нужно установить на крутящиеся ролики, закрепленные на доске. Это позволит детям вращать педали в различном темпе, не передвигаясь по комнате. На основании проведенных исследований мы рекомендуем детям среднего дошкольного возраста педалировать автомобиль (карт) в среднем темпе в течение 6—7 мин, а детям старшего дошкольного возраста — 9—10 мин, что будет благоприятно сказываться на работоспособности их сердечно-сосудистой и дыхательной систем [19].

О состоянии функции равновесия у детей можно судить по результатам различных специальных проб.

Если у вашего ребенка выявлено отставание по каким-либо показателям, то на совершенствование данной функции или двигательные способности нужно обратить особое внимание.

С самого раннего возраста необходимо развивать у детей точность и координацию движения. Для этого детям следует давать задания с последующей оценкой правильности их выполнения. Так, детям дошкольного возраста уже доступны метания в цель и на заданное расстояние, движения, заданные по амплитуде, прыжки различной мощности и на заданное расстояние. При этом нужно применять различные ориентиры, контрольные приспособления и другие устройства. Например, вы даете своему ребенку задание выполнить точные движения рукой или ногой. Чтобы оценить правильность их выполнения, нужно повесить за спиной ребенка лист бумаги с нанесенной на нем разметкой, по которой можно будет судить об амплитуде движений руки. Если ребенок сильно ошибается, необходимо сообщать ему об этом и корректировать его движения. В процессе естественного развития ребенка его движения становятся точнее и координированнее, но если этот процесс направлять и контролировать, то можно добиться значительно больших успехов и в более раннем возрасте. Для оценки функционального состояния организма детей в домашних условиях можно регистрировать частоту сердечных сокращений и дыхания и артериальное давление.

Для определения пульса (частоты или ритма сердечных сокращений) используют пальпаторный метод. Для этого указательный, средний и безымянный пальцы накладывают на лучевую артерию так, чтобы отчетливо ощущать пульс.

Частоту дыхания можно определять визуально, так как у детей отчетливо видны движения грудной клетки при вдохе и выдохе.

Артериальное давление измеряют с помощью специального прибора — сфигмоманометра. На руку накладывают манжетку и накачивают в нее воздух. Потом воздух постепенно спускают. В определенный момент через фонендоскоп будут слышны тоны — удары порции крови о стенку артерии. Первый звук соответствует максимальному (систолическому) давлению, а последний — минимальному (диастолическому). Разница между этими двумя показателями называется пульсовым давлением. По нему можно судить о реакции ребенка на выполняемые нагрузки [26].

Артериальное давление у детей в возрасте 5—7 лет составляет соответственно 96 мм рт. ст. и 58 мм рт. ст. Пульс же с возрастом постепенно снижается.

Родителям рассказывают, что многие болезни позвоночника, возникающие уже в молодом возрасте (примеры могут быть тут же) являются следствием недостаточности его мышечно-связочного аппарата и постоянных компрессионных, мало ощутимых в детском возрасте ударов, которые испытывают межпозвоночные диски из-за функционального плоскостопия (продольные и поперечные своды стопы далеко не сформированы) и неумения правильно выполнять обычные в жизни двигательные навыки: ходить, бегать, прыгать и спрыгивать (приземляться), поднимать и переносить грузы. Решение: в занятиях должны использоваться специальная программа обучения рациональной ходьбе, предупреждающей косолапость и плоскостопие, схождению с лестницы, бегу и навыкам мягкого приземления при спрыгивании, а также подкрепляющий ее комплекс специальных упражнений, укрепляющих мелкие мышцы и связки позвоночника и формирующихся сводов стопы [26].

Подобным образом во время занятий затрагиваются и нервно-психические особенности детей. Тут же на примерах показывается, что нервно-психическое утомление, свойственное детям школьного возраста, наступает значительно быстрее, чем физическое, и происходит это из-за функциональной неустойчивости основных нервных процессов в коре головного мозга, свойственное детям этого возраста. Внешне на занятиях это может проявиться в казалось бы, беспричинном капризничании или возбуждении, отвлечении внимания. Но это не страшно. Такое поведение, считают специалисты, является следствием охранительного торможения, сигналом, что ребенок устал.

Морфологическое и функциональное состояние организма проявляется в степени двигательной одаренности человека — силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости и др.

Сила — это способность человека противодействовать или преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц. Достаточная силовая подготовка способствует всестороннему развитию мышечных групп рук, туловища, ног. Мышечная группа рук развивается подтягиванием в висе, сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа; плечевого пояса — подтягиваниями в упоре лежа, висе, метании: спины — подниманием и опусканием туловища из упора лежа на животе (упражнения можно усложнять, меняя исходное положение или применяя отягощение); брюшного пресса — выполнением седа из положения лежа на спине, наклонами туловища из седа на возвышенности (ноги закреплены), движениями ног в различных направлениях в положении упора сидя; ног — приседаниями, прыжками, многоскоками, бегом.

В силовой подготовке учащихся широко применяются упражнения в преодолении массы собственного тела (подтягивания, занятия на гимнастических снарядах, гантелями, эспандерами) [25].

Быстрота характеризуется комплексом скоростных движений у занимающихся и заключается в частоте движения рук и ног, измеряемой числом движений с максимальной скоростью в единицу времени, частотой целостного движения (бег на 10, 20, 30, 60 м с низкого или высокого старта).

Развитию быстроты способствуют подвижные и спортивные игры, а также бег на месте с высоким подниманием бедра и движением рук в различных направлениях, другие упражнения.

Ловкость — это способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. При развитии ловкости следует обращать внимание на координационную сложность и точность выполнения движений. Полезны следующие упражнения.

1. 1 — шаг левой, правая рука вперед; 2 — шаг правой, левая рука вперед и т. д.

2. 1—2 прыжки, ноги вместе; 3—4 — прыжки, ноги врозь, руки в стороны — вниз на каждый счет [25, C.147].

Ловкость развивают подвижные, спортивные игры, фехтование, спортивная акробатика, гимнастика.

Для развития точности выполнения движений применяются упражнения с мячами, гимнастической палкой, обручем в равновесии и другие.

Гибкость определяется морфолога чески ми и функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и характеризуется способностью к движениям с большим размахом в определенных суставах.

Развитию подвижности плечевых суставов способствуют движения рук вверх-назад до полного отказа, пружинистые наклоны туловища с упором рук; позвоночника — «мост» из положения стоя спиной к гимнастической стенке с упором рук на рейке и из положения лежа, наклоны туловища; тазобедренных суставов — наклоны туловища вперед, не сгибая ног, «полушпагаты», «шпагаты», маховые движения ног в различных направлениях, стоя у опоры и т. д.

Выносливость — это способность противостоять утомлению. Она характеризуется продолжительностью выполнения физической работы, вовлекающей большую часть мышц тела. На выносливость большое влияние оказывает кровообращение и дыхание, состояние нервно-мышечной системы. Их укреплению способствуют длительный бег, езда на велосипеде, лыжные гонки, катание на коньках, плавание, гребля, многократное выполнение прыжков со скакалкой, приседаний, подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и т. д. [25].

Развитие двигательных качеств школьника можно определить с помощью следующих упражнений (тестов).

1. 1—2-й классы, мальчики и девочки — сила рук, подтягивание на низкой перекладине в висе лежа. 3—4-й классы (мальчики — подтягивание в висе, девочки — в висе лежа). Фиксируется количество раз.

2. Сила мышц ног — и.п. — о.с. Присесть, руки вперед. Фиксируется количество приседаний с одной попытки в течение 15 с.

3. Сила мышц спины — из положения лежа на животе, руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться и возвратиться в и.п. Фиксируется количество раз с одной попытки в течение 15 с.

4. Сила мышц брюшного пресса — из положения лежа на спине, руки вверх, выполнить сед, руки вперед. Фиксируется количество раз с одной попытки в течение 15 с.

5. Бег на 30 м (1 — 2-й классы — с высокого старта; 3—4-й классы — с низкого). Фиксируется быстрота целостного движения.

6. Координация — прыжки через скакалку на двух ногах. Фиксируется количество прыжков с одной попытки в течение 30 с.

7. Гибкость — лежа на спине и прогибаясь, выпрямить руки и ноги и выполнить «мост». Оценивается удовлетворительно, если ноги согнуты, пятки не касаются пола; хорошо — ноги слегка согнуты, опора на всю стопу; отлично — ноги выпрямленные, опора на стопу [25].

Выполнить наклон вперед. Оценивается удовлетворительно, если испытуемый не касается руками носков ног; хорошо — касается; отлично — касается грудью коленей.

Затем выводится общий балл гибкости: 6—7 баллов — удовлетворительно; 8—9 баллов — хорошо; 10 баллов — отлично.

8. Общая выносливость — бег в течение 6 мин. Определяется по расстоянию пробегаемой дистанции или по времени.

Перед проведением контрольных испытаний надо ознакомить детей с содержанием тестов, техникой их выполнения, методикой получения результатов и принципами оценки.

Для более объективного определения уровня физической подготовленности учащихся выполнение тестов лучше проводить на уроках физической культуры в виде соревнований.

Рост уровня физической подготовленности за год определяется исходя из первоначальных данных.

Для самостоятельного определения функционального состояния организма существуют простые и доступные методы и пробы, не требующие специальных медицинских знаний.

Оценка состояния сердечно-сосудистой системы для учащихся начальных классов может быть определена при помощи пробы с приседаниями или подскоками (по Н. М. Амосову) [25].

Проба с приседаниями. В положении основной стойки сосчитать пульс. Сделать 20 приседаний за 30 с в медленном темпе, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым, колени широко развести в стороны. После приседания снова сосчитать пульс. Повышение числа ударов на 25 % после нагрузки и меньше свидетельствует об отличном состоянии сердца, до 50 % — о хорошем, до 75 % — удовлетворительном и свыше 75 % — о плохом. Увеличение количества ударов пульса вдвое и больше указывает на чрезмерную детренированность сердца, его высокую возбудимость или заболевание.

Проба с подскоками. Сосчитать пульс. В положении основной стойки руки на поясе, в течение 30 с на носках сделать 60 подскоков, подпрыгивая на высоту 5—6 см. Снова сосчитать пульс. Оценка результатов пробы — как при приседаниях.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания можно определить с помощью пробы Штанге. Исследуемый сидя делает максимальный вдох и выдох, затем вновь — глубокий вдох, задерживает дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру. Средняя продолжительность задержки дыхания зависит от возраста, пола, физической подготовленности и других данных. Для младших школьников она в среднем составляет: неудовлетворительно — меньше 15 с; удовлетворительно — 16—30 с; хорошо — 31 — 55 с; отлично — более 55 с. [14, C.178].

Для определения функционального состояния нервной и мышечной систем рекомендуется проба Ромберга, теппинг-тест и др.

Проба Ромберга. Способность сохранять равновесие в статических позах исследуется в четырех положениях при постепенном уменьшении площади опоры. Во всех случаях руки у исследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. В первом положении стопы ставятся вместе, параллельно друг другу, во втором — одна за другой на одной линии так, чтобы большой палец одной ноги касался пятки другой, в третьем — исследуемый стоит на одной ноге, а пятка другой приставляется к коленной чашечке опорной; в четвертом — стойка в равновесии («ласточка»). При выполнении этого теста обувь необходимо снять [14].

Оценка «хорошо» выставляется, если исследуемый сохраняет равновесие в течение 15 с в каждой позе и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (при треморе выставляется оценка «удовлетворительно»). Если равновесие за этот период нарушается, то исследуемый получает неудовлетворительную оценку. Для массового исследования школьников наиболее часто применяется третья поза Ромберга.

Теппинг-тест определяет частоту движений кисти, отражает функциональное состояние двигательной сферы и силу нервной системы. Для проведения теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносят квадрат величиной 20X20 см, который двумя линиями разделяют на четыре равные части. Исследуемый садится за стол и после команды: «Внимание, марш!» в течение 10 с в максимальном темпе ставит точки в первом квадрате. Через 10 с команду повторяют, и испытуемый, не прерывая работы, переходит на второй квадрат и т. д. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу. Общая длительность теста — 40 с. Для оценки результатов подсчитывают количество точек в каждом квадрате. Это легко сделать, если карандашом постепенно соединить все точки между собой [14, C.182].

Максимальная частота движений кисти в среднем равняется 65 — 70 точкам за 10 с. Сравнивая количество точек в отдельных квадратах, можно получить дополнительную информацию: резкое снижение частоты движений, т. е. уменьшение количества точек от квадрата к квадрату свидетельствует о недостаточной устойчивости, снижение подвижности (лабильности) нервных процессов проявляется в ступенеобразном увеличении частоты движений во 2-м и 3-м квадратах и говорит о замедлении процесса врабатывания.

Результаты функциональной диагностики заносятся в специальные дневники и карту здоровья, образцы заполнения которых приведены в табл. 5, 6. Измерения проводятся в начале учебного года, середине и конце.

Проводить их желательно в одно и то же время суток, лучше в утренние часы.

Родители могут создать для детей спортивно – игровые площадки. Форма площадки определяется возможностями свободной территории возле дома; ее можно сделать квадратной, прямоугольной, круглой, овальной. Покрытие площадки однослойное, состоящее из естественного грунта с добавлением до 50% мелкого шлака.

Всего удачнее покрытие естественное, травяное, но оно требует тщательной подготовки и систематического ухода.

На площадках для игр в кегли, серсо, бадминтон, городки должно быть утрамбованное плотное покрытие.

Реже встречается деревянное покрытие, на котором особенно удобно играть с мячом.

По периметру площадки размещают гимнастические снаряды, а середину лучше оставить свободной для организации здесь подвижных игр, веселых физкультурных праздников [15].

Оборудуя площадку, необходимо учитывать некоторые важные требования:

Размеры и конструкции гимнастических пособий и снарядов должны соответствовать анатомо–физиологическим особенностям дошкольников, их антропометрическим данным. Так, расстояние между перекладинами гимнастической стенки устанавливается с учетом роста детей, диаметр перекладин должен быть удобен для хвата детской рукой, высота препятствий для спрыгивания ограничена, чтобы не вызывало травм, развития плоскостопия.

Оборудование должно изготавливаться из высококачественных материалов. Для снарядов из дерева используют твердые породы, обеспечивающие прочность пособий. Все пособия должны быть полированными, покрытыми масляной краской, острые углы в них закруглены для облегчения их гигиенического содержания и предупреждения травматизма.

Снаряды должны сочетаться друг с другом с учетом самых разных движений.

Все стационарные пособия должны быть устойчивыми, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю на глубину 50-60 см [15].

Снаряды и пособия должны быть привлекательны для детей, создавать у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

В вечернее время, а также в свободные субботние и праздничные дни дети – дошкольники часто гуляют возле дома, в ближайшем сквере, в парке, вблизи спортивных площадок школ. На таких прогулках родители могут поупражнять малышей в движениях, доступных им по возрастным возможностям.

Ходить и бегать можно по любой ровной дорожке – по лесным дорожкам, покрытым слоем хвои, грунтовой, избегая длительного движения по асфальту.

Специальная беговая дорожка для детей постарше располагается по краю площадки длиной не менее 30-40 м или делается кольцевой длиной примерно 100 м [15].

Для упражнений в подскоках на столбе или торце веранды укрепляются вешалка, на нее на разной высоте (примерно на 10 –15 см выше поднятой руки ребенка), подвешиваются мячи.

Много выдумки могут проявить взрослые, оборудуя для ребят пособия для метания. Малыши любят скатывать мяч с горки, прокатывать его в воротики, по желобу, а старшие дошкольники соревнуются в меткости. На шнур длиной 4 м подвешивают фанерки- мишени низко над землей, шнур привязывается к стойкам, деревьям. Горизонтальной целью могут служить корзины, ящики, положенные на землю обручи.

Для упражнений в лазанье к стационарно закрепленным вертикальным лестницам можно добавить переносную лестницу (шириной 40 см, длиной 2 м) с перекладинами на расстоянии 18-22 см с зацепами. Ее можно положить на землю, приподнять над поверхностью горизонтально или закрепить в различном положении на вертикальной стенке [16].

Укреплению здоровью детей, их гармоничному физическому развитию, воспитанию хорошей осанки во многом способствуют упражнения в лазанье. На площадке необходима гимнастическая стенка из нескольких пролетов.

Для малышей необходимы низкие заборчики для лазанья (высота их 100 см, ширина 100 см).

Из металлических труб целесообразно сделать дуги для упражнений детей в подлезании. Их высота 40, 50, 60, ширина 50 см. Обруч, укрепленный на подставках, также используется для пролезания. Этой же цели служат несколько обручей, установленных на верхней площадке горки.

Для коллективных игр с мячами создаются игровые площадки, соответствующие возможностям дошкольников.

Баскетбольная площадка размером 13х7 м имеет по сторонам стойки, на которых укреплены щиты (длина 120 см, высота 90 см) с корзинами (диаметр корзины 45 см, длина сетки корзины 40 см) [16].

Для игры в футбол рекомендуется площадка размером 30х15 м, в центре площадки обозначается круг диаметром 2 м, по сторонам ставят ворота длиной 2 м, глубиной 1 м, площадь ворот 6,5х7 м.

Для игры в бадминтон достаточно открытой площадки, без низко свисающих ветвей, чтобы отбитый ракеткой волан не повисал на них. Определяя величину площадки, учитывают размещение на ней играющих: они должны стоять на расстоянии 4-5 м друг от друга.

Качели и качалки, упражняющие вестибулярный аппарат, могут быть разной конструкции (одноместные, двухместные, карусель-турникет, качалка-балансир). Используются и различные карусели, приводимые в движение руками и ногами.

В зимнее время прекрасным строительным материалом является снег, из которого можно сделать много интересных построек для веселых игр и развлечений детей. Самое любимое для детей занятие – катание с горки. Выбирая для нее место, следует использовать имеющийся рельеф площадки (бугорок, уклон), что сделает горку более прочной, а раскат – длинным. Строить горку лучше во время оттепели.

Для катка нужна достаточно большая площадка размером 15х20 м. На маленьком катке приходится часто делать повороты, а с ними дети первое время не справляются. Лучше, если есть асфальтовая площадка, ее не надо ровнять.

Площадка для игры в хоккей размером 15х7 обносится снежным валом высотой 40-50 см, посередине – центральная линия. Хорошо сделать сварные металлические ворота размером 100х80 см. В игре используются пластмассовые или резиновые шайбы диаметром 5-6 см, высотой 2-2,5 см (масса 50-70 г), деревянные клюшки длиной 60-70 см [16].

Ледяной биллиард устраивается на столе: выкладывается бортик из снега, все заливается водой, уголки остаются свободными. Играть, закатывая шарики в уголки.

Возросший уровень материального обеспечения каждой семьи, хорошие жилищные условия создают благоприятную обстановку для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. В большинстве семей дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, бадминтон, не говоря уже о мяче, обруче, скакалке, кеглях и другом мелком оборудовании. Родители знакомят ребят со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Если знаний в этом вопросе им не хватает, воспитатель оказывает помощь, организуя беседы, консультации, в которых дает рекомендации, как организовать с детьми занятия физической культурой, как помочь им освоить некоторые двигательные навыки, как закреплять то, чем овладели дети в дошкольном учреждении [18].

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60-70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а, сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком»[18].

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубатой планкой, допускающий установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см, высота 100-150 см, расстояние между перекладинами 12-15 см, диаметр их 2,5-3 см. Высота вертикальной лесенки 150-200 см. На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время разрабатываются конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься.

Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малыша на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

**Глава 2. Организация и методы исследования**

**2.1 Организация исследования**

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей влияния родителей на физическое воспитание школьников.

В связи с этим, нами были поставлены следующие задачи:

1. изучить освещенность данного вопроса в литературных источниках;

2. выявить особенности влияния родителей на физическое воспитание школьников;

3. определить структуру предпочтений видов деятельности в сфере досуга учащихся и их родителей;

4. выяснить наличие у детей и взрослых основ физкультурной грамотности.

В эксперименте приняли участие родители и школьники третьих, седьмых, десятых и одиннадцатых классов школы-гимназии №1 г. Тюмени.

Исследование проводилось в 2005-2006 годах с привлечением к нему 124 учащихся Зб класса — 22 человека, в том числе: 9 мальчиков и 13 девочек; 7а класса — 30 учащихся, из них: 10 мальчиков и 20 девочек; 10а"6 — 41 человек, в том числе: 11 мальчиков и 30 девочек; 10Д — 21 человек, из них: 17 мальчиков и 4 девочки; 11Д — 10 человек, в том числе: 8 мальчиков и 2 девочки) и 89 родителей учащихся тех же классов (33 мужчины 56 женщин).

По образовательному уровню 41,6% родителей, участвующих в анкетировании, имели высшее образование; 44,9% среднее и средне специальное и 13,5% незаконченное среднее образование (приложение №9).

Перед началом письменного опроса нами был проведен подробный инструктаж респондентов.

Анкетирование детей проводилось на классном часе, родителей — на родительском собрании. Причем, для определения надежности методики анкетирования, она была опробована нами с родителями учащихся (п=18 человек), не имеющими принадлежность к одной школе в условиях внешкольного учреждения. Сравнение результатов анкетирования в школе и вне школы и их незначительные расхождения, позволило нам сделать вывод о надежности данной методики.

Заполненные респондентами анкеты нами были пронумерованы и рассортированы в зависимости от пола (мальчики — девочки, мужчины — женщины) и принадлежности к группе. Затем на каждый вопрос анкеты нами были составлены матрицы, в которые заносились варианты ответов учащихся и родителей. Составленные матрицы позволили сделать нам количественный анализ данных анкетирования. Что, в свою очередь, способствовало выявлению особенностей влияния родителей на физическое воспитание учащихся.

**2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследований: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос (беседы, анкетирование), методы математической обработки и анализа полученных данных.

Анализ литературных источников был направлен на изучение наиболее общих вопросов, касающихся физического воспитания детей в семье, а также частных методик семейного физического воспитания.

Основное место в системе методов на всех этапах работы занимал метод педагогического наблюдения.

Метод интервьюирования служил средством проверки достоверности выводов, полученных в результате наблюдений и экспериментальных исследований. Интервью состоялись с учащимися, учителями, родителями и администрацией школы.

Значительное место в системе использованных нами методов занимал метод анкетирования учащихся и их родителей.

Для этого нами были разработаны анкеты двух видов: отдельно для родителей и учащихся. При разработке анкет мы использовали методику прямого анкетирования. Отдельные вопросы были заимствованы нами из анкет, составленных кафедрой ТОФВ ТГУ под руководством В. В. Шевцова.

Анкета, как для родителей, так и для школьников, состояла из пяти блоков вопросов.

Первый блок вопросов был направлен на выявление оценки собственного здоровья родителей и здоровья ребенка, а также использования средств физической культуры для поддержания и созидания.

Второй блок — способствовал изучению взаимоотношений между детьми и взрослыми.

Третий — выявлял воспитательное воздействие родителей на сферу личности ребенка.

Четвертый — позволял изучить владение основами физкультурной грамотности родителями и детьми.

Пятый — определял структуру предпочтений видов деятельности в сфере досуга респондентов (приложения №1-2).

#### Заключение

Итак, результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) — все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обусловливают необходимость двигательной компенсации — с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес так называемым «болезням цивилизации».

Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду.

Воспитание детей — это не личное дело родителей, это их гражданский долг. Обществу не безразлично, какими вырастут дети: здоровыми, сильными, трудолюбивыми гражданами или людьми с ослабленным здоровьем, с низким уровнем работоспособности. Родители в ответе перед государством за физическое и нравственное воспитание детей. Они должны создавать детям благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, их нормального физического развития и профилактики заболеваний, ежедневно руководить физическим воспитанием своих детей. Детям нужна помощь родителей в приобретении спортивного инвентаря, оборудования, в выборе мест занятий, в составлении программ тренировок, в оценке физического развития и физической подготовленности по доступным тестам, в проведении семейных и межсемейных соревнований, в организации экскурсий и туристских путешествий, обучении плаванию, организации утренней гигиенической гимнастики и др.

Выбор форм физического воспитания детей в семье зависит от их возраста, пола, здоровья и физической подготовленности. Следует выделить обязательные для каждого ребенка формы занятий физическими упражнениями в семье и формы занятий по выбору. К обязательным формам занятий можно отнести: утреннюю гимнастику, физкультпаузы, занятия по общей физической подготовке, прогулки, плавание, закаливающие процедуры, занятия по подготовке к сдаче норм комплекса, участие в соревнованиях, туризм, подвижные и спортивные игры. К занятиям по выбору относятся: утренняя специализированная гимнастика (зарядка), тренировка в избранном виде спорта, участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Следует выделить обязательные для каждого ребенка формы занятий физическими упражнениями в семье и формы занятий по выбору. К обязательным формам занятий можно отнести: утреннюю гимнастику, физкультпаузы, занятия по общей физической подготовке, прогулки, плавание, закаливающие процедуры, занятия по подготовке к сдаче норм комплекса, участие в соревнованиях, туризм, подвижные и спортивные игры. К занятиям по выбору относятся: утренняя специализированная гимнастика (зарядка), тренировка в избранном виде спорта, участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Следует сказать, что правильно организованный и строго соблюдаемый режим является залогом укрепления здоровья, обеспечивает выработку определенного ритма работы организма, когда каждая предыдущая деятельность становится своеобразным сигналом для готовности других систем к последующей работе. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять свое время, способствует продуктивности труда и отдыха. Конечно, нельзя установить единый режим для всех, но основные его элементы, связанные с физиологическими особенностями организма детей школьного возраста, должны учитываться обязательно.

Объективная оценка состояния здоровья и физических возможностей детей может быть получена только при условии систематического использования всех форм контроля. Для этого в каждой семье необходимо иметь простейшее оборудование для оценки физического и функционального развития, а также физической подготовленности всех членов семьи.

Морфологическое и функциональное состояние организма проявляется в степени двигательной одаренности человека — силе, быстроте, ловкости, гибкости, выносливости и др. Сила — это способность человека противодействовать или преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц. Достаточная силовая подготовка способствует всестороннему развитию мышечных групп рук, туловища, ног.

**Список литературы**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 1997. – 320с.
2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 1. С.50-51.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2001. – 256с.
4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. – М.: ФИЗ, 1990. – 104с.
5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 1987. – 32с.
6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 1994. – 48с.
7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 1989. – 144с.
8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2000. – 328с.
9. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993. –384с.
10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. – М.: ФИС, 2000. – 496с.
11. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 1988. – 183с.
12. Свирко В.П. Физическая культура: не только в школе, но и дома. // Начальная школа. 2001. №7. С.79-81.
13. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: ФИС, 1997. – 95с.
14. Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 1986. – 296с.
15. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 1996. – 98с.
16. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2003. – 128с.
17. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: ФИС, 1986. – 240с.
18. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 1989. – 160с.
19. Степанов Т.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. Сургут: СурГПИ, 1999. – 170с.
20. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 1987. – 252с.
21. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. № 1-2. С.7-11.
22. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. – М.: Высш. шк., 2000. – 383с.
23. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьникова. – М.: ФИЗ, 2000. – 398с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480с.
25. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я – физкультурная семья. Мн.: Полымя, 1989. – 222с.
26. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. Тюмень: ТГУ, 2000. – 174с.