

УДК 74

В. И. Усаков

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В статье рассмотрены некоторые проблемы физической культуры в семье, вскрыты их противоречия и предложены пути формирования семейной политики в укреплении здоровья детей через разнообразные формы занятий физическими упражнениями. Показана роль семьи, ее социальное значение в усвоении ценностей здоровья через повышение двигательной активности. Приведены результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова: семья, физическая культура, двигательная активность, проблемы, противоречия, эксперимент, результаты.

Актуальность рассматриваемой проблемы обусловлена низким уровнем здоровья подрастающего поколения и недостаточным влиянием семьи на формирование его базовых основ, к которым относится физическая культура.

В основе обозначенной проблемы лежит ряд противоречий, представляющих, в обобщенном виде, абсолютную необходимость увеличения двигательной активности человека в современных условиях урбанизации, понимание ее общесоциальной и личностной сущности, с одной стороны, и многочисленными причинами объективного и субъективного характера, не позволяющих это сделать в условиях семейного образа и стиля жизни, — с другой. На раскрытие и анализ существенных противоречий, сдерживающих процесс полноценного физического воспитания, указал В. К. Бальсевич. По его мнению, «раскрытие и анализ реально существующих противоречий в процессе развития физической культуры необходимы для выяснения резервов повышения эффективности физического воспитания и физической подготовки людей. Наиболее существенными, вероятно, являются противоречия между прокламируемыми целями физического воспитания и физической подготовки и реальными возможностями их осуществления для каждого отдельного человека...» [1, с. 16].

На важное противоречие в аспекте здоровья детей обратил внимание В. Д. Сонькин. Оно связано, с одной стороны, с желанием родителей, чтобы у их ребенка было крепкое здоровье, с другой — недостаточным

Усаков Валерий Иосифович — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры педагогики детства, (Красноярский Государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева); e-mail: best-usakov@mail.ru

© Усаков В. И., 2015

уровнем профессиональных знаний, как это здоровье укреплять. «Согласно законам диалектики — пишет он — достичь абсолютного знания невозможно. Но и того, что мы сегодня знаем о законах роста, развития и функционирования детского организма, не так уж мало, и важно, чтобы каждый, кто работает с детьми, имел об этом представление, основанное не на домыслах и фантазиях, которых немало в газетах и брошюрах, а на строгой научной основе» [5, с. 5].

Научно обоснованную педагогическую систему развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи предложила И. М. Воротилкина. В свете рассматриваемой проблемы это еще одно методическое направление работы по повышению эффективности физического воспитания детей в условиях семьи. «Разработанная система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи и ее концептуальные положения позволяют определить и теоретически обосновать механизмы развития самостоятельности в функциональной системе двигательного поведения человека в условиях средовых факторов (микро, мезо, макро), психолого-педагогические условия и тем самым оказать педагогу помощь в физическом воспитании детей и молодежи по приобщению их к физической культуре» [2, с. 8].

В контексте представленной статьи физическая культура выступает как всеобщий феномен сферы деятельности человека, где происходит создание, накопление, трансформация (освоение) ценностей здоровья, творческого, интеллектуального и физического развития, духовного становления личности [6]. Ее роль и значение в жизни общества и конкретного человека определяется, с одной стороны, высокими общественными ориентирами, с другой, — отношением конкретно каждого человека к своему здоровью, уровню своей физической подготовленности, личностному статусу.

Как показывают практика и социологические исследования, в структуре семейных общекультурных ценностей доля физической культуры пока еще невелика [3, с. 59–72; 4, с. 110–116]. Это связано, в первую очередь, с двумя важнейшими показателями благополучия современной семьи: уровнем финансового достатка и количеством совокупного свободного времени всех ее членов. Эти базовые основы, лимитирующие перспективы развития любой личности, в свете семейного образа и стиля жизни занимают важное место. Однако при всех трудностях экономического характера не менее важной основой благополучия каждого члена семьи остаются крепкое здоровье и уровень его профессиональных компетенций. В этом аспекте физическая культура рассматривается как безальтернативная сфера деятельности, способная вне зависимости от уровня платежеспособности семьи создать прочные предпосылки и заложить фундамент крепкого здоровья.

Известно, что в основе формирования ценностей физической культуры личности лежат общекультурные и профессиональные знания. Их освоение происходит в условиях как накопления жизненного опыта, так и в специально организованном образовательном процессе. Знание целей и задач, средств

и методов, форм присвоения нового знания приводит человека к овладению жизненно важными ценностями, к коим и относится здоровье.

Укрепить здоровье можно лишь в случае системного и последовательного освоения движений. Решить эту задачу призвана система физического воспитания, первичным структурным звеном которой является семья.

В процессе педагогического эксперимента, проведенного более чем в 500 семьях, изучалась динамика двигательной активности детей, базирующаяся на использовании основных форм физической культуры.

Суть эксперимента заключалась в том, чтобы проверить и подтвердить гипотезу о том, что специально полученные родителями знания по укреплению здоровья детей в семье позитивно изменяют качественные характеристики структуры двигательной деятельности детей, повысят их двигательную активность, а, следовательно, и укрепят их здоровье.

Для решения поставленной задачи была разработана программа родительского лектория, в которой на основе общетеоретических положений физической культуры родители могли освоить элементарные методики и технологии работы с детьми в условиях семейного воспитания.

В программе лектория внимание родителей акцентировалось на семейных формах организации, совместной деятельности, интеграции физкультурной практики с другими видами семейного отдыха — экскурсиями, посещением развлекательных учреждений, выставок, спектаклей.

Лекторий проводился в условиях дошкольных образовательных учреждений в рамках реализации комплексной целевой программы «Создание и функционирование здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении» [6].

До начала проведения лектория родителям было предложено ответить на вопрос: «В каких формах семейного отдыха систематически участвуют Ваши дети и Вы сами?»

Было предложено 12 основных форм семейного физического воспитания, в которых в той или иной мере идет формирование основ семейной физической культуры.

Результаты опроса показали, что в среднестатистической семье ведущей формой семейной физической культуры являются подвижные игры.

Их доля в общей структуре других форм составила на начало эксперимента 76,0 %. В 60,7 % семей дети катаются на велосипедах и самокатах.

В спортивные секции ходят 31 % детей, 20,1 % посещают плавательный бассейн, 12,2 % катаются на лыжах, 8,7 % — на коньках, 11,2 % делают по утрам гигиеническую гимнастику. При этом 35,2 % родителей подают им личный пример, 29,7 % вооружают детей знаниями о физической культуре, читая им сказки, рассказы, проводя с ними беседы.

В то же время лишь 8,3 % родителей посещают совместно с детьми спортивные зрелища и 5,9 % участвуют в семейных стартах.

Представленная картина — результат сложившейся в обществе практики пропаганды физической культуры в целом, ее различных направлений:

– оздоровительного, спортивного, адаптивного, профессионально-прикладного, образовательного, воспитательного;

– уровня развития физической культуры и спорта в семейном звене системы физического воспитания. При этом объективные данные, характеризующие уровень здоровья детей в целом не удовлетворяют ни родителей, ни общество.

Проведенный эксперимент по вооружению родителей системой базовых знаний семейного физического воспитания позволил получить значительный прирост всех изучаемых показателей. При этом следует отметить, что структура качественных характеристик двигательной деятельности детей в семье не претерпела существенных изменений.

Так, по-прежнему в большей части семей дети занимаются подвижными играми. Таких семей стало на 5,9 % больше. На 7,6 % больше детей стало посещать бассейн, на 14,4 % больше делать утреннюю гимнастику, на 7,9 % больше ходить на лыжах.

Более чем на 20 % больше детей стало кататься на велосипеде и самокате.

Значительно увеличилось количество семей, участвующих в семейных стартах, – их стало на 13,5 % больше.

На 15 % больше родителей стало подавать детям личный пример в занятиях физической культурой.

В два раза увеличилось количество родителей, читающих и рассказывающих детям о физической культуре и спорте. При этом занимающихся детей лечебной и корригирующей гимнастикой стало на 1,5 % меньше.

В результате проведенного эксперимента нашла свое логическое подтверждение гипотеза о том, что системное использование родителями знаний о роли и месте физической культуры в структуре семейных форм физического воспитания создает позитивные предпосылки формирования основ семейной физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Воротилкина И. М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Омск. 2007. 43 с.
3. Гендин А. М., Майер Р. А. Студенты о здоровом образе жизни: идеальные представления и реальная ситуация // Проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи и детей дошкольного возраста: материалы респ. научн.-практ. конф. Красноярск. 2005. С. 59–72.
4. Самсонова Е. А., Ефимова Е. Ю. Молодежь Тулы: ценностные ориентации и реалии повседневной жизни // Социологические исследования. 2007. № 11. С. 110–116.
5. Сонькин В. Д. Законы растущего организма. М.: Просвещение, 2007. 160 с.
6. Серезжникова Р. К. Ценностно-синергетический подход к организации педа-

гогического процесса в высшей школе // Высшее образование в России. 2012. № 3. С. 77–80.

7. Усаков В. И. Комплексная целевая программа «Создание и функционирование здоровьесохраняющей среды в дошкольном образовательном учреждении». Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. 32 с.

* * *

Usakov Valeriy I.

PHYSICAL EDUCATION IN A FAMILY: PROBLEMS AND THE WAYS OF THEIR SOLVING

(Krasnoyarsk state pedagogical university named after V. P. Astafyev, Krasnoyarsk)

The paper deals with some problems of the physical culture in a family, their contradictions are disposed and the ways of the forming the family politics in the children health strengthening with different forms of the physical exercises are offered. The role of the family, its social meaning in the mastering of the health values with the increasing of the movement activity is shown.

Keywords: family, physical education, movement activity, problems, contradictions, experiment, results.

REFERENCES

1. Bal'sevich V. K. *Ontokineziologiya cheloveka* (Ontokineziologiya person), Moscow, Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury, 2000. 275 p.
2. Vorotilkina I. M. *Pedagogicheskaya sistema razvitiya samostoyatel'nosti v dvigatei'noi deyatel'nosti detei i uchashcheisya molodezhi* (Pedagogical system of self-sufficiency in the motor activity of children and youth), thesis abstract. Omsk, 2007. 43 p.
3. Gendin A. M., Maier R. A. Students about healthy lifestyles: the perfect presentation and the actual situation [Studenty o zdorovom obraze zhizni: ideal'nye predstavleniya i real'naya situatsiya], *Problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni uchashcheisya molodezhi i detei doshkol'nogo vozrasta: materialy resp. nauchn.-prakt. konf* (Problems of a healthy lifestyle for students and preschool children: Materials of the Republican Scientific and Practical Conference), Krasnoyarsk, 2005, pp. 59–72.
4. Samsonova E. A., Efimova E. Yu. Youth Tula: value orientations and the realities of everyday life [Molodezh' Tuly: tsennostnye orientatsii i realii povsednevnoi zhizni], *Sotsiologicheskie issledovaniya*, 2007, no. 11, pp. 110–116.
5. Son'kin V. D. *Zakony rastushchego organizma* (Laws of the growing organism), Moscow, Prosveshchenie, 2007. 160 p.
6. Serezhnikova R. K. Value-a synergistic approach to organization of educational process in higher school [Tsennostno-sinergeticheskiy podkhod k organizatsii pedagogicheskogo protsessa v vysshey shkole], *Vysshee obrazovanie v Rossii*, 2012, no. 3, pp. 77–81.
7. Usakov V. I. *Kompleksnaya tselevaya programma «Sozдание i funktsionirovanie zdorov'esokhranyayushchei sredy v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii»* (Complex target program «Establishment and operation zdorovesohranyayuschey environment in preschool educational institution»), Krasnoyarsk, KGPU im. V. P. Astafeva, 2005. 32 p.

* * *