

Секция «Исследования в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности»

## Роль семьи в процессе физического воспитания младших школьников

*Кабанова Любовь Андреевна*

*Студент (бакалавр)*

Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева, Саранск,  
Россия

*E-mail: kabanova2744@yandex.ru*

Неотъемлемой частью системы общего образования и всестороннего развития личности ребенка является процесс физического воспитания. В нем, независимо от того, сколько ребенку лет и в каком классе он учится, важную роль помимо учителей и наставников несут и их родители. По мнению специалистов, именно родители оказывают первоочередное влияние не только на развитие и совершенствование физической формы ребенка, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни. Несомненно, кто как не родители, должны активно вовлекать своих чад в процесс занятий физической культурой и спортом. Ведь именно они способствуют улучшению здоровья и формированию жизненно важных умений и навыков.

Общеизвестно, что значение физической культуры и физического воспитания огромно. Особую актуальность это приобретает для младших школьников, поскольку оно формирует и способствует гармоничному развитию организма у данной возрастной категории. В этом возрасте происходит интенсивный рост опорно-двигательного аппарата и его формирование, что требует обязательных занятий различными физическими упражнениями. Регулярная физическая активность помогает укреплять мышцы, развивать координацию и гибкость, формирует правильную осанку.

Двигательная активность является важным фактором не только в плане развития физических качеств, но и способствует улучшению когнитивных, эмоциональных и социальных аспектов. Она становится неотъемлемой частью обучения и другим видам деятельности.

Если говорить о спортивных достижениях в контексте физического развития детей младшего возраста, то следует отметить, что оно так называемый «фундамент» в системе общего развития ребенка. Ребенок, который занимается спортом или физической активностью с малых лет изначально имеет в будущем запас здоровья и социальное развитие в разных жизненных направлениях.

Безусловно, все органы и системы младшего школьника подвергаются значительным изменениям. Антропометрические показатели быстро меняются в сторону увеличения. Ребенок растет, прибавляется масса тела, укрепляется костная система. Однако, изменения в мышечной структуре становятся неравномерными. Сначала развиваются наиболее крупные мышцы, а только потом более мелкие. Сердечно-сосудистая система тоже подвергается изменениям. Сердце увеличивает свой объем и, в связи с этим, регуляция его деятельность улучшается [2].

Практика показывает, что систематические занятия физической активностью, которая интегрирована в школьное расписание (3 часа неделю) и дополнительные занятия в спортивных секциях, способствуют укреплению всех функциональных систем растущего организма и иммунной системы, в частности. В результате чего, количество иммунных клеток увеличивается, улучшается кровообращение и лимфоток. В итоге, те дети, которые регулярно занимаются спортом и двигательной активностью, реже болеют или легче переносят различные заболевания, чем их сверстники.

Процесс социализации младших школьников также положительно происходит под влиянием физической активности. Именно в этот период дети учатся взаимодействовать друг с другом, формируют командные навыки и учатся работать в коллективе. Сформированные умения способствуют развитию социально-значимых качеств, которые будут необходимы детям в дальнейшей жизни.

Психоэмоциональное состояние также положительно формируется благодаря физическим упражнениям и физической активности. Во время физической работы и активности вырабатываются эндорфины – гормоны счастья. Именно они способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Также, занятия физической культурой и спортом помогают развивать детям целеустремленность, самодисциплину и уверенность в себе.

В формировании «правильных привычек» физическая культура также имеет огромное значение. Дети становятся более восприимчивыми и направленными, что говорит об изменениях в их «детском характере». Данная проблема создает «почву» для педагогической работы, что в конечном итоге помогает сформировать у ребенка «правильные привычки» и верные установки.

Следующий аспект, говорящий о положительном влиянии физической активности на состояние ребенка – это его успеваемость в школе, дисциплина и самооценка.

Дисциплина, а также самодисциплина улучшается благодаря активизации кровоснабжения мозга во время занятий физическими упражнениями. В результате, повышается концентрация внимания, ускоряются умственные процессы. А, к примеру, победа в соревновании формирует позитивную самооценку ребенка. Младшие школьники ставят себе цель и достигают ее. После чего приобретают неоценимый жизненный опыт, что помогает им в дальнейшем справиться с поставленными задачами[4].

Какова же роль семьи и родителей в физическом воспитании детей младшего возраста? В первую очередь, семья – это коллектив, члены которого связаны между собой не только родственными связями, но и обязанностями. Ребенок, как член семейного коллектива, вступает в систему существующих отношений в данной семье, благодаря которым он и постигает нормы общественного поведения. В зависимости от семейного микроклимата и сложится работа педагога в дальнейшем – положительная или отрицательная.

Сформировать положительное или отрицательное отношение ребенка к физической активности не только ключевая роль учителя по физической культуре или тренера, но и родителя. Их собственный пример должен вдохновлять детей, а не наоборот – отталкивать. Если хотя бы один родитель ведет активный образ жизни, занимаясь спортом или просто любой физической активностью, то это, безусловно, способствует тому, что и дети будут принимать активное участие в данной деятельности[3].

Влияние родителей на детей имеет многогранное значение. Во-первых, эмоциональная поддержка. Родители предоставляют детям эмоциональную защиту, которая важна для детей любого возраста.

Награда за достигнутый результат, совместные тренировки и активное участие родителей в спортивной жизни ребенка значительно повышают его уверенность в своих силах.

Во-вторых, образовательная составляющая. Родители совместно с педагогами в школах должны нести образовательную роль в жизни своего ребенка. Они спокойно могут обучать детей основам здорового образа жизни и передавать важность физической активности в разумы детей. Для этого со стороны родителей необходимо проводить на регулярной основе беседы о пользе занятий спортом, объяснение принципов питания и безопасной физической активности.

В-третьих, воспитание «правильных привычек». На раннем этапе развития детей родители создают их привычки. Со своей стороны, они могут сформировать исключительно «правильные привычки» в данном возрасте. Регулярные семейные занятия спортом, про-

гулки или участие в семейных соревнованиях помогают закрепить данную привычку на уровне повседневной жизни.

В-четвертых, организация досуга. Организация активного досуга – одна из основных задач родителей в процессе воспитания своего ребенка. Наиболее важно определить интерес ребенка к определенному виду деятельности или физической активности. Самый популярный вариант – записать его в спортивную секцию или кружок. Или взять ответственность на себя и систематически организовывать спортивные семейные выходные.

Если нет возможности посещать спортивные секции и кружки, есть вариант организации физической деятельности в домашних условиях. На помощь придут такие спортивные снаряды как скакалки, коврик для йоги, нетяжелые гантели и др. Не нужно забывать о безопасности домашней тренировки выбора физической активности, которая интересна ребенку. Творческий подход со стороны родителей и желание организовывать условия для того, чтобы дети занимались физическими упражнениями – важная составляющая в воспитании здорового потомства.

Однако, несмотря на понимание важности двигательной активности детей младшего школьного возраста, в современном обществе существует множество проблем, которые могут негативно влиять на состояние здоровья и физическое подрастающего поколения. Например, созданная потребность в чрезмерном использовании гаджетов, которая влечет за собой снижение активности.

По нашему мнению, именно эта проблема – одна из основных причин, которая приводит к ухудшению состояния здоровья, физической формы и недостаточной физической подготовленности детей. Родителям важно осознавать данные риски и активно вмешиваться в их преодоление [3].

Физическое воспитание младших школьников – один из важных аспектов, который составляет их общее развитие. Роль родителей в данном процессе должна быть неопределима: они должны, как и педагоги, и тренеры формировать у детей положительное отношение к физической культуре и спорту, поддерживать и мотивировать детей, а также создавать необходимые условия для занятий различными видами физической активности.

Родители должны понимать, что интеграция физической активности в повседневную жизнь способствует не только укреплению здоровья детей, но и укреплению семейных уз и улучшению отношений между родителями и детьми. Важно, чтобы физическое развитие и воспитание стало неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Это помогает детям вырасти здоровыми, активными и социально-адаптированными к дальнейшей жизни.

### Источники и литература

- 1) 1. Карганян, Н. Г. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Н. Г. Карганян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 19 (518). – С. 434-436. – URL: <https://moluch.ru/archive/518/114056/>.
- 2) 2. Кулагина, И. Ю. Младшие школьники: Особенности развития / И. Ю. Кулагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 174 с. – Текст : непосредственный.
- 3) 3. Скумин, В. А. Культура человека – фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. – Невочехоксарск : Терос, 2015. – 131 с. – Текст : непосредственный.
- 4) 4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2018. – 494 с. – Текст : непосредственный.