ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ДЕТЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Кудратова Л.А.

Кудратова Лола Абдувасиевна - старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: *в данной статье говорится о важности физического воспитания детей в семье, доказывается, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста.*
Ключевые слова: *физическая культура, родители, дети, здоровье, физическая активность.*

Характерные черты национальной модели физической культуры и спорта Узбекистана - ее духовное содержание, основанное на присущих узбекскому народу менталитете, его уважении к знаниям, высокой нравственности, гармонии физического и духовного развития народа, благородство, доброжелательность, гостеприимство, общительность и дружелюбие. Духовная сущность физической культуры и спорта Узбекистана органично вписывается в концепцию духовного возрождения страны, изложенную И.А. Каримовым во многих его работах, в том числе в книге «На пути духовного возрождения» [1]. Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры – все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могу быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач [2].

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Социальное окружение оказывает значительное влияние на формирование различных видов деятельности. Установлено, что физическая активность родителей, учителей, друзей может влиять как на повышение, так и на снижение уровня физической активности учащихся. Если в семье родители понимают значение физкультурно-спортивной деятельности для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Мы провели педагогический опрос у студентов 1 курса и на вопрос «В твоей семье кто-либо занимается физической культурой и спортом?» более трети респондентов (35%) дали положительный ответ, 10% подростков указали, что физической культурой и спортом занимается папа; 7% - мама; оба родителя – 2%, братья, сестры - 6%; дедушки, бабушки – 0,5%; все – 5%. Круг спортивных интересов очень разнообразен: папы чаще всего занимаются футболом, волейболом, борьбой, боксом, теннисом, тяжелой атлетикой, бегом. Мамы предпочитают: плавание, гимнастику, баскетбол, легкую атлетику, фитнес, йогу. Физкультурно-

спортивной деятельностью занимается и более старшее поколение – дедушки и бабушки, что служит хорошим примером для подрастающей смены. В тоже время 50% респондентов указали, что в их семьях спортом и физической культурой не занимается никто.

Большая часть родителей (70%) поддерживают занятия своих детей физкультурой и спортом, 10% опрошенных указали обратное.

У большинства учащихся дома есть спортивный инвентарь: 30% подростков имеют дома велосипед, обруч, скакалку, мяч, ролики, турник, гантели, тренажер; 26% опрошенных - велосипед, ролики, обруч, скакалку, мяч; каждый десятый подросток (10%) – велосипед; 6% - мяч, турник, гантели; 5% - обруч, скакалку; по 3% респондентов – мяч и гантели. У 4% респондентов в доме нет никакого спортивного инвентаря.

Занятие физической культурой и спортом - это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность. Поэтому студенты, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. На вопрос «Помогают ли тебе занятия спортом и физической культурой в учебе?» более половины респондентов (60% юношей и 38% девушек) дали положительный ответ, треть респондентов (43%) придерживаются противоположного мнения.

Здоровье человеку не дается впрок, оно требует постоянных и упорных усилий, сознательной и целенаправленной здравотворческой деятельности.

Посильные физические упражнения необходимы абсолютно всем. Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Список литературы

1. *Каримов И.А.* «На пути духовного возрождения», 1998. Т. 433 с.
2. *Кадыров Р.Х.* Взаимосвязь школы и семьи как средство совершенствования физического воспитания детей: автореф. дис.... канд. пед. наук / Кадыров Р.Х.; Узб. ГИФК. Ташкент, 1994. 23 с.