

Пименов Владимир Алексеевич

учитель физической культуры

МБОУ СШ №1

г. Пошехонье, Ярославская область

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** в данной статье автор рассматривает личный пример родителей, как средство повышения физической активности детей и воспитания здорового поколения. В работе утверждается, что только семейное воспитание способно служить мотивационным рычагом в воспитании ребёнка.*

***Ключевые слова:** физическая активность, личный пример родителей, воспитание здорового поколения.*

Огромное, если не сказать главное, значение в воспитании ребёнка имеет личный пример родителей. Никакая даже самая хорошая школа семьи не заменит. Как бы учителя физического воспитания не занимались с детьми, сколько бы им не говорили о пользе занятий спортом, необходимости вести здоровый образ жизни для сохранения здоровья, всегда главным авторитетом для ребёнка останутся родители. Образ жизни в семье, умение с пользой для здоровья организовать своё свободное время, привычка к физическим упражнениям становятся моделью поведения детей. Часто родители говорят своему ребёнку, как надо вести себя в той или иной ситуации, приводят примеры из личного опыта и при этом забывают, что воспитывают не слова, а поступки, личный пример. Папа может долго беседовать с сыном о вреде курения, описывая последствия вредной привычки и сопутствующие ей болезни, но если сам отец при этом курит, то беседа окажется совершенно неэффективной, а угрозы не дадут результата и будут действовать только до тех пор, пока ребёнок не вырастет.

Такая же ситуация и с воспитанием привычки к физической активности. Родители могут часами объяснять дочери или сыну, что занятия спортом очень полезны и необходимы человеку на протяжении всей жизни. Если при этом сами

проводят свободное время на диване перед телевизором и не считают нужным выйти на лыжную прогулку или поиграть с ребёнком в мяч, сходить на занятия в спортивную секцию, то вряд ли, достигнув возраста родителей, ребенок станет более физически активным. Скорей всего, активные занятия физкультурой закончатся сразу после окончания школы и института. Воспитывая ребёнка, родители должны следить не только за поведением, но и за своим поведением, проще говоря, заниматься самовоспитанием, поддерживать тесную связь со школой.

Факт нехватки спортивных залов, хороших бассейнов, спортивного инвентаря и т. д. действительно важен, но важнее воспитывать в сознании людей необходимость занятий физическими упражнениями. Если в детстве не заложена потребность вести активный, подвижный, полный физических нагрузок образ жизни, то даже при наличии современных оборудованных залов и лучшего спортивного инвентаря он не будет заниматься физкультурой. Проблема массового спорта состоит не только в низкой материальной базе, но и в сознании людей, которое закладывается в раннем возрасте, в семье, где растёт и развивается ребёнок. Потребность в физической активности формируется, в основном личным примером родителей. Но культивирование спортивных занятий в семьях почти не происходит. Наблюдая образ жизни взрослых, у детей на подсознательном уровне формируется понятие, что занятия физкультурой – детская забава. Как только человек вырастет, для него прогулка на лыжах, турпоход, игры на свежем воздухе подменяются простым сидением с друзьями за праздничным столом, или лежанием на диване у телевизора.

Теперь перенесём весь процесс взаимодействия школы и родителей в область физического воспитания. В первом классе ученики продолжают начатое в детском саду знакомство с физической культурой. Многие из них на протяжении обучения в школе активно участвуют в школьных, районных и даже областных соревнованиях, посещают спортивные секции, сдают нормативы, экзамены по физической культуре на высокие оценки. После окончания школы, как правило, продолжают заниматься физкультурой только те дети, кто поступил учиться в

институт или другие учебные заведения, где есть предмет «Физическая культура». Но как только они выходят в самостоятельную жизнь, где никто не принуждает к занятиям спортом, участию в соревнованиях, то большинство перестают вести активный образ жизни. Бывшие победители школьных и районных соревнований приобретают вредные привычки, лишний вес, одышку и со временем массу заболеваний. Весь труд учителя физического воспитания сводится к нулю.

Есть педагоги, которые считают, что их работа заканчивается после, того, как ученик выходит из школы и он не в ответе за то, какой образ жизни он будет вести в дальнейшем. Но если учесть, что для укрепления здоровья, повышения трудоспособности и жизненного тонуса физические упражнения необходимы в течение всей жизни человека, то становится ясно, что эта точка зрения ошибочна. Организм человека устроен так, что если человек регулярно занимается физическими упражнениями, то возможности его организма увеличиваются. Но даже если после долгих лет занятий спортом человек перестаёт заниматься, то физические возможности его организма без постоянных тренировок снижаются и через определённое время становятся такими же, как у некогда нетренированного человека.

Но есть и другая группа педагогов, которые получают настоящее удовлетворение от того, что после окончания школы их воспитанники продолжают активно заниматься спортом и активно участвовать в спортивных соревнованиях. Я отношу себя к этой группе.

Учитель физкультуры впервые же годы работы может заметить, что дети, у которых хотя бы один из родителей занимается спортом, приходят в школу физически подготовленными. Они активно посещают спортивные секции, участвуют в различных соревнованиях, где часто занимают призовые места, легко усваивают учебный материал. Работа с такими учениками приносит радость и удовлетворение педагогу, тренеру.

Из личного опыта можно утверждать: для того, чтобы достичь желаемого результата в физическом воспитании, надо как можно больше внимания уделять

взрослым, родителям учеников, вовлекать их в спортивную жизнь школы. Первое время участие в соревнованиях родителей организовать очень трудно, многие отказываются, аргументируя тем, что давно уже не занимались физическими упражнениями, забыли, как вести мяч, не могут пробежать даже небольшую дистанцию. Немаловажен личностный фактор, когда взрослые испытывают комплекс неполноценности перед своими детьми и болельщиками за собственную неповоротливость, за то, что растеряли спортивные навыки, которыми когда-то владели.

Из бесед с родителями можно прийти к выводу, что для того, чтобы вовлечь их в спортивную жизнь школы, надо сначала их подготовить физически. Для этого в нашей школе была организована группа «Здоровье» – спортивная секция для детей и их родителей. На первые занятия были приглашены несколько близких к преподавателю по духу знакомых людей. На первое занятие пришли только две семьи: родители со своими детьми. Вначале не было чёткой программы работы с семьями и поэтому многому приходилось учиться заново. Первые занятия проходили на основе гимнастических упражнений для мам и упражнениями с отягощениями для пап. Для детей организовывались игры с мячами, а также проводились лёгкие гимнастические упражнения. Планы занятий для взрослых составлялись с учётом физической подготовки каждого из родителей, одновременно популяризировалась различная литература по организации здорового образа жизни. А со временем участники группы «Здоровье» сами стали подбирать для себя комплексы упражнений и необходимую литературу – занимались самообразованием.

Популяризация группы «Здоровье» проводилась на школьных родительских собраниях, в неё приглашались все желающие. Взрослые, которым нравились занятия в секции, так же агитировали своих знакомых и постепенно число семей, посещающих группу «Здоровье» стало увеличиваться. С увеличением численности группы изменилась и структура занятий. Общефизическая подготовка уступила место спортивным играм.

Спортивные игры – это не только высокая нагрузка, где развивается быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, мышление, скорость реакции, чувство товарищества, но это ещё и повышенный эмоциональный фон занятия. В игры взрослые и дети играют вместе, поэтому присутствует мощный воспитательный момент. Наиболее популярны такие игры как баскетбол, волейбол, мини-футбол, пионербол. Занятия не носят строго академический характер, нет как на уроке построения, постановки задач и т. д. обычно занятие начинается с разминки, которую нередко делают самостоятельно. Взрослые помогают сделать разминку детям. Затем идёт специальная разминка с мячами, в неё входят передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, то есть элементы той игры, в которую будут играть на данном занятии. Разделившись, на две приблизительно равные команды начинается сама игра. Дети, не овладевшие элементами игры, играют по упрощённым правилам.

Игра продолжается 30–40 минут. По её окончании начинаются самостоятельные занятия. Со стороны преподавателя требуется индивидуальный подход: для кого-то надо подготовить комплекс упражнений у гимнастической стенки, для других – упражнения с отягощениями, а кто-то сам подбирает и составляет комплекс нужных ему упражнений. Дети выполняют упражнения под присмотром и руководством своих родителей. Это могут быть подтягивания и отжимания для мальчиков, прыжки на скакалке и упражнения на гибкость для девочек.

На подобных занятиях чётко видно, как дети повторяют за родителями все движения. Даже папа с мамой не всегда правильно выполняют упражнение или какой-то технический элемент, внимание ребёнка они привлекают больше, чем правильный и красивый показ учителя физкультуры того же упражнения. Занятия группы «Здоровье» не ограничиваются тренировками в спортивном зале. Зимой группа выезжает в лыжные походы, иногда это может быть прогулка и отдых в лесу, хорошей мотивацией таких прогулок является чай на костре, иногда – шашлыки.

Весной, когда высыхает школьный стадион, проводятся занятия на свежем воздухе. Для таких занятий готовится специальный разминочный комплекс, но основную часть занятий составляют спортивные и подвижные игры.

После того, как родители стали посещать группу «Здоровье», они стали более активны и в школьной жизни, легче стало организовывать соревнования, конкурсы с участием пап и мам. Члены секций стали призёрами школьных и районных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», активными участниками районных олимпиад трудящихся. Стала возможной организация матчей по баскетболу и футболу между сборной учеников школы и сборной родителей. Такие матчи вызывают большой интерес и собирают множество болельщиков. Главное заключается не в победе взрослых над детьми, а в наглядности слов преподавателя, что спортом можно и нужно заниматься в школьном возрасте, но и в тридцать и сорок лет. После каждого матча важно подводить итоги, награждать лучших игроков среди родителей и учеников, а также лучшую команду. Не редко спонсорами таких матчей выступают сами родители. Привлечение родителей в спортивные секции, участие их в спортивных мероприятиях школы, даёт хорошие результаты, у детей появляется стимул к занятиям спортом. Наблюдения показывают, что дети, посещающие группу «Здоровье», легче усваивают учебный материал, являются активными участниками различных спортивных мероприятий, но самое главное, окончив школу, продолжают заниматься физкультурой и спортом. А это значит, что существует большая вероятность того, что их дети, в школу придут физически подготовленными.

Занятия для детей в группе «Здоровье» не ограничивались спортивным залом и школьным стадионом, им так же давалось домашнее задание, а задача родителей была напоминать детям о необходимости выполнять дома заданные упражнения. Именно напоминать, а не принуждать. А лучше выполнять вместе с ними.

Все меры, принятые Президентом и Правительством на популяризацию физической культуры и всех видов массового спорта, не решат проблему, если не

будет уделено внимание пропаганде здорового образа жизни в семье. Только семейное воспитание способно служить мощным мотивационным рычагом в воспитании ребёнка. Для этого необходимо переломить сознание родителей, изменить их модель поведения в семье и через взрослых воздействовать на детей. Для этого необходимо создавать при школах семейные секции, кружки, совместные спортивные мероприятия. Организовывать турпоходы, лыжные прогулки. Личный пример родителей – это мощное средство в повышении физической активности детей, а, следовательно, воспитание здорового поколения.

Список литературы

1. Белов Ю. Вместе с родителями / Ю. Белов // Внешкольник. – 2001. – №12.
2. Рейсмерс Н.Ф. Спорт в современной семье / Н.Ф. Рейсмерс. – М.: Дрофа, 2004.
3. Тихомирова Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей: Учебно-методическое пособие / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль, 2001.