

УДК 796.01
ББК 75.110
Щ 64

С.Т. Щербина

*Ассистент кафедры физического воспитания Адыгейского государственного университета;
р.т. (8772) 59-39-83*

ЛИЧНОСТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОДИТЕЛЕЙ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

(Рецензирована)

Аннотация. Одним из основных направлений государственной политики в области обеспечения национальной безопасности является охрана здоровья населения. Неблагоприятная демографическая ситуация в России не только обостряет проблемы нарастающего ухудшения здоровья детей, но и ставит его в ряд национальных приоритетов. В этих условиях особое значение придаётся качеству здоровья детей первого года жизни, организм которых особенно чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов среды. Известно, что 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте. Именно поэтому физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. В силу особенностей физического воспитания детей данного возраста основная нагрузка ложится на родителей. То есть личностная физическая культура родителей при ее высоком уровне позволит обеспечить формирование здоровья детей. Вместе с тем технология присвоения новорожденным или грудным ребенком ресурсной наличности родителей в области физической культуры остается неизученной. Остаются неясными содержание и структура повышения уровня физической культуры родителей, состав средств физического воспитания и условия их эффективного применения.

Ключевые слова: физическая культура родителей, здоровье детей, биологическая потребность.

S.T. Shcherbina

*Assistant Lecturer of Physical Training Department, Adyghe State University; ph.: (8772)
59-39-83*

PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF PARENTS AND CHILDREN'S HEALTH IN THEIR FIRST YEAR OF LIFE

Abstract. One of the main directions of a state policy in the field of ensuring national security is public health care. The adverse demographic situation in Russia not only aggravates problems of accruing deterioration of health of children, but also puts it in a row of national priorities. In these conditions special significance is attached to quality of health of children of the first year of the life whose organism is especially sensitive to influence of adverse factors of the environment. It is known that 40% of diseases at adults were “initiated” at children's age. For this reason physical training has to form high level of health of the child and the base of physical culture of the future adult. Owing to features of physical training of children of this age the main loading is laid down on parents. That is, high level of the personal physical culture of parents will allow them to provide formation of children's health. At the same time, the technology of assignment by the newborn or the baby of resource cash of parents in the field of physical culture remains poor studied. A content and structure of that how to increase level of physical culture of parents, structure of means of physical training and conditions of their effective application are not clear yet.

Keywords: physical culture of parents, health of children.

Интеллектуальное, социальное и физическое развитие человека в решающей степени зависит от его двигательной активности в первый годы жизни. Движение представляет собой естественную биологическую потребность детей, ее ограничение не только задерживает развитие, но и приводит к тому, что в последующие периоды жизни ребенок не может

овладеть теми или иными двигательными действиями. Это обстоятельство приводит к необходимости формирования пространства физического воспитания, пространства реализации движений. Физические упражнения, массаж, водные процедуры, плавание являются основной составляющей гармоничного воспитания ребенка в первые годы жизни, обеспечивая возможности полноценного развития личности. Двигательная активность ребенка обеспечивает увеличение притока крови к мышцам и другим работающим органам, приводит к совершенствованию процесса транспортировки питательных веществ и кислорода к тканям, улучшению обмена веществ, совершенствованию функции коры надпочечников и многим другим позитивным краткосрочным и долгосрочным изменениям в организме.

Физические упражнения в широко известных видах упражнений на первом году жизни не применимы, но при этом у ребенка «запрограммирована» огромная потребность в движении. Для того чтобы помочь ребенку восполнить дефицит движения и стимулировать его психофизическое развитие, рекомендуются гимнастические упражнения (дозированные в зависимости от возраста, состояния здоровья и самочувствия ребенка), массаж и закаливающие процедуры [1; 2; 3; 4]. Однако применение данных средств физической культуры сдерживается отсутствием возможности проведения организованных форм физического воспитания новорожденных и грудных детей.

Не владея на данном этапе онтогенеза инструментами для присвоения ценностей общества, созданных в области физической культуры, ребенок осуществляет этот процесс благодаря личностной физической культуре родителей [5; 6; 7; 8]. Тем самым ресурс родителей в области физической культуры становится единственным ресурсом реализации потребностей ребенка в физическом воспитании.

Применение методов физической культуры к новорожденным и грудным детям требует от родителей внимательного, ответственного подхода к занятиям, понимания того, что при всей эффективности и универсальности различных форм упражнений конечный результат зависит только от них самих. Тем самым подчеркивается потребность быть физически культурными людьми и самих родителей. В этой связи в состав теоретических и практических занятий, содержания подготовки и самоподготовки родителей следует ввести наиболее базовые основы методики физического воспитания на уровне старших классов общеобразовательной школы, дополнив их сведениями о методике физического самовоспитания женщин после рождения ребенка.

Определяя безусловную необходимость физического воспитания детей первого года жизни, направленного на повышение общего физического развития, следует подчеркнуть, что пространство физического воспитания не может быть полноценно заменено организованными занятиями физическими упражнениями, так как потребность в движении детей значительно превышает временные ресурсы родителей для организации физического воспитания. Из этого вытекает два существенных для процесса физического воспитания младенцев положения:

- 1) родители должны владеть необходимыми знаниями, навыками, умениями, опытом и активностью в области физической культуры, сохранения собственного здоровья и здоровья ребенка;

- 2) требуется обеспечение в семье здорового образа жизни, правильного и своевременное применение средств физической культуры, обеспечение развития, укрепления и формирования здоровья членов семьи.

Важно подчеркнуть, что систематическую и квалифицированную практическую помощь в организации физического воспитания младенцев не могут оказать специалисты: их фактически нет. А психическое и физическое состояние ребенка, темпы его развития в значительной степени зависят от этого процесса.

Понимание этого обстоятельства обеспечивает формирование мотивационно-ценностного компонента в составе физической культуры личности, обеспечивая формирование персонального мироощущения и высокой степени духовно-нравственной

зрелости. Его содержание образует аксиологическую основу личностной физической культуры и определяет способы физически и духовно наполненной жизни, нравственного и физического самосовершенствования личности и физического совершенствования своего ребенка.

Изложенное выше позволяет определить основные направления деятельности и компонентный состав личностных ресурсов, необходимых физически культурному родителю для формирования физической культуры детей первого года жизни (*рисунок 1*), и обосновать основное содержание процесса повышения уровня физической культуры личности родителей.

В качестве основного содержания базового уровня личностной физической культуры родителей, в силу сказанного выше, выделяются знания:

- по методике и организации физического воспитания и самовоспитания;
- норм и правил поведения в процессе физического воспитания;
- ценностей физической культуры, в том числе специфических «инструментальных» ценностей физической культуры (рационально организованные формы двигательной деятельности, эффективные средства физического воспитания, способы и средства увеличения функциональных и адаптационных возможностей организма, совершенствования его форм и функций, повышения сопротивляемости к неблагоприятным факторам воздействия, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания двигательных способностей);
- способов познания, развития интеллектуальных умений, путей интеллектуального развития и саморазвития личности в процессе физического воспитания;
- знания, обеспечивающие формирование представлений об общей структуре и механизмах функционирования общей культуры и физической культуры;
- о физической культуре личности как системном образовании, ее компонентном составе, структуре, взаимосвязи между компонентами;
- об особенностях формирования физической культуры личности в различных возрастных группах;
- о способах выбора средств, методов, методических приемов и подходов к осуществлению физического самовоспитания, самоопределения в области физической культуры, физической самоактуализации, самовоспитания, саморазвития и самосовершенствования;
- о способах выбора средств, методов, методических приемов и подходов к осуществлению физического самовоспитания, самоопределения в области физической культуры, физической актуализации, воспитания, развития и совершенствования детей;
- об особенностях применения различных форм и средств физического воспитания в общей системе формирования личностной физической культуры родителей и детей;
- о социальных требованиях к формированию личности и общественной одобряемости деятельности в области физической культуры;
- о нормах физического развития, физической подготовленности, способах оценки уровня сформированности двигательных навыков родителей и детей;
- о личностных ближайших целях и перспективных задачах занятий физическими упражнениями.

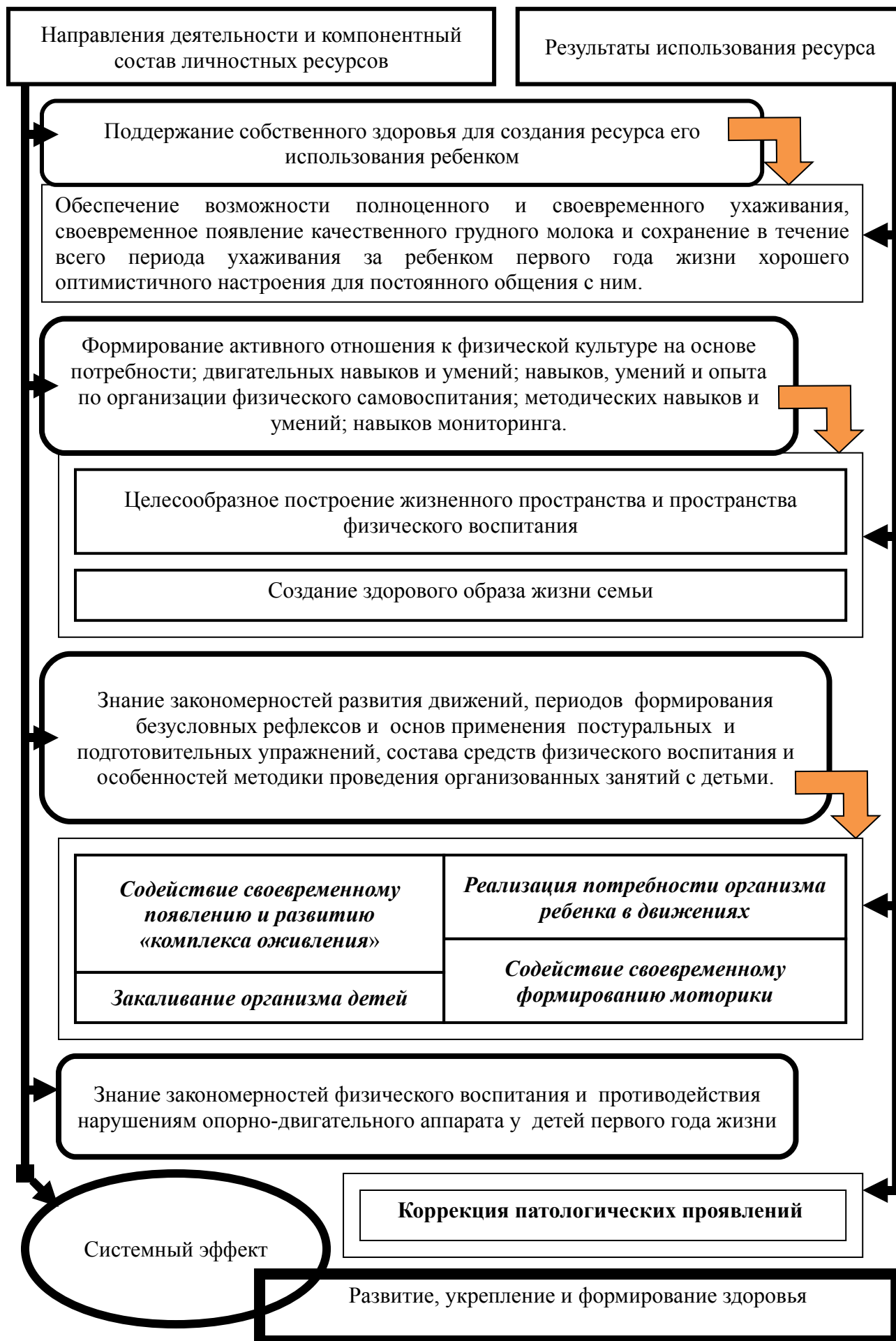


Рис. 5. Основные направления деятельности и компонентный состав личностных ресурсов, необходимых физически культурному родителю для формирования физической культуры детей первого года жизни

Систематизация вышеизложенных знаний, определяющих содержание базового уровня личностной физической культуры родителей позволяет разработать темы и содержание теоретической подготовки родителей:

1. Физическое развитие младенца и его эффективное воспитание:

а) закономерности роста и развития ребенка первого года жизни (физическое, умственное, эмоциональное и социальное развитие);

б) уникальность и индивидуальность темпов формирования ребенка, утраты тонических рефлексов, формирования условных рефлексов;

в) учет закономерностей развития движений, периодов формирования безусловных рефлексов и основ применения поструральных и подготовительных упражнений.

2. Организация доступных в младенческом возрасте видов деятельности (общение, сеансы движений, игры):

а) манипуляция игрушками и предметами: простые манипуляции и манипуляции характера ориентировочных действий;

б) активная направленность на ознакомление с окружающим миром и накопление ребенком индивидуального двигательного и познавательного опыта;

в) построение правильного показа и объяснения как метода формирования способности ребенка к выполнению и переход действий на действие с новыми предметами;

г) формирование знаний детей об окружающем мире.

3. Средства физического воспитания и особенности методики проведения занятий с детьми в младенческом возрасте:

а) целесообразное построение жизненного пространства и пространства физического воспитания детей в младенческом возрасте;

б) здоровый образ жизни семьи и основы ее формирования и поддержания;

в) средства физического воспитания, обеспечивающие содействие своевременному появлению и развитию «комплекса оживления»;

г) методика реализации потребности организма ребенка в движениях на различных этапах возрастного развития детей;

д) методика обеспечения своевременного формирования моторики детей в младенческом возрасте;

е) особенности закаливания организма детей в младенческом возрасте.

В содержание практической подготовки следует ввести формирование навыков по проведению медицинского массажа, сеансов закаливания и водных процедур для детей первого года жизни, гимнастики для малышей (изучение состава средств дифференцированно, в зависимости от возраста собственного ребенка), обучение особенностям применения средств физического воспитания для профилактики и преодоления дисплазии тазобедренного сустава детьми первого года жизни.

В результате проведенного с 2004 по 2009 годы педагогического эксперимента доказано, что системно организованное обучение родителей в соответствии с обоснованным выше содержанием позволит сформировать у родителей необходимые знания в области физической культуры по всем направлениям физического самовоспитания и воспитания детей; навыков и умений по организации физического воспитания и самовоспитания; методических навыков и умений; навыков мониторинга за физической нагрузкой и собственным самочувствием; принятию родителями ценностей физической культуры; формированию у них устойчивого интереса к физической культуре, повышению мотивационной сферы.

Примечания:

1. Дерюгина М.П. Ребенок. Воспитание и уход за ним. Минск: Хелтон, 2000. 358 с.

2. Нарский Г.И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 4. С. 60-61.

3. Павлинова С. Физические процедуры для детей первого года жизни // Мои дети. 2006. № 6. С. 28-32.
4. Приходько О.Г. Воспитание и обучение детей раннего и дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Специальная дошкольная педагогика / под ред. Е.А. Стребелевой. М.: Академия, 2001. С. 183-219.
5. Вержбицкая Е.Г. Педагогическое просвещение родителей как компонент деятельности школы по здоровьесбережению обучающихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2006. 26 с.
6. Гарипова И.О. Педагогические условия реализации семейных традиций в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.
7. Мирская Н.Б., Синякина А.Д. Оптимизация гигиенического воспитания в семье // Семья в России. М., 2003. № 3. С. 88-92.
8. Заболотный А.Г., Щербина С.Т., Исаков А.О. Особенности применения физических упражнений в процессе ухода за новорожденными и грудными детьми // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп, 2013. Вып. 2. С. 102-109.

References:

1. Deryugina M.P. A child. Its education and care. Minsk: Helton, 2000. 358 pp.
2. Narskin G.I. Prevention and correction of deviations in the basic motive device of children of preschool and school age // Physical Culture: Education and Training. 2002. No. 4. P. 60-61.
3. Pavlinova S. Physical procedures for children of the first year of life // My children. 2006. No. 6. P. 28-32.
4. Prikhodko O.G. Education and training of children of early and preschool age with violations of the musculoskeletal device // Special Pre-school Pedagogy / Ed. E.A.Strebeleva. M: Academy, 2001. P. 183-219.
5. Verzhbitskaya E.G. Pedagogical education of parents as a component of activity of school on a health-saving of the pupils: Author's summary of dissertation for Candidate's degree. Maikop, 2006. 26 pp.
6. Garipova I.O. Pedagogical conditions of realization of family traditions in physical training of children of preschool age: Author's summary of dissertation for Candidate's degree. M., 2005. 24 pp.
7. Mirskaya N.B., Sinyakina A.D. Optimization of hygienic education in a family // The Family in Russia. M., 2003. No. 3. P. 88-92.
8. Zabolotniy A.G., Shcherbina S.T., Isakov A.O. Features of application of physical exercises in the course of care of newborns and babies // Bull. of Adyghe State University. Pedagogy and Psychology. Maikop, 2013. No. 2. P. 102-109.