

Возможности физического воспитания в условиях семьи

Онохова Вера Алексеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация.

Цель исследования: Выявление оптимальных возможностей применения общеразвивающих упражнений в семье и их роль в физическом воспитании детей. Методы исследования: При исследовании применялся метод теоретического анализа научной и учебно-методической литературы; эмпирический метод исследования, наблюдение и опрос. Вывод: Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений в семье способствует оздоровлению и укреплению организма в целом.

Ключевые слова: гимнастика, общеразвивающие упражнения, дети дошкольного возраста, дети подросткового возраста, организм, осанка, физическая культура, оздоровление, развитие, физическая культура, семья.

Possibilities of physical education in the family.

Onokhova Vera Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study: To identify the optimal possibilities for the use of general developmental exercises in the family and their role in the physical education of children. Research methods: In the study, the method of theoretical analysis of scientific and educational literature was used; empirical method of research, observation and questioning. Conclusion: The systematic implementation of general developmental exercises in the family helps to improve and strengthen the body as a whole.

Keywords: gymnastics, general developmental exercises, preschool children, adolescents, body, posture, physical culture, health improvement, development, physical culture, family.

Задачи физического воспитания детей многогранны. В их решении принимают участие спортивные организации, дошкольные и школьные детские организации. Однако законные представители детей, родители забывают о том, что наибольшая ответственность за воспитание здоровых и физически развитых детей лежит на семье.

Современный мир, мир новых технологий не даёт детям в полной мере и в достаточной необходимости для детского организма возможности

заниматься физической культурой. Последние десятилетия взрослые постоянно ищут новые возможности для реализации себя, находятся в поиске новых заработков, забывая при этом обращать внимание на элементарные вещи в воспитании детей. Дети очень много времени проводят за компьютерными играми в гаджетах и социальных сетях, при этом не все родители ограничивают детей во времени, а это предполагает нарушение зрения, нарушение осанки.

Безусловно родители 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 для занятий. В организации экскурсий и туристических путешествий, обучении плаванию, но главное контроль при организации утренней гимнастики, которая включает в себя общеразвивающие упражнения.

Не все семьи организуют правильное физическое воспитание, а это в свою очередь ведет за собой недостаточность двигательной активности и создает предпосылки к ослаблению организма, к развитию всевозможных заболеваний. Ослабленность организма проявится и скажется на здоровье позднее, после подросткового взросления, тогда исправить положение бывает значительно труднее.

Возможности использования физических упражнений для укрепления здоровья и устранения недостатков физического развития детей определяются важной ролью мышечной системы во всей жизнедеятельности детского и подросткового организма. Двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования сердца, дыхательного аппарата, других внутренних органов. Движение источник здоровья, работоспособности трудовой активности детей.

Человеческий организм имеет огромные резервы, но они идут в ход только тогда, когда в них есть нужда. При выполнении физической работы нагрузку получают 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 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. Замечено, что при систематических занятиях физическими общеукрепляющими 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 + 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. Таким образом, систематические занятия физическими и общеукрепляющими упражнениями способствуют увеличению резервов детского и подросткового организма. [3].

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М. Сеченов, А.А. Ухтомский, И.П. Павлов, А.И. Аршавский и др.

«Человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая система» утверждал И.П. Павлов. Это позволяет считать применение различных общеразвивающих упражнений и накопления здоровья детей дошкольного и школьного возраста вполне оправданным. Построить собственную оздоровительную систему, освоить приемы саморегуляции по силам каждому, главное захотеть и знать, как это делать.

Проблемы практики с позиции сохранения и укрепления здоровья детей исследуются в физиологическом и психолого-педагогическом аспектах (Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, Ю.П. Сокольников, В.Г. Бочарова и др.) [2].

Подходы к организации целостного процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М.Безруких, Н.В. Богдан, Э.М. Казин, М.Л. Лазарев, Ю.В. Науменко, Т.Ф.Рехова, Е.А. Уланова и ряд других[4].

Цель исследования: Выявление оптимальных возможностей применения общеразвивающих упражнений в семье и их роль в физическом воспитании детей.

Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в детских садах и на уроках физкультуры выполняются в сочетании с закаливающими процедурами. Правильное выполнение упражнений оказывает неопределимое влияние на физическое развитие детей и подростков.

Общеразвивающие упражнения — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений способствует оздоровлению и укреплению организма, развитию двигательных и психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, умение напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку. [1].

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей, отличающих их от спортивной гимнастики, аэробики и других инновационных нестандартных физических нагрузок. Так, общеразвивающие упражнения

четко разделены и дозированы, такие упражнения можно выполнять в разнообразных вариантах и комбинациях. В зависимости от поставленных задач благодаря общеразвивающим упражнениям можно обеспечить избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма, что отражено в Рисунке 1.



Рис. 1. Классификация общеразвивающих упражнений

Роль семьи в воспитании детей неопределима и является первоочередной обязанностью законных представителей ребенка в каждой семье. Выполнение общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений, различные формы закаливания должно постепенно стать семейными традициями в каждом доме направленными на развитие физически развитого и здорового ребенка в каждой российской семье.

Библиографический список

1. Лескова Г. П. Буцинская П.П. Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду, пособие для воспитателя под ред. Г.П. Лесковой. М Просвещение, 1981.
2. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. М.: АПКИПРО, 2003
3. Сермеев Б.В. Атаев А.К. Мерляев А.В. Физическое воспитание в семье. Киев: Здоровье, 1986.
4. Солдатова Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез. Ростов на Дону: Феникс, 2004.