

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «ВПЛИВ БАТЬКІВ НА ВИХОВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)

Ваврик Віталій Васильович

Керівник: Гоншовський В.М., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ .....	6
1.1. Сімейне фізичне виховання як народна традиція .....	6
1.2. Сім'я і її соціальні функції .....	11
1.3. Виховання дітей у різних за структурою родинах .....	19
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	26
2.1 Методи дослідження .....	26
2.2 Організація дослідження .....	27
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В СІМ'І .....	29
3.1. Початкове ознайомлення дітей зі спортом .....	29
3.2. Спільні заняття спортом дітей і батьків .....	32
3.3. Аналіз анкетних даних по визначенню традицій сімейного фізичного виховання .....	41
ВИСНОВКИ .....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	48

## ВСТУП

Сучасна вітчизняна педагогіка розглядає сім'ю як фундаментальну соціальну осередок суспільства, а "головною, центральною" її функцією вважає виховання дітей [8]. Останнім часом держава також починає приділяти увагу проблемам сім'ї.

Однак в реальному житті триває зниження виховного потенціалу сім'ї в українському суспільстві. В сучасних умовах комерціалізації культурно-дозвільних закладів, скорочення числа позашкільних установ, відсутність необхідної інфраструктури в сільській місцевості, в районах міських новобудов роль сім'ї у вихованні повинна зростати. На жаль, спостерігається інша картина. Зростає дитяча безпритульність. У багатьох сім'ях діти надані самі собі. У кращому випадку батьки сподіваються на державні та громадські інститути, діяльність яких пов'язана з вихованням (освітні установи, творчі об'єднання з технічним, художнім, спортивним і т.п. ухилом). Досить часто, особливо в останні роки, дитина виявляється покинутим при формальній наявності сім'ї, потрапляє в антикультурну, антипедагогічну середу, формує бездуховність, яка проявляється в асоціальній поведінці, алкоголізмі, наркоманії, суїцид.

Особливо виразно тенденція до зниження виховної ролі сім'ї проявила себе в 90-і роки минулого століття. Це обумовлено цілим рядом об'єктивних і суб'єктивних причин. В основі об'єктивних причин лежить зубожіння більшості російських сімей в результаті соціально-економічних перетворень в країні, соціальний песимізм в суспільстві, відчуття багатьма його членами втрати сенсу життя, недовіра до влади, прагнення до самоізоляції від навколишнього світу, обмеження в комунікативному спілкуванні. Цими об'єктивними факторами породжені деякі суб'єктивні причини. Низький матеріальний рівень і депресивний стан суспільства детермінують неблагополучний клімат в родині, бездушність, відсутність взаєморозуміння між родичами. Крім того, є суб'єктивні фактори, обумовлені рівнем культури

всього суспільства. Так, багато батьків не можуть відмовитися від авторитарного стилю у відносинах з дітьми і прийняти антропологічну виховну модель з ліберальними, демократичними взаємовідносинами в сім'ї. Причиною цього може бути низький культурний рівень самих батьків, обмеженість життєвих інтересів, що викликає падіння їх авторитету в очах дітей [5].

До негативних тенденцій слід додати неухильне зростання розлучень, збільшення кількості неповних сімей, що ускладнює виконання батьками педагогічних функцій. Л.А. Беляєва справедливо помічає ще один фактор, що негативно впливає на виховну роль сім'ї: зменшення кількості дітей в сім'ї, що веде до збіднення соціально комунікативних зв'язків дитини [3, с. 11].

Важливим елементом сімейного виховання є фізичне виховання. Більшість вчених вважають, що діти 7-12 років щодня потребують вільної рухової активності протягом 3-4 годин або хоча б в півгодинні навантаження з частотою серцевих скорочень 150 уд / хв. Для підлітків дещо інші норми: вільна рухова навантаження може бути трохи меншою (близько 1,5 год), зате інтенсивна активність - на рівні 45 хв при ЧСС 150 уд / хв [5].

Для дошкільнят і молодших школярів набагато веселіше, приємніше, цікавіше і корисніше провести зарядку разом з батьками. Звісно ж, що проведення спільної з батьками фізкультхвилинки в тій чи іншій формі буде цікаво школяреві будь-якого віку, а також корисно самим батькам.

Стан сімейного фізичного виховання багато в чому залежить від активності занять фізичною культурою батьків. Разом з тим згідно з дослідженнями Ю.П. Галкіна активність в заняттях фізичними вправами у бездітних працівників промислових підприємств вдвічі вище, ніж у тих, хто має від одного до трьох дітей [7].

Гіпотеза дослідження передбачає, що сімейні фізкультурні традиції позитивно впливають на залучення дитини регулярних занять активними формами фізичної культури.

**Об'єктом дослідження** - фізичне виховання в сім'ї.

**Предмет дослідження** - особливості фізичного виховання дитини в домашніх умовах.

**Мета дослідження** - теоретична розробка ефективних способів застосування і збагачення сімейних традицій фізичного виховання дитини.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу по використанню сімейних традицій у фізичному вихованні дітей;

2. виділити основні особливості ролі сім'ї в фізичному вихованні дітей;

3. виділити основні особливості організації фізичного виховання в домашніх умовах.

Наукова новизна дослідження полягає в методиці формування інтересу у батьків і дітей до занять фізичною культурою засобами сімейних традицій, що підвищує фізичне здоров'я дітей в сучасних умовах.

Теоретична значущість полягає у вивченні та аналізі стану використання виховного потенціалу сімейних традицій у фізичному вихованні дітей, а так само в виявленні особливостей використання сімейних традицій у педагогічному вихованні дітей.

Методологічною основою дослідження стали концептуальні роботи таких вчених, як: Безруких М.М., Кутепова А.Т., Супрунова Л.Л., Тайчінов М.Г. Сплчка К.Б., Салчак Л.П., Мунзук Т.Т. , Ооржак Х.Д-Н, Аг- оол Е.М. та інші.

Практична значимість дослідження: результати дослідження допоможуть озброїти батьків знаннями і практичними вміннями самостійними заняттями фізичною культурою і спортом як засіб оздоровлення і профілактики захворювань.

# РОЗДІЛ І.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

### 1.1. Сімейне фізичне виховання як народна традиція

Зачатки сімейного виховання виникли ще за часів мезоліту. Як сформувався соціальний інститут сімейне виховання стало функціонувати в епоху Стародавнього світу. З руйнуванням традиційного суспільства виховна функція сім'ї зменшується. Оцінка соціальної ролі сімейного виховання не завжди була однозначною. Деякі вчені (серед них такі титани науки, як Платон, Т. Кампанелла, Ш. Фур'є), вважали, що сімейне виховання за своїм впливом поступається громадському вихованню і навіть негативно впливає на становлення особистості дитини. Разом з тим гуманісти епохи Відродження ратували за пріоритет сімейного виховання. Високу педагогічну призначення сім'ї стверджували І.Г. Песталоцці, Г. Спенсер, В.Г. Белінський, А.І. Герцен, П.Ф. Лесгафт і інші великі педагоги і мислителі Нового часу. Ставлення суспільства до виховної ролі сім'ї коливалося в залежності від типу соціально-економічних відносин. За Л.А. Беляєвої, тип моделей педагогічної діяльності, орієнтованої на об'єктивно загальне (теоцентричний - середньовіччя, соціоцентричний - авторитарна держава), применшував значення сімейного виховання, а педагогічна діяльність з суб'єктивно-індивідуальною орієнтацією (натуроцентрична і антропоцентрична моделі, характерні для демократичного суспільства) розглядає сім'ю як першорядної виховної інститут [3, с. 60].

Натуроцентрична модель харчувалася ідеями природосообразности Демокрита, Платона, Аристотеля, Ж.-Ж. Руссо, теорією несвідомих потягів З. Фрейда і його послідовників (М. Шелер, Г.Плеснер, А. Гелен).

В основі антропоцентричної моделі - погляди П. Мірандола, Е. Роттердамського, Ф. Рабле, мислителів епохи Відродження, які стверджували самоцінність людської особистості, ідеї І. Канта та Й. Фіхте, філософів-екзистенціалістів ХХ ст. (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, А. Камю, Г. Марсель і ін.), Досягнення сучасної західної педагогіки (К. Роджерс, І. Ілліч, С.Х. Паттерсон, А. Комбс та ін.) [3, с. 72-83].

У Радянському Союзі функціонувала соціоцентрична модель виховання, основною метою якої була підготовка людини до життя в суспільстві, формування "будівника комунізму", при цьому особистість нівелювалася, усереднювалася, педагогічні відносини носили авторитарний характер, припиняла роль сім'ї. Початок поклали 20-ті роки ХХ ст., Коли затверджувалися пріоритети суспільного, колективного виховання, непотрібність сім'ї як виховного інституту, в 30-х роках змушували зрікатися засуджених родичів, під час масової колективізації та індустріалізації руйнувалися тисячі сімей.

Однак в реальному житті триває зниження виховного потенціалу сім'ї в російському суспільстві. В сучасних умовах комерціалізації культурно-дозвільних закладів, скорочення числа позашкільних установ, відсутність необхідної інфраструктури в сільській місцевості, в районах міських новобудов роль сім'ї у вихованні повинна зростати. На жаль, спостерігається інша картина.

Зростає дитяча безпритульність. У багатьох сім'ях діти надані самі собі. У кращому випадку батьки сподіваються на державні та громадські інститути, діяльність яких пов'язана з вихованням (освітні установи, творчі об'єднання з технічним, художнім, спортивним і т.п. ухилом). Досить часто, особливо в останні роки, дитина виявляється покинутим при формальній наявності сім'ї, потрапляє в антикультурну, антипедагогічну середу, формує бездуховність, яка проявляється в асоціальній поведінці, алкоголізмі, наркоманії, суїцид.

Особливо виразно тенденція до зниження виховної ролі сім'ї проявила себе в 90-і роки минулого століття. Це обумовлено цілим рядом об'єктивних і суб'єктивних причин. В основі об'єктивних причин лежить зuboжіння більшості російських сімей в результаті соціально-економічних перетворень в країні, соціальний песимізм в суспільстві, відчуття багатьма його членами втрати сенсу життя, недовіра до влади, прагнення до самоізоляції від навколишнього світу, обмеження в комунікативному спілкуванні. Цими об'єктивними факторами породжені деякі суб'єктивні причини. Низький матеріальний рівень і депресивний стан суспільства детермінують неблагополучний клімат в родині, бездушність, відсутність взаєморозуміння між родичами. Крім того, є суб'єктивні фактори, обумовлені рівнем культури всього суспільства. Так, багато батьків не можуть відмовитися від авторитарного стилю у відносинах з дітьми і прийняти антропологічну виховну модель з ліберальними, демократичними взаємовідносинами в сім'ї. Причиною цього може бути низький культурний рівень самих батьків, обмеженість життєвих інтересів, що викликає падіння їх авторитету в очах дітей [5].

До негативних тенденцій слід додати неухильне зростання розлучень, збільшення кількості неповних сімей, що ускладнює виконання батьками педагогічних функцій. Л.А. Беляєва справедливо зауважує ще один фактор, що негативно впливає на виховну роль сім'ї: зменшення кількості дітей в сім'ї, що веде до збіднення соціально комунікативних зв'язків дитини [3, с. 11].

Важливим елементом сімейного виховання є фізичне виховання. Більшість вчених вважають, що діти 7-12 років щодня потребують вільної рухової активності протягом 3-4 годин або хоча б в півгодинний навантаженні з частотою серцевих скорочень 150 уд / хв. Для підлітків дещо інші норми: вільна рухова навантаження може бути трохи меншою (близько 1,5 год), зате інтенсивна активність - на рівні 45 хв при ЧСС 150 уд / хв. За даними НДІ фізіології дітей і підлітків СРСР, кожен школяр повинен



будинку виконувати ранкову гімнастику протягом 10-15 хв і фізкультхвилинки - 10 хв [5].

Для дошкільнят і молодших школярів набагато веселіше, приємніше, цікавіше і корисніше провести зарядку разом з батьками. Звісно ж, що проведення спільної з батьками фізкультхвилинки в тій чи іншій формі буде цікаво школяреві будь-якого віку, а також корисно самим батькам.

Стан сімейного фізичного виховання багато в чому залежить від активності занять фізичною культурою батьків. Разом з тим згідно з дослідженнями Ю.П. Галкіна активність в заняттях фізичними вправами у бездітних працівників промислових підприємств вдвічі вище, ніж у тих, хто має від одного до трьох дітей [7].

Що стосується народних традицій сімейного фізичного виховання, то вони багато в чому втрачені, а в більшості випадків практично зійшли нанівець. У традиційному суспільстві фізичне виховання дітей у великій мірі здійснювалося в рамках сім'ї. У Грузії кожен чоловік був зобов'язаний тренуватися сам і тренувати молодших. У Сибіру хлопчик з 12 років ходив на полювання з батьком або старшим братом, а в 14-15 років йшов в тайгу самостійно. Чукчі починали привчати синів з 8-10-річного віку до полюванні і риболовлі, а в 10-12 років відправляли їх на самостійний промисел. У 3-4 роки хлопчики племені кубу (Африка) могли полювати на птахів і керувати човном. У племені манус (острова південній частині Тихого Океану) діти отримують невелику, але даний каное в 3 роки, коли вони вже прекрасно плавають. У Середній Азії у кочових народів дитина вміла їздити верхи, а на островах Океанії - плавати перш, ніж ходити. В Коряцький переказах батько часто виступав як тренер свого сина. Народне фізичне виховання на Північному Кавказі здійснювалося в 5 етапів: 1-й

- до 3 років, 2-й - 3-6 років, 3-й - 7-12, 4-й - 12-16, 5-й - 16-18 років.

Перші 2-3 етапи проходили в рамках сімейного виховання. Чукотські малюки з пелюшок виховувалися як майбутні воїни, мисливці, промисловики. При

народженні сина у донських козаків був звичай дарувати "на зубок" стрілу і цибулю, а пізніше - рушниця [12].

Народна фізична культура традиційного суспільства являла собою освіту, в якому різні компоненти були тісно пов'язані між собою. Зокрема, в народній педагогіці фізичної виховання здійснювалося паралельно з трудовим, патріотичним, моральним, екологічним, естетичним вихованням. Народна фізична культура відігравала істотну роль в соціалізації особистості. Сім'я і родичі представляли собою соціальні групи, які здійснюють первинну соціалізацію шляхом безпосереднього впливу на дитину [9]. Батько, старший брат або інший родич чоловічої статі готували з маленького хлопчика сильного тілом і духом чоловіка (воїна, батька, годувальника сім'ї), а мати або якась інша старша родичка були у відповіді за тілесне і морально-етичне формування майбутньої матері, дружини, господині і т.д.

У наш час вже немає колишнього суворого гендерного поділу (тобто на чоловіче і жіноче) у вихованні. У цьому є і негативний момент. Певний інфантилізм багатьох сучасних чоловіків і недолік жіночності у ряду представниць прекрасної статі багато в чому пояснюються усередненим, "безстатевим" вихованням. Разом з тим спільне навчання хлопчиків і дівчаток, спільні заняття на уроках фізичної культури в дитячому садку, в школі, в спеціальному навчальному закладі дозволяють згодом бути для своїх дітей первісними наставниками фізичного виховання незалежно від статі дитини. Всім відомий факт, що в спортивну школу хокею майбутнього великого воротаря збірної команди Радянського Союзу Владислава Третьяка привела його мама.

Народні традиції сімейного фізичного виховання в "чистому" вигляді збереглися лише у деяких етносів, що живуть в первісно общинних умовах (окремі племена Африки, Азії, Південної Америки, Океанії) або в умовах, наближених до первіснообщинного в силу кліматичних та професійних факторів ( народи Півночі, кочові народності Африки, Азії і т.д.). У цивілізованому світі ратувати за розвиток традиційних народно-

національних форм виховання безглуздо. Йдеться про те, щоб відроджувати сімейне фізичне виховання як традицію, лише в сучасних умовах. В цьому випадку можна говорити про те, що, як за часів традиційного суспільства, фізичне виховання буде здійснюватися паралельно з іншими видами виховання.

## 1.2. Сім'я і її соціальні функції

Сім'я, з позиції соціологів, являє собою малу соціальну групу, засновану на шлюбному союзі і кровну спорідненість, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною допомогою, моральною відповідальністю. Цей найдавніший інститут людського суспільства пройшов складний шлях розвитку: від родоплемінних форм гуртожитку, до сучасних форм сімейних відносин.

Шлюб як стійкий союз між чоловіком і жінкою виник у родовому суспільстві. Основа шлюбних відносин породжує права і обов'язки.

Зарубіжні соціологи розглядають родину як соціальний інститут лише в тому випадку, якщо вона характеризується трьома основними видами сімейних відносин: шлюбом, батьківством і спорідненістю, при відсутності одного з показників використовується поняття.

Шлюб - явище історичне, він пройшов певні стадії свого розвитку - від полігамії до одношлюбності.

Урбанізація змінила уклад і ритм життя, що спричинило за собою зміну у сімейних відносинах. Міська родина, не обтяжена веденням великого господарства, орієнтована на самостійність і незалежність, перейшла в наступну фазу свого розвитку. На зміну патріархальній родині прийшла подружня. Таку сім'ю прийнято називати нуклеарною (від лат. Ядро); в її склад входять подружжя і їх діти (І.М.Майдіков [с. 321]).

Слабка соціальна захищеність, матеріальні труднощі, випробовувані родиною в даний час, привели до скорочення народжуваності в Україні і формуванню нового типу родини - бездітної.

По типу проживання родина підрозділяється на патрилокальну, матрилокальну, неолокальну і унілокальну. Розглянемо кожен з цих форм.

Матрилокальний тип характеризується проживанням родини в будинку дружини, де зятя називали -прімаком<sup>11</sup>. Тривалий період на Русі був розповсюджений патрилокальний тип, при якому дружина після заміжжя селилася в будинку чоловіка і нарікалася - невісткою (див. додаток 1).

Нуклеарний тип шлюбних відносин знаходить висвітлення в прагненні молодят жити самостійно, окремо від батьків та інших родичів. Такий тип сім'ї називають неолокальним.

Для сучасної міської родини характерним типом сімейних відносин можна вважати унілокальний тип, при якому чоловіки проживають там, де є можливість спільного проживання, у тому числі знімаючи житло в найм.

Проведене серед молоді соціологічне опитування, показав, що молоді люди, котрі вступають у шлюбний союз, не засуджують шлюби за розрахунком. Лише 33,3% респондентів засуджують такі шлюби, з розумінням до нього відносяться -50,2%, а 16,5% навіть Хотів би мати таку можливість.

Сучасні шлюби - постаріли. Середній вік вступаючи до шлюбу за останні 10 років збільшився серед жінок на 2 роки, серед чоловіків - на 5 років. Тенденція, характерна для західних країн, створювати сім'ю, вирішивши професійні, матеріальні, житлові та ін. Проблеми, спостерігається й в Україні.

Шлюби в даний час, як правило, різновікові. Зазвичай при цьому один з членів шлюбного союзу, частіше старший, бере на себе відповідальність за вирішення економічних, господарсько-побутових та інших проблем. І хоча сімейні психологи, наприклад, Бендлер, вважають оптимальною різницю у віці подружжя 5-7 років, для сучасних шлюбів характерна різниця в 15-20

років (причому не завжди жінка є молодшою за чоловіка). Зміна суспільних відносин торкнулося і проблем сучасної сім'ї. У практиці сімейних відносин мають місце фіктивні шлюби. У такій зареєстрованій формі шлюб характерний для столиці і великих промислових і культурних центрів Росії, основою їх стає одержання визначених вигод.

Сім'я - складна багатофункціональна система, вона виконує ряд взаємозалежних функцій. Функція родини - це спосіб прояву активності, життєдіяльності її членів. До функцій варто віднести: економічну, господарсько-побутову, рекреативну чи психологічну, репродуктивну, виховну. Соціолог А.Г.Харчев вважає репродуктивну функцію родини головною суспільною функцією, в основі якої лежить інстинктивне прагнення людини до продовження свого роду. Але роль родини не зводиться до ролі -біологіческой фабрики. Виконуючи цю функцію, родина є відповідальною за фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток дитини, вона виступає своєрідним регулятором народжуваності. В даний час демографи відзначають зниження народжуваності в Україні. Так, в 1995 році новонароджені склали 9,3 на одну тисячу населення, в 1996 - 9,0; в 1997-8 новонароджених.

Людина набуває цінність для суспільства тільки тоді, коли він стає особистістю, і становлення її вимагає цілеспрямованого, систематичного впливу. Саме сім'я з її постійним і природним характером впливу покликана (формує риси характеру, переконання, погляди, світогляд дитини. Тому виділення виховної функції сім'ї як основної має суспільний сенс.

Для кожної людини родина виконує емоційну і рекреативну, що захищають людину від стресових і екстремальних ситуацій. Затишок і тепло домашнього вогнища, реалізація потреби людини в довірливому й емоційному спілкуванні, співчуття, співпереживання, підтримка - усе це дозволяє людині бути більш стійким до умов сучасного неспокійного життя. Сутність і зміст економічної функції складається у веденні не тільки

загального господарства, але й в економічній підтримці дітей та інших членів сім'ї в період їхньої непрацездатності.

У період соціально-економічних перетворень у суспільстві змінюються й функції родини. Провідною в історичному минулому була економічна функція родини, що підкоряє собі всі інші: глава родини - чоловік - був організатором загальної праці, діти рано включалися в життя дорослих. Економічна функція цілком визначала виховну і репродуктивну функції. В даний час економічна функція родини не відмерла, але змінилася. Найбільш повно, на наш погляд, функції сучасної родини представлені фінським педагогом Ю.Хямяляйнен. Виділяючи періоди формування родини, він відзначає, що для кожного етапу сімейних відносин характерні визначені функції.

Зміни відбуваються й у відносинах чоловіків і жінок в сім'ї. Їхні взаємини, а також відносини різних поколінь, ступенів споріднення, батьків і дітей різної статі і віку не задані жорстко їх становищем в сімейний клан. Тепер важко виділити, хто кого головніший і в родині. Змінюється сам тип залежності в родині людей один від одного. Соціологи говорять про те, що чоловічі і жіночі ролі зараз тяжіють до симетрії, змінюються уявлення про те, як повинні поводитися чоловік і дружина.

В.Голофаст відзначає наступну тенденцію розвитку відносин у родині: від «ієрархічної» логіки розходжень між статями до логіки індивідуальних особливостей і здібностей, до обліку реального співвідношення сімейних і позасімейних ролей жінки, чоловіка і дитини. Автор стверджує, що відносна автономія кожного в родині, загальне визнання його права на особисті інтереси скріплюють родину.

Соціологи відзначають той факт, що родина особливо чутлива до всякого роду реформаторських змін державного масштабу, наприклад безробіття, ріст цін і т.д. Так, за даними Держкомстату на початок 1996 року 63% населення мали доходи нижче середнього рівня. В даний час ці цифри мають тенденцію до зростання. І.Ф.Дементьева говорить про виникнення

нових нетипових проблем виховного характеру внаслідок різних матеріальних і психологічних труднощів, пережитих родиною. Невпевнені в собі батьки перестають бути авторитетом і зразком для наслідування у своїх дітей. Авторитет матері міняється в залежності від сфери її діяльності. Підлітки часом виконують неprestижну, некваліфіковану роботу, але вигідну в грошовому відношенні, і їхній заробіток може наближатися до заробітку батьків або навіть перевищувати його. Це один з факторів, що сприяють падінню авторитету батьків в очах підлітка. У дітей відбувається зміщення в системі життєвих цінностей. Подібна тенденція не тільки скорочує виховні можливості родини, але і приводить до зниження інтелектуального потенціалу суспільства.

Крім падіння народжуваності відзначається і такий негативний факт в інституті родини, як збільшення числа розлучень. У ряді робіт розглядаються негативні наслідки розлучень: погіршення виховання дітей, збільшення випадків їхніх психічних захворювань, алкоголізм батьків, руйнування кровно зв'язків, погіршення матеріального становища, дисгармонія відтворення населення (Н.Я.Соловьев, В.А.Сисенко і ін.).

Вплив розпаду родини на дітей дошкільного віку вивчалось зокрема Т.П.Гаврілової. Вона виявила, що при порушенні контактів з батьками у дітей виникають найбільш гострі переживання, оскільки для дитини розпад сім'ї - це ламання стійкої сімейної структури, звичних відносин з батьками, конфлікт між прихильністю до батька і матері. Розлучення ставить перед дитиною непосильні для його віку задачі: орієнтацію в новій рольовій структурі без її колишньої визначеності, прийняття нових відносин з розлученими батьками. Діти 2,5-3 років реагують на розпад сім'ї плачем, агресивністю, порушеннями пам'яті, уваги, розладом сну. Цей висновок підтверджується і закордонними дослідниками: емоційне здоров'я дітей безпосередньо пов'язане з існуванням постійно діючого спілкування дитини з обома батьками (З. Матейчек, А. Николи). Розлучення породжує в дитини почуття самотності, відчуття власної неповноцінності.

Зниження народжуваності і високий рівень розлучень - Показники кризи сім'ї. Причини цього розкриваються в Конвенції ООН про права дитини (1992), а також в Доповіді держав-учасниць згідно зі ст. 44 конвенції - в роботах соціологів, демографів. До них відносяться: кризовий стан соціально-економічної сфери та несприятливі зміни складу населення, що пов'язано з демографічною кризою війни. Інститут сім'ї постраждав від воєн, репресій.

Основна тенденція розвитку сім'ї з дітьми сьогодні - це зниження середнього числа дітей до 18 років у розрахунку на одну сімейну групу, а також повних і багатодітних сімей.

Згідно з переписом 1989 року, в Росії проживає 23.5 млн сімей з дітьми до 18 років (57,5 відсотків від загального числа). Найбільш поширені сім'ї з однією дитиною (51 відсоток), рідше - з двома (39 відсотків) і ще рідше - багатодітні (9.8 відсотків). Мікроперепис 1994 року засвідчив, що на тлі скорочення народжуваності ця тенденція стала ще більш явною: питома вага одnodетних підвищився до 54 відсотків, частка двухдетних скоротилася до 37, багатодітних - до 9.4. Число дітей на кожні сто сімей зменшилася за цей час з 163 до 160. І все ж відсоток домогосподарств з дітьми в Росії залишається поки за світовими мірками досить високим (46.6), а рівень народжуваності не дозволяє говорити навіть про простому відтворенні.

Тип російської родини і ставлення людей до формально-юридичний бік шлюбу і сімейного життя продовжують зазнавати зміни, що почалися в період лібералізації економіки. Як заявила на прес-конференції 12 травня Галина Карелова, заступник міністра праці та соціального розвитку, в Росії доречно говорити про "старінні" шлюбності і народжуваності при широкому поширенні дошлюбних сожительств і незареєстрованих шлюбів. Популярним стає "пробний" шлюб у віці 18-25 років. І хоча коефіцієнт розлучуваності в 1997-1998 роках зменшився з 598 до 591 на тисячу утворених пар, третина розлучень припадає на молоді подружні пари, що проіснували менше 5 років. Іншими словами, сім'я в цілому зберігає значення пріоритетної цінності для



багатьох росіян, але в молодших вікових групах ціннісна шкала включає також матеріальне благополуччя, комфорт, кар'єру. І подібні "зрушення" у свідомості молодих людей таять в собі серйозну загрозу для інституту сім'ї: вибір на користь заробітку або професійного зростання замість домашнього вогнища і виховання потомства часто призводить до серйозних психологічних травм у всіх членів сім'ї. Розлучення батьків автоматично переводить її в категорію "нетипових", тобто неповних, малозабезпечених, проблемних.

"Життєві сценарії" нетипових сімей схожі. Якщо дитина з'являється на світ з серйозними відхиленнями у розвитку або захворюваннями (за словами професора Н.Н.Ваганова, віце-президента Міжнародного фонду охорони здоров'я матері і дитини, динаміка погіршення здоров'я дітей випереджає "дорослу" за такими позиціями, як новоутворення, цукровий діабет, хвороби органів кровообігу, сечостатевої та кістково-м'язової системи), мати припиняє працювати і повністю присвячує себе йому. Дорогі ліки, візити до лікаря, специфічна техніка, одяг, харчування - все це коштує чималих грошей, тим більше, якщо є й інші діти, а вся родина існує на заробіток батька. У неповних сім'ях, після розлучення або смерті чоловіка, другий (частіше мати) змушений "тягнути" на собі весь будинок, "піднімати" свою дитину, замінювати йому обох батьків. У багатодітних сім'ях також хто-небудь з батьків жертвує своєю роботою в ім'я дітей.

Звичайно, всі ці "сценарії" старі, як світ. Слід тільки зробити поправку на російські мізерні зарплати, постійне зростання цін на товари і послуги і відсутність заощаджень. Та й розглянуті нами ситуації зазвичай "нашаровуються" одна на іншу: з народженням чергової дитини або інваліда чоловіки залишають сім'ї, через фінансову незабезпеченість батьки у великих сім'ях не мають можливості належним чином лікувати своїх дітей і т.д. Біда ніколи не приходить одна.

"Нетипові" сім'ї в нинішній економічній ситуації фактично "повінчані" з бідністю. Проблеми одні: убогість бюджету, як правило, одне

джерело регулярних доходів (зарплата працюючого члена сім'ї), потреба дітей в підвищеній увазі з боку батьків. Закономірно, що повні сім'ї живуть краще неповних, "середні" за розміром - краще багатодітних, здорові - краще сімей з дітьми-інвалідами. Автори дослідження "Бідність в Росії", проведеного під керівництвом Інституту економічного розвитку Світового банку, оперують такими даними: в 1993 році 46 відсотків сімей з інвалідами вважалися офіційно бідними і близько 29 - дуже бідними. У той час сильні матеріальні труднощі відчували 63 відсотки домогосподарств, коли главою сім'ї є жінка, яка перебуває в декретній відпустці або зайнята доглядом за дітьми на постійній основі.

Матеріальне забезпечення залишається однією з причин сімейної напруженості протягом багатьох років. За роки реформ крива добробуту домогосподарств з дітьми опускається все нижче і все ближче до позначки "злидні". З точки зору фахівців, між наявністю дітей в сім'ї і бідністю існує прямий зв'язок, оскільки діти, як правило, є утриманцями. При цьому, чим менше самі діти і чим більше їх в сім'ї, тим вище ймовірність бідності домогосподарства.

Дані Управління рівня життя свідчать, що 44 відсотки сімей з однією дитиною не мали середньодушових доходів, що перевищують прожитковий мінімум. Для двохдітних це були відповідно 50 відсотків, тридітних - 69 відсотків. Серед домашніх господарств з чотирма і більше дітьми близько 90 відсотків "мінімуму" не мають.

Л.Будева виділяє кілька симптомів "хвороби" сьогоденної російської родини: невротизм дітей, самотність, невміння спілкуватися, роз'єднаність. І найстрашніше, на думку психологів - відсутність розуміння між дітьми, батьками і дідами. Внутрішні колізії надають на сім'ю дуже важкий вплив, іноді підштовхуючи її до розпаду. Адже крім необхідності пересилювати "зовнішні обставини", миритися з тим, що твоя сім'я "нетипова", крім відмови батьків і дітей від багатьох задовольень і ін., Така родина відчуває на собі вплив і ряду інших факторів, багато з яких можуть бути джерелами

стресових ситуацій. Розглянемо їх на прикладі трьох досліджуваних нами видів проблемних сімей.

У 80-ті роки в СРСР була створена "Служба сім'ї" - система установ і громадських організацій, спрямована на створення сприятливих умов для вдосконалення, розвитку і зміцнення сім'ї, найповнішої реалізації її цілей і завдань. З'являються нові підрозділи служби сім'ї: особлива увага приділяється сім'ям біженців, мігрантів, безробітних, створюються центри соціальної адаптації та реабілітації для дітей з вадами психічного та фізичного розвитку. Намічаються різні шляхи надання допомоги сім'ї, оскільки сім'я - унікальне явище, вона відіграє особливу роль в житті суспільства, виконує одну з найважливіших функцій - виховну.

### 1.3. Виховання дітей у різних за структурою родинах

Особливості виховання єдиної дитини в родині. На цей рахунок існує дві найбільш розповсюджені точки зору. Перша: єдина дитина виявляється більш емоційно стійкіша, ніж інші діти, тому, що не знає хвилювань, пов'язаних з суперництвом братів. Друга: єдиній дитині приходится переборювати більше труднощів, ніж звичайно, щоб придбати психічну рівновагу, тому що йому не дістає брата чи сестри. Що б там не говорили психологи, життя однієї - єдиної дитини в родині нерідко складається так, що підтверджує саме цю, другу, точку зору. Труднощі, однак, не є абсолютно неминучими, і проте зустрічаються настільки часто, що було б нерозумно не зважати на.

Безперечно, батьки, що мають єдину дитину, звичайно приділяють їй надмірну увагу. Коротше, вони занадто піклуються про неї тільки тому, що він у них один, тоді як насправді вона всього лише перша. І дійсно, мало хто з нас здатні спокійно, зі знанням справи звертатися з первістком так, як ми тримаємося потім з наступними дітьми. Головна причина тут - недосвідченість. Є, однак, і інші підстави, виявити які не так - то легко. Якщо

не торкатися деяких обмежень фізичного порядку, одних батьків лякає відповідальність, яку накладає на них поява дітей, інші побоюються, що народження другої дитини позначиться на їхньому матеріальному становищі, треті, хоча ніколи не визнаються в цьому, просто не люблять хлопців, і їм цілком досить одного сина чи однієї доньки.

Деякі перешкоди психічному розвитку дітей мають зовсім визначену назву - тепличні умови, коли дитину пестять, тішать, балують, пестять - одним словом, носять на руках. З - за надмірну увагу психічний розвиток його неминуче сповільнюється. У результаті надмірної поблажливості, якою ми оточуємо її, вона неодмінно зіткнеться з дуже серйозними труднощами і розчаруванням, коли опиниться за межами домашнього кола, оскільки і від інших людей буде очікувати уваги, до якої звикла у будинку батьків. З цієї ж причини вона занадто серйозно стане відноситися і до самого себе. Саме тому, що її власний кругозір занадто малий, багато дріб'язків покажуться їй занадто великими і значними. В результаті спілкування з людьми буде для нього набагато важче, ніж для інших дітей. Він почне йти від контактів, усамітнюватися. Йому ніколи не доводилося ділити з братами або сестрами батьківську любов, не кажучи вже про ігри, свою кімнату, одяг, і йому важко знайти спільну мову з іншими дітьми і своє місце в дитячому співтоваристві.

Як запобігти все це? За допомогою другої дитини - скажуть багато хто з вас. І це вірно, але якщо деякі особливі проблеми і можна вирішити подібним шляхом, то де впевненість, що варто народити ще одну дитину, як ми відразу ж досягнемо повної адаптації першої. У будь-якому випадку потрібно всіма силами переборювати наше прагнення рости дитину в тепличних умовах. Можна стверджувати, що виховання єдиного сина або єдиної дочки набагато більш важка справа, ніж виховання декількох дітей. Навіть в тому випадку, якщо родина випробує деякі матеріальні утруднення, не можна обмежуватися однією дитиною. Єдина дитина дуже скоро стає центром родини. Турботи батька і матері, зосереджені на цій дитині, звичайно перевищують корисну норму. Любов батьківська в такому випадку

відрізняється відомою нервозністю. Хвороба цієї дитини чи смерть переноситься такою родиною дуже важко, і страх такого нещастя завжди коштує перед батьками і позбавляє їхнього необхідного спокою. Дуже часто єдина дитина звикає до свого надзвичайного стану і стає дійсним деспотом у родині. Для батьків дуже важко буває загальмувати свою любов до нього і свої турботи, і волею - неволею вони виховують егоїста.

Для розвитку психіки кожна дитина вимагає щиросердечного простору, в якому він міг би вільно пересуватися. Йому потрібна внутрішня і зовнішня свобода, вільний діалог з навколишнім світом, щоб його не підтримувала постійно рука батьків. Дитині не обійтися без забрудненого обличчя, розірваних штанів і бійок.

Єдиній дитині часто відмовлено у такому просторі. Усвідомлено чи ні, їй нав'язують роль зразкової дитини. Він повинен особливо чемно вітатися, особливо виразно читати вірші, він повинен бути зразковим чепуруном і виділятися серед інших дітей. Щодо нього будуються честолюбні плани на майбутнє. За кожним проявом життя ведеться уважне, із заклопотаністю, спостереження. Нестачі в хороших радах дитина не відчуває протягом усього дитинства. Таке ставлення до неї несе небезпеку, що єдина дитина перетвориться в розпещеного, несамостійного, невпевненого в собі, що переоцінює себе, дитину.

Але цього може і не бути, тому що якщо дотримуватися одного простого простого правила. Вони все можуть бути сформульовані в одному реченні, яке повинно стати законом для кожної сім'ї, де росте одна дитина: тільки ніякої винятковості!

#### Специфіка виховання в багатодітній родині

Виховний потенціал багатодітної родини має свої позитивні і негативні характеристики, а процес соціалізації дітей - свої труднощі, проблеми.

З одного боку, тут, як правило, виховуються розумні потреби й уміння вважатися з нестатками інших; ні у кого з дітей немає привілейованого

становища, а значить, немає ґрунту для формування егоїзму, асоціальних рис; більше можливостей для спілкування, турботи про молодших, засвоєння моральних і соціальних норм і правил гуртожитку; успішніше можуть формуватися такі моральні якості, як чуйність, людяність, відповідальність, повага до людей, а також якості соціального порядку - здатність до спілкування, адаптації, толерантність. Діти з таких родин виявляються більш підготовленими до подружнього життя, вони легше переборюють рольові конфлікти, пов'язані з завищеними вимогами однієї людини до іншої і занижених вимог до себе.

Однак процес виховання в багатодітній родині не менш складний і суперечливий. По - перше, в таких сім'ях дорослі досить часто втрачають почуття справедливості по відношенню до дітей, виявляють до них неоднакову прихильність і увагу. Скривджена дитина завжди гостро відчуває дефіцит тепла й уваги до нього, по - своєму реагуючи на це: в одних випадках супутнім психологічним станом для нього стає тривожність, почуття ущербності та невпевненості в собі, в інших - підвищена агресивність, неадекватна реакція на життєві ситуації. Для старших дітей у багатодітній родині характерна категоричність у судженнях, прагнення до лідерства, керівництво навіть у тих випадках, коли для цього немає підстав. Все це природно, ускладнює процес соціалізації дітей. По - друге, в багатодітних родинях різко збільшується фізичне і психічне навантаження на батьків, особливо на матір. Вона має менше вільного часу і можливостей для розвитку дітей та спілкування з ними, для прояву уваги до їх інтересів. На жаль, діти з багатодітних сімей частіше стають на соціально небезпечний шлях, майже в 3,5 рази частіше, ніж діти з родин інших типів.

Багатодітна родина має менше можливостей для задоволення потреб та інтересів дитини, якої і так приділяється значно менше часу, ніж в родині з однією дитиною, що, природно, не може не позначитися на його розвитку. У цьому контексті рівень матеріальної забезпеченості багатодітної родини має

дуже важливе значення. Моніторинг соціально - економічного потенціалу родин показав, що більшість багатодітних родин живе нижче межі бідності.

#### Виховання дитини в неповній сім'ї

Дитина завжди глибоко страждає, якщо валиться сімейне вогнище. Поділ родини чи розлучення, навіть коли усе відбувається найвищою мірою чемно і поштиво, незмінно викликає в дітей психічний надлам і сильні переживання. Звичайно, можна допомогти дитині впоратися з труднощами росту і в розділеній сім'ї, але це потребуватиме дуже великих зусиль від того з батьків, з яким залишиться дитина. Якщо ж поділ сім'ї відбувається, коли дитина знаходиться у віці від 3 до 12 років, наслідки відчуються особливо гостро.

Поділу сім'ї або розлучення подружжя нерідко передують багато місяців розбіжностей і сімейних сварок, які важко приховати від дитини і які сильно хвилюють його. Мало того, батьки, зайняті своїми сварками, з ним теж звертаються погано, навіть якщо повні добрих намірів уберегти його від вирішення власних проблем.

Дитина відчуває відсутність батька, навіть якщо не виражає відкрито свої почуття. Крім того, він сприймає відхід батька як відмова від нього. Дитина може зберігати ці почуття багато років.

Дуже часто після поділу сім'ї або розлучення мати знову змушена піти на добре оплачувану роботу і в результаті може приділяти дитині менше часу, ніж раніше. Тому той відчуває себе знехтуваним і матір'ю.

Якийсь час після поділу сім'ї або розлучення батько регулярно відвідує дитину. У всіх випадках це дуже глибоко хвилює дитину. Якщо батько виявляє до неї любов і великодушність, розлучення виявиться для дитини ще болісніше і незбагненніше. Крім того, він з недовірою й образою буде дивитися на матір. Якщо ж батько тримається сухо й відчужено, дитина почне запитувати себе, чому, власне, він повинен з ним бачитися, і в результаті в неї може зародитися комплекс провини. Якщо батьки охоплені ще й бажанням мстити один одному, вони заповнюють свідомість дитини

шкідливою дурницею, лаючи один одного і підриваючи тим самим психологічну опору, яку зазвичай дитина отримує в нормальній сім'ї.

У цей період дитина може, скориставшись розколом родини, зіштовхувати батьків один з одним і витягати нездорові переваги. Змушуючи їх заперечувати свою любов до нього, дитина буде змушувати їх балувати себе, а його інтриги й агресивність згодом можуть навіть викликати їхнє схвалення. Відносини дитини з товаришами нерідко псуються через недоречні питання, плітки та її небажання відповідати на розпити про батька. На дитині, так чи інакше, відбиваються страждання і переживання матері. У новому положенні жінці, звичайно, набагато важче виконувати свої материнські обов'язки.

Що можна зробити, щоб допомогти дитині в розбитій родині? Пояснити йому, що відбулося, причому зробити це просто, нікого не звинувачуючи. Сказати, що так буває з дуже багатьма людьми і тому нехай краще буде так, як є. Дитину можна вберегти від зайвих хвилювань, коли поділ родини відбувається для нього так само остаточно, як і для батьків. Візити батька, особливо якщо вони з часом стають все рідше, кожного разу знов і знов викликають у малюка відчуття, що його відкинули. Чим менша дитина в момент поділу сім'ї або розлучення, тим простіше батькові розлучитися з ним. Дитину неодмінно потрібно підготувати до відходу батька. Допомогати дитині дорослішати і ставати самостійним, щоб у нього не склалася надмірна і нездорова залежність від вас. Одна з найбільш поширених помилок - надмірна опіка матері над сином.

Здавалося б, мати все робить з кращих спонукань: хоче дати синові більше уваги, оточити більшою турботою і т.д. Але, роблячи ці зусилля, нерідко героїчні, жертвуючи собою, своїми інтересами, бажаннями, здоров'ям, мати буквально вихолощує все чоловіче в характері хлопчика, роблячи його млявим, безініціативним, нездатним на рішучі чоловічі вчинки.

Якщо батьки не живуть разом, якщо вони розійшлися, то дуже болісно відбивається на вихованні дитини. Часто діти стають предметом чвари між



батьками, які відкрито ненавидять один одного і не приховують цього від дітей.

Необхідно рекомендувати тим батькам, які чому - або залишають один іншого, щоб у своїй сварці, у своєму розбіжності вони більше думали про дітей. Які завгодно незгоди можна вирішити більш делікатно. Можна приховати від дітей і свою неприязнь і свою ненависть до колишнього чоловіка. Важко, зрозуміло, чоловіку, що залишив сім'ю, як-небудь продовжувати виховання дітей. І якщо він вже не може благотворно впливати на свою стару сім'ю, то вже краще постаратися, щоб вона зовсім його забула, це буде більш чесно. Хоча, зрозуміло, свої матеріальні зобов'язання по відношенню до покинутих дітей він повинен нести за - як і раніше.

Якщо батьки по - справжньому люблять своїх дітей і хочуть їх виховувати якнайкраще, вони будуть намагатися, і свої взаємні незгоди не доводити до розриву і тим не ставити дітей у самий скрутний стан.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Спираючись на загальні засади діалектико-матеріалістичної методології, основу наукового пізнання, ми використали ряд конкретних методів дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу і узагальнення;
2. Методи спостереження, тестування і експериментальної апробації;
3. Метод математико-статистичного опрацювання.

Методи теоретичного аналізу і узагальнення (теоретичний аналіз педагогічної та методичної літератури з досліджуваної проблеми; аналіз шкільної документації та медичних карт учнів; синтез, конкретизація, узагальнення, систематизація, моделювання, вивчення і диссеминація передового педагогічного (шкільного і сімейного) досвіду фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку;

Методи спостереження, тестування і експериментальної апробації (педагогічне спостереження, бесіда, опитування, анкетування батьків і дітей, тестування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики). Методологічну основу дослідження становлять сучасні наукові уявлення про розвиток особистості в онтогенезі.

Теоретичну основу дослідження склали сучасні концепції, теорії і методики фізичного виховання; формування фізичної культури особистості і збереження здорового способу життя; дослідження про проблеми розробки та використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій в освіті.

Методи математично-статистичної обробки. При математичній обробці отриманих даних ставилися завдання об'єктивно оцінити степінь надійності і

достовірності кількісних характеристик матеріалу дослідження, виявити закономірності змінах вивчаємих показників. В залежності від характеру отриманих даних розраховувались середньоарифметичне значення ( $\bar{x}$ ), стандартне відхилення ( $G$ ), середні помилки середніх арифметичних ( $m$ ), коефіцієнти варіації ( $V\%$ ), показники достовірності ( $t$  Стюдента,  $P$ ).

Всі показники визначались згідно відомим методам варіаційної статистики і були представлені у абсолютних і відносних величинах (у % по відношенні до результатів попереднього спортивного сезону). Вивчення середньо групових, максимального і мінімального приросту показників, що вивчалися, дозволило виявити динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості та гемодинамічних показників школярів експериментальних груп.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи протягом 2019-2020 рр.

На першому етапі (пошуково-теоретичному) 2019 р. визначалися теоретичні і методичні основи дослідження, вивчалася і аналізувалася спеціальна науково-методична та психолого-педагогічна література, розроблялася інноваційна технологія активізації педагогічної взаємодії сім'ї і школи, розроблявся науковий апарат (визначалися цілі, завдання, методи), формулювалася робоча гіпотеза, логіка організації дослідження.

На другому етапі (експериментальному) 2019-2020 рр.. відповідно до програми проведено констатуючий і формуючий педагогічний експеримент. За допомогою методичного інструментарію було проведено дослідження фізичного стану молодших школярів НВК № 13 м. Кам'янця-Подільського у віці 7-10 років: вивчено ставлення батьків до навчального предмету «Фізична культура». Проведено анкетування батьків, опитування, бесіда зі школярами. Розроблялася і реалізовувалася комплексна програма «Педагогічна взаємодія школи і сім'ї в фізичному вихованні дітей».

На третьому етапі (заключному-узагальнюючому) 2020 р. проходило теоретичне осмислення і здійснювався аналіз результатів експериментального дослідження, проводилося літературне оформлення дипломної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В СІМ'Ї

#### 3.1. Початкове ознайомлення дітей зі спортом

Фізичне виховання - складова частина інтелектуального, морального і естетичного виховання дитини. Осуджуючи в дитині неухважність, безлад і непослух, ми вимагаємо і під час занять повторювати вправи до тих пір, поки дитині не вдасться виконати його правильно. Спілкування з дитиною батьки повинні здійснювати як би в формі гри, при цьому слід враховувати вік дитини, його можливості. Під час занять цінуються головним чином ті вправи, які дитина виконує з радістю, без натиску з боку дорослих, не підозрюючи про те, що підпорядковується їхнім бажанням. М'яка, послідовна манера поводження з дитиною вимагає від батьків великого терпіння і самовладання.

Не повинно виникати сварок і суперечок, які могли б відвернути дитину від занять і тим самим позбавити його благотворного впливу фізичного виховання.

Виховувати спортивні нахили потрібно з раннього дитинства. Важливо загострити у дитини почуття «м'язової радості» - почуття насолоди, випробовується здоровою людиною при м'язовій роботі. Почуття це є у кожної людини від народження. Але тривалий малорухливий спосіб життя може призвести до майже повного його згасання. Не втратити час - ось головне, що треба знати батькам на цей рахунок.

Заняття спортом також допомагають скластися важливим якостям особистості: наполегливості в досягненні мети, наполегливості; позитивні результати цих занять не роблять для психічного стану підлітка.

Батькам необхідно вивчати стадії фізичного розвитку дитини, а також його вікові та індивідуальні особливості. Ріст і розвиток дитини - складний процес, одним з компонентів якого є розвиток рухів. Як правильно підібрати

вправи, в якій послідовності їх виконувати, як познайомити з ними дитини і приступити до розучування, скільки разів їх повторювати - батьки можуть правильно відповісти на всі ці питання тільки на основі ретельного вивчення і глибокого знання індивідуальних особливостей своєї дитини.

Дитина розвивається нерівномірно. Орієнтиром може слугувати вік, проте в руховому розвитку дитина може випереджати свій вік або, навпаки, відставати. Тому батьки повинні не обмежуватися тільки цими вікової групи, а уважно відбирати руху, вважаючи за краще ті, до яких дитина готова: або повертатися до завдань для дітей молодшого віку, або, навпаки, надати свободу рухів дитини, який з розвитку перегнав свій вік.

Правильно підібрані вправи з емоційним зарядом, які діти виконують із захопленням, позитивно впливають на емоційний, естетичне й етичне виховання дитини. В наш час, яке психологи називають найчастіше часом наростаючою відчуженості дітей, дуже важливо знайти кошти, що сприяють створення теплій, домашній атмосфері, що вселяють дитині почуття впевненості і безпеки, що переконують його в батьківській любові і взаєморозуміння. Добре продумані заняття батьків з дитиною є одним з таких засобів.

З медичної та педагогічної точки зору розвиток дитини може розділити на наступні етапи:

грудної вік - до 1 року,

молодший вік - від 1 року до 3 років, дошкільний вік - від 3 до 6 років,

шкільний вік - від 6 до 17 років.

Турбота про руховому розвитку дитини настільки ж важлива для його гармонійного розвитку, як раціональний режим, регулярне і повноцінне харчування, достатній сон, часте перебування на свіжому повітрі, чиста постіль і необхідний одяг.

Грудної вік (до 1 року)

Процес розвитку рухових навичок у дитини протягом 1-го року життя добре вивчений.

На першому місяці життя дитина повинна самотійно рухатися.

У 2 - 3 місяці кладіть дитину на животик, беріть його на руки і, показуючи іграшку, стимулюйте руху м'язів шиї.

В 4 - 6 місяців до вже освоєних рухам додавайте переверот дитини на бік і на животик.

У 7 - 9 місяців спонукайте дитину повзати, сидіти і стояти, а деяких дітей вже можна вчити ходити, тримаючись за яку-небудь опору.

У 10 - 12 місяців продовжуйте розвивати у дитини вміння повзати, стояти і ходити, спираючись на що-небудь, а потім спонукайте його до перших самотійних кроків.

Здорові діти в однорічному віці, як правило, вміють ходити з допомогою дорослого або ж тримаючись за меблі, а деякі - і самотійно. Діти починають ходити близько 9 міс. або більш пізно.

Молодший вік (від 1 року до 3 років)

На 2-му році життя головне завдання батьків - підтримувати вроджене прагнення дитини до різноманітних рухів, вчити його міняти пози і положення.

На 3-му році життя інтенсивно розвивається рухливість рук і ніг, дитина набирає сили. Завдання батьків - сприяти всебічному розвитку у дитини вміння ходити, бігати, стрибати і т.д.

Дошкільний вік (від 3 до 6 років)

На 4-му році життя завдання батьків виробляти у дитини правильну поставу і легку, красиву ходу.

На 5-му році життя дитина швидко орієнтується в нових ситуаціях, в стан виконувати ритмічні рухи.

На 6-му дитина повинна показати, що їм освоєні всі основні види рухів. Його розумово і фізично потрібно приготувати до шкільної роботи. Щоб всього цього досягти слід протягом дошкільного періоду систематично направляти рухову активність.

Шкільний вік (від 6 до 17 років)

Дитина прилучається до більш серйозних рухомим командних ігор - футбол, баскетбол, волейбол та ін. Цей вік найбільшої активності у дітей, тому багато батьків грамотно розподіляють навантаження своєї дитини, поєднуючи шкільні заняття і дозвілля дитини. Вони записують своїх дітей на різні спортивні гуртки та заняття: плавання, танці, футбол, теніс, східні єдиноборства.

Звичайно, це всього лише коротка характеристика перших кроків до спорту. Важливо: вміти зробити їх правильно, у всьому допомагаючи і направляючи дитини.

### 3.2. Спільні заняття спортом дітей і батьків

Батьки вважають турботу про зміцнення здоров'я дітей справою важливим, але лише деякі по-справжньому використовують для цього можливості фізичної культури. І самі батьки в більшості своїй самокритично оцінюють свою участь у фізичному вихованні дітей, посилаючись при цьому на ряд причин, які заважають їм проявити себе більш гідно. Дійсно, частина батьків не має достатньої фізкультурної підготовки. Спостереження показують, що батьки зазвичай активні і винахідливі в створенні хороших побутових умов, в турботі про те, щоб діти були гарно одягнені, смачно і ситно нагодовані. Все це добре. Погано те, що часто на цьому і заспокоюються, вважаючи, що гарне здоров'я дитини вже буде забезпечено автоматично. А на ділі виходить, що надмірний комфорт і рясне харчування при недостатньо активному руховому режимі часто породжують побутову лінь, послаблюють їх здоров'я, зменшують їх працездатність. У фізичному вихованні головним є формування фізкультурно-гігієнічних навичок. Навички чіткого режиму навчання і сну, раціонального проведення вільного часу, ранкова гімнастика, водні процедури - все це перетворюється з часом в самі собою зрозумілі принципи організації кожного дня. Дуже корисною була б перевірка і допомогу при виконанні домашніх завдань з фізкультури.



На відміну від завдань з інших предметів, вони можуть бути індивідуальні: якщо не виходить на уроці, то вдома можна розучити перекид і навчитися підтягуватися. Увага дорослих потрібно підліткам у великому і малому, простому і складному. Що буде робити школяр на вулиці? Щоб прогулянкове часом не проходило в порожніх, а то і небезпечних заняттях, необхідно, як мінімум, наступне: допомогти дитині освоїти хоча б 3-4 найбільш прості, відомі всім ігри, які він міг би затіяти з однолітками. Навчити його найбільш важливим руховим умінням і навичкам, щоб він у будь-який час року міг знайти, чим зайнятися. Забезпечити його необхідним фізкультурним інвентарем. Не забувати поцікавитися, як пройшло його вільний час.

Важливий вибір мети: дорослі повинні знати, що їм робити конкретно в даний час року, в застосування до можливостей підлітка, тоді і фізичне виховання йде успішніше.

Суттєвим є і така обставина: спільні заняття, загальні спортивні інтереси дають батькам можливість краще пізнати дитину, створюють і зміцнюють в сім'ї обстановку взаємної уваги і ділового співтовариства, таку необхідну для вирішення будь-яких виховних завдань.

Спільні заняття приносять такі позитивні результати:

- пробуджують у батьків інтерес до рівня «рухової зрілості» дітей і сприяють розвитку у дітей рухових навичок відповідно до їх віком і здібностями;
- поглиблюють взаємозв'язок батьків і дітей;
- надають можливість позайматися фізкультурою за короткий відрізок часу не тільки дитині, але і дорослому: батько показує дитині ті чи інші вправи і виконує більшість з них разом з ним;
- дозволяють з користю проводити то вільний час, що мати чи батько присвячують дитині, служать взаємозбагаченню, сприяють всебічному розвитку дитини. Прекрасно, якщо батьки вчать дитину, допомагають йому до того ж самі беруть участь в шкільних змаганнях. Спортивні інтереси в

такій сім'ї стають постійними. В якому виграші буде школа, якщо візьметься за проведення таких спільних спортивних заходів! Нехай навіть це не обов'язково змагання, нехай це буде просто фізкультурний свято. Згадаймо дух народних забав, розваг, головне в них - не прагнення до першості, а можливість взяти участь, спробувати свої сили, отримати задоволення від руху, від гри. Ми звично звертаємо увагу на те, що діти засиджуються біля телевізора. Нам самим треба намагатися подолати глядацьку всеїдність, і дітей цьому вчити. Тоді звільниться час для прогулянок, ігор на свіжому повітрі, спортивних розваг, не буде пізнього, що порушує режиму сидіння біля телевізора. Справа не в тому, щоб «відволікти» підлітка від телевізора. Постараємося зробити з нього нашого помічника. Він дає велику телеінформації з фізичної культури і спорту. З передач завжди можна і потрібно багато запозичити для своєї родини: цікаві вправи, ігри, конкурси, естафети. Безперечна користь є від багатьох інших спортивних передач: фізкультурних свят, олімпіад, змагань - вони розширюють спортивну ерудицію, викликають інтерес до фізичної культури.

А якщо батьки постараяться хоча б частково компенсувати рухову пасивність, влаштувавши під час перерв в футбольному або хокейному матчі фізкультурну паузу: пробігтися біля будинку,

«Порахувати» шаблі в своєму під'їзді, пострибати зі скакалкою, то це буде дуже хорошим додатком до телепередачі.

Тобто, спільні заняття дитини разом з батьками спортом - один з основних аспектів виховання.

Починайте займатися з дитиною з перших же днів його життя. Дбайливо ставтеся до ніжних тканин немовляти, озброївшись літературі. Основним періодом занять батьків з дітьми є вік від 2 до 6 років. Але і після 6 років не слід припиняти занять в сім'ї, хоча в цьому віці з'являються й інші можливості для фізичного розвитку дитини - в школі, фізкультурному суспільстві і культурно-освітніх установах, де дитина займається під керівництвом фахівця.

Можливість включити в розпорядок дня спільні заняття одного з батьків з дитиною існує майже завжди. Необхідно приділяти дитині щодня хоча б кілька хвилин. Постарайтеся визначити оптимальний час дня занять в режимі вашої родини і потім дотримуйтеся його. Слід дотримуватися принципу систематичності, щоб дитина поступово звикав до занять, щоб вони стали для нього щоденною потребою. Тривалість занять батьків з дитиною різна: вона залежить від віку дитини, від ліміту вільного часу батьків, від часу доби, а також від того, що робить дитина до або після занять.

Ранкові заняття мають ту перевагу, що відразу після сну «Розминаються» м'язи тіла, поліпшується кровообіг в тканинах. Під час зарядки краще використовувати легкі і вже знайомі вправи, оскільки зазвичай не вистачає часу і терпіння для розучування нових, більш складних вправ. Тривалість ранкових занять - не більше 10 хвилин.

До обіду обов'язково дайте дитині можливість погуляти на свіжому повітрі. Якщо є час, можна в ці години провести 15-20-хвилинний, більш інтенсивний урок, включивши в нього вправи для великих груп м'язів.

Після обіду необхідний спокій; дитина дошкільного віку повинна спати або хоча б спокійно лежати не менше 2 годин. Після сну корисні нетривалі підбадьорюють вправи і більш тривалі - по можливості на відкритому повітрі.

Заняття в другій половині дня повинні надати дитині більше часу для освоєння різноманітних рухів з предметами і для вправ на різних снарядах - бажано в суспільстві однолітків. У ці ж години зручно провести більш тривалий тренувальне заняття з одним з батьків (близько 20 хв.).

Вправи перед вечерею - найбільш часта форма спільних занять, так як батьки, як правило, вдома і хоча б один з них може зайнятися дитиною. В цей період є час для розучування акробатичних вправ, проведення ігор та вдосконалення досягнутих результатів.

Після вечері займатися з дітьми фізкультурою не рекомендується: інтенсивна рухова діяльність після їжі шкідлива, а, крім того, після фізичних вправ діти важко засинають.

Обов'язково потрібно використовувати будь-яку можливість порухатися разом з дитиною на свіжому повітрі - найчастіше вона надається у вихідні дні.

Для нормального розвитку дитини дуже важливо щоденне перебування на свіжому повітрі. Цікавий такий факт: поки дитина в грудному віці, батьки сумлінно дотримуються цю вимогу, але коли діти підростають, батьки частенько про нього забувають. Дитина потребує активних рухів на повітрі, причому в будь-яку погоду. Якщо дитина в літню пору може проводити весь день на повітрі, це сприятливо позначається на його фізичному розвитку. У деяких дитячих установах діти грають, їдять і сплять на свіжому повітрі. В результаті вони менше хворіють і більше рухаються.

Для нормального фізичного розвитку здорової дитини недостатньо просто супроводжувати матір в магазин за покупками, поспішати за нею по найбільш жвавих вулицях міста; необхідною вимогою для нього є можливість вільно побігати. Батьки зазвичай поспішають і не усвідомлюють, що дитині доводиться весь час бігти, щоб наздогнати їх темпом. Таким чином, організм його отримує надмірне навантаження. Під час довгих походів батьки теж переоцінюють дитячі сили. Дитині набагато корисніше просто побігати, пограти - в цьому випадку він сам контролює ступінь втоми.

Здорового дитини не потрібно змушувати займатися фізкультурою - він сам потребує русі і охоче виконує всі нові і нові завдання. Ні в якому разі не слід примушувати дитину до виконання того чи іншого руху або перетворювати заняття в нудний урок. Дошкільнята ще не відчують потреби вчитися в буквальному сенсі слова. У зв'язку з цим тренування повинні проходити у формі гри - тоді дитина весь час буде перебувати в

прекрасному настрої. Поступово залучайте дитину в усі нові види гри і забави, систематично повторюючи їх, щоб дитина закріпив вивчені рухи.

Прекрасно, якщо ви підбадьорити дитину похвалою, здивуєтеся тому, який він міцний, спритний, сильний, скільки він вмів, що він вже сам покаже.

Пробудити в дитини інтерес до занять допоможе також демонстрація його вмінь перед іншими членами сім'ї або ж його однолітками. Так поступово у дитини розвиваються впевненість у своїх силах і прагнення вчитися далі, освоюючи нові, більш складні рухи та ігри.

Якщо у дитини немає бажання займатися, проаналізуйте причини такого негативного ставлення до занять, щоб надалі створювати більш сприятливі умови. Деякі повні діти не люблять займатися тому, що їм важко рухатися, вони схильні до лінії. Таких дітей слід лікувати за допомогою дієти і всіляко прагнути залучити до занять, щоб вони не відставали в руховому розвитку. Крім похвали, заохоченням для них може служити і переконливі пояснення, чому так необхідні заняття фізкультурою.

Дорослий повинен знати, яка вправа він хоче розучити з дитиною, як буде його виконувати і чого хоче цим досягти. Кожну вправу і рухлива гра має свою задачу, мета, значення, вони поділяються на кілька груп.

До першої групи входять вправи, спрямовані на вироблення правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Вправи такого роду називаються оздоровчими; саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку. При виконанні цих вправ необхідно приділяти особливу увагу правильному їх виконання, щоб добитися необхідного розпрямлення спини, розтягування відповідних м'язів. Батьки повинні демонструвати вправи дитині, а потім допомогти дитині освоїти новий рух. При виконанні будь-якої вправи цієї групи потрібна допомога і ненастирливе спостереження з боку батьків, щоб окремі пози і положення були правильними.

До другої групи входять вправи, що містять елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та швидкості реакції і

виконуються зі страховкою. Щоб забезпечити повну безпеку при виконанні цих рухів, дорослі повинні бути дуже обережні і уважні.

Оскільки батьки зацікавлені в тому, щоб розвинути у дитини сміливість, вміння долати страх, що викликається незвичайним положенням тіла або швидкими змінами поз, слід терпляче вчити його орієнтуватися в незвичайних положеннях, поки він не подолає страх і не буде з радістю повторювати акробатичні вправи.

До третьої групи належать рухливі ігри, в яких використовуються ходьба, біг, стрибки, лазіння і кидки. Для того щоб природні рухи були привабливими для дітей, їх об'єднують грою з простими правилами.

Таким чином, дитина вчиться дотримуватися певних правил, дисципліну, а також і вмінню зосереджуватися. Необхідно вчити так само і вмінню програвати. Для проведення ігор потрібен колектив: дитина грає з батьками або ж зі старшими братами і сестрами.

У четверту групу входять вправи з використанням різних предметів, снарядів на свіжому повітрі або в приміщенні. Сюди відносяться, наприклад, ходьба по піднесеною і похилій площині, лазіння по драбинці і гімнастичній стінці, повзання під різними перешкодами, перестрибування через перешкоди. Тут необхідно дотримуватися принципу поступового підвищення вимог до дітей. Особливо важлива винахідливість батьків, яка допомагає в звичайних умовах змайструвати для дітей різні цікаві перешкоди для перелізання, перестрибування і розгойдування, які збагатили б запас рухів дитини. Бажано щодня готувати для дитини в квартирі захоплюючу доріжку перешкод, щоб він міг повправлятися на ній в спритності, швидкості реакції, закріпити різні рухи. На природі подібні доріжки можна легко спорудити за допомогою мотузок, дощок.

Діти долають доріжку перешкод самостійно, намагаючись зробити це якомога краще. У цих вправах важлива не стільки точність виконання, скільки швидка адаптація до незвичайних умов. Дітям найбільше подобався цей вид вправ.

П'яту групу складають музично-ритмічні вправи, які виховують у дітей граціозність, усвідомлене виконання рухів і поєднання рухів з ритмом віршів, пісеньок, музики. Дитина спочатку вчиться слухати музику і розуміти її характер, а потім невимушено поєднує рух з музикою. Батьки повинні вміти заспівати дитячу пісеньку, зіграти просту мелодію в потрібному ритмі на музичному інструменті. Якщо дитина рухом може підкреслювати ритм і характер музики, уживаючи в неї, він отримує великі переваги для подальшого навчання гри на музичному інструменті, танців, співу. Уміння слухати музику корисно в будь-якому віці.

Систематичні заняття будь-яким видом спорту розвивають силу м'язів, витривалість, швидкість і спритність.

Однак «вага» цих якостей в різних видах спорту різний. Ось чому для занять тим чи іншим видом спорту необхідний попередній рада зі спортивним педагогом і лікарем. При цьому враховують стан здоров'я і характер фізичного розвитку школяра, а також можливий вплив на розвиток його організму тренувальних занять.

Молодшим школярам можна рекомендувати деякі види спорту, а саме ті, які розвивають спритність, гнучкість і координацію рухів, передбачають рівномірну і помірне навантаження на якомога більшу групу м'язів тіла, наприклад: фігурне катання, художня гімнастика, плавання і ін.

Заняттями тими видами спорту, які пов'язані з вправами швидкісно-силового характеру невеликої інтенсивності і тривалості (стрибки в довжину) або ж з тренуваннями, в яких досить інтенсивні вправи силового характеру чергуються з паузами (волейбол, водне поло), можна починати з 10-11 років.

З 12-13 років зазвичай дозволяють починати підготовчі заняття майже з усіх видів спорту, які не тільки розвивають швидкість, спритність, але і включають вправи на витривалість і силу (велоспорт, веслування, штовхання ядра та ін.)

Заняття, що вимагають великих силових навантажень (важка атлетика, бокс) слід починати з 14-15 років.

І ще одне зауваження: заняття спортом повинні проводитися під керівництвом тренера.

Неможливо уявити собі занять фізкультурою і спортом без змагань. Але спортивні змагання для підлітків - це не тільки фізична, а й велике емоційне навантаження. А надто високе навантаження на нервову та ендокринну системи може призвести до небажаних, навіть до тяжких зривів. Ось чому спеціальними вказівками строго регламентується віком, з якого підлітки можуть брати участь в змаганнях різного масштабу.

Точно передбачити можливості майбутнього спортсмена - справа важка. І тому бажання самої дитини треба враховувати насамперед. Пристрасне бажання іноді у стані пробудити здібності. Треба завжди пам'ятати, що емоції в спорті відіграють велику стимулюючу роль. З огляду на фізичний розвиток дитини, можна передбачити, в якому виді спорту він може досягти успіху. Один з найбільш елементарних критеріїв спортивної орієнтації дітей - зростання. Найзручніше в цьому відношенні хлопцям середнього зросту, їм в принципі відкриті шляхи в усі види спорту. Низькорослим краще орієнтуватися на види спорту, які мають вагові категорії: бокс, акробатика і ін.

Чималу роль при виборі видів спорту грає маса людини. Тут найважче щось передбачити на кілька років вперед. І все таки: якщо у хлопчика чи дівчинки «широка кістка» і вони схильні до повноти, їм дуже важко було б досягти успіху в таких видах спорту, як гімнастика, фігурне катання.

Але найголовнішим критерієм спорторієнтації залишається характеристика рухових особливостей. Здатний дитина бігати дуже швидко, але без втомилися - йому завжди знайдеться в легкій атлетиці заняття до душі. Також важлива реакція.

Словом, можливості залучення дітей до спорту великі. Вони будуть рости з року в рік. Борг батьків - використовувати ці можливості на благо виховання всебічно розвиненої людини.



### 3.3. Аналіз анкетних даних по визначенню традицій сімейного фізичного виховання

Для того щоб виявити, які традиції сімейного фізичного виховання можна виявити в сучасних сім'ях, ми провели анкетування 48 учнів.

З 7 питань один ставився до нашої проблеми. Виявилось, що респонденти, будучи дітьми, проводять (проводили) разом з батьками:

- ранкову гімнастику - 3 чол. (5,6%);
- ранкову пробіжку - 4 чол. (8,0%);
- водні та інші процедури - 5 чол. (10,8%);
- туристичні походи - 13 чол. (28,2%);
- сімейні змагання - 2 чол. (3,6%);
- дивилися по телевізору спортивні змагання - 19 чол. (39,6%);
- відвідували спортивні змагання - 8 чол. (17,2%);
- ходили на каток, в ліс на лижах, купатися на водойму і т.п. - 4 (7,4%). На пункт "традиції відсутні" відповіли 14 респондентів, тобто

29,2%. Крім того, 33,0% респондентів разом з батьками тільки дивляться (дивилися) по телевізору спортивні передачі, а 14,4% - лише відвідують (відвідували) спортивні змагання в якості вболівальників. З урахуванням цих двох "пасивних" традицій ми виявили 77,2% сімей, де діти вдома взагалі не займалися активно фізичною культурою.

З одного боку, радує факт, що в 13 сім'ї діти ходили в туристичні походи разом з батьками, але в той же час 88,6% з них це робили "рідше, ніж один раз в 2 тижні". Звідси напрашується висновок, що підтверджує нашу гіпотезу: регулярні заняття активними формами фізичної культури в досліджених сім'ях практично відсутні. Необхідно уточнити: переважна кількість батьків наших респондентів належить до інтелігенції. Ми припускаємо, що в сім'ях, де батьки малоосвічені, картина буде ще менше втішною. На цю думку наводять дослідження А.В. Царика, що показують, що абсолютна більшість осіб, що займаються високоінтелектуальною працею

(92%), переконані в існуванні тісного взаємозв'язку між фізичною та духовною культурою, причому 62% із загального числа опитаних вважають, що чим вище рівень духовної культури людини, тим вище його культура фізична [11].

Сімейне фізичне виховання в наші дні можна здійснювати в наступних формах:

- спільні заняття ранкової гігієнічної гімнастикою (зарядкою);
- домашні фізкультхвилинки в формі комплексів основний або силовий гімнастики, вправ на гнучкість, поставу і т.п. ;
- загартовування дітей в залежності від їх віку та індивідуальних особливостей;
- навчання початковим руховим і спортивним навичкам: плавання, веслування, пересування на лижах, ковзанах, спортивних ігор (футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, бадмінтону, личаки, містечках і т.п.), настільним іграм (шахів, шашок та т.п.);
- заняття під керівництвом старших родичів елементами основної гімнастики, вправами атлетичної гімнастики на домашніх тренажерах і т.п. ;
- організація вихідних днів на природі, присвячених фізкультурно спортивних заходів (катання на ковзанах, на лижах, на човні; на велосипеді; купання і плавання у відкритій водоймі; туристичні походи, спортивні ігри за містом між сім'ями в футбол, волейбол, хокей, баскетбол , гилку, містечка тощо);
- походи з батьками на змагання в якості вболівальників;
- спільні перегляди по телевізору спортивних змагань;
- обговорення сім'єю підсумків виступу збірних команд Росії на чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх.

Сімейне виховання, на думку В.Д. Семенова, можливо тільки при взаємодії душ батьків і дітей [10].

Академік А.С. Белкін затверджує, що спілкування з батьками - "головна потреба дитини". При цьому він посилається на англійської

психіатра Д. Боулі і американського психофізіолога Н. Міллера, які вказують на негативні зміни в психіці і характер, аж до схильності до асоціальної поведінки, дітей, відірваних від батьків, особливо від матері. Далі автор звертається до батьків: "З дитиною необхідно грати!" [11]. Якщо врахувати, що фізичні вправи за своїм характером сильно нагадують гру (до речі, на зорі теорії фізичного виховання всяку фізкультурно-спортивну активність називали грою), заклик академіка можна перефразувати як "з дитиною треба разом займатися фізкультурою".

Участь батьків в загартуванні, навчанні фізичним вправам своїх дітей, а також спільні з ними тренувальні заняття не тільки формують у дітей стійкий інтерес і потяг до занять фізичною культурою і спортом, а й вдосконалюють їх фізичний розвиток і фізичну підготовку, сприяють розширенню у батьків і дітей спільних інтересів, зміцненню внутрішньосімейних зв'язків, встановлення доброзичливих міжособистісних відносин, формуванню добрих сімейних традицій, поліпшення морального клімату в родині. Чехословацькі вчені встановили, що сімейна форма фізичного виховання сприяє як фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дітей, встановленню добрих, довірчих відносин між батьками і дітьми, так і поліпшенню відносин між самими батьками [1].

Пікніки з фізкультурно-спортивним ухилом - це не тільки спосіб реалізації сімейного фізичного виховання і оздоровлення дітей, не тільки форма розумного, корисного та приємного дозвілля, це ще й екологічне виховання, можливість спілкування з природою, пізнання свого краю, знайомство з його рослинним і тваринним світом, це додаткова можливість розвинути емоційно-естетичну, пізнавальну, етичну, гуманістичну сфери особистості дитини.

Спільні походи на стадіон, каток, трек, басейн та інші спортивні споруди в якості вболівальників, а також перегляди спортивних змагань по телевізору занурюють дитини в захоплюючий світ спорту з його естетикою людського тіла в русі, емоційним напруженням, азартом спортивної

боротьби, сприяючи тим самим залученню його в цей вид людської діяльності в якості активного учасника, а присутність батьків з їх авторитетом підсилює дане вплив. Всі перераховані вище сфери особистості дитини (емоційно-естетична, пізнавальна, етична, гуманістична) також зазнають навантаження. Результат же багато в чому залежить від оточуючих дорослих, в першу чергу - від батьків. Йдеться про їхню поведінку, форму, зміст коментарів і т.д.

Сімейні перегляди спортивних передач по телевізору і їх обговорення можуть сприяти закладанню основ громадянського, патріотичного, інтернаціонального та полікультурного виховання, особливо якщо доводиться "хворіти" за збірну команду Росії. Почуття причетності до успіхів або поразок своєї країни, гордості за свій народ має поєднуватися з повагою до суперників, представників інших рас, національностей і культур. Коректні коментарі дорослих по слідах виступів наших спортсменів можуть сприяти вихованню істинного патріота своєї країни, що поважає свій народ, але в той же час

- людини планети Земля, на якій люди повинні жити в дружбу, добросусідство, злагоді, тобто так, як це закладено в традиціях багатьох народів світу.

Участь батьків у фізичному вихованні дітей може виражатися в різних формах. Так, спільні ігри дорослих з дітьми в футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс і т.п., з одного боку, безумовно підвищать у дітей престиж власної діяльності, а з іншого – піднімуть авторитет батьків в очах своїх вихованців. Але для цього самі батьки повинні по своїй фізичній підготовленості і руховим умінням і навичкам хоча б мінімально відповідати рівню тих ігор (змагань), в яких вони беруть участь. Якщо цього немає, можна виступити в якості судді, що також є народною традицією.

Для відродження традицій сімейного фізичного виховання необхідні не тільки мінімальна фізична підготовка, але в ще більшому ступені - фізкультурну освіту самих батьків, що припускає набір знань про

особливості функціонування дитячого організму і можливості використання засобів фізичної культури з метою раціонального впливу на нього. Якщо у батьків не сформувався певний мінімум фізкультурної освіченості під час навчання в школі, вузі, якщо вони не займалися в цьому аспекті самоосвітою, фахівцям, що працюють в дошкільних освітніх установах і в школах, слід було б надати їм допомогу.

Величезний внесок в популяризацію сімейного фізичного виховання можуть зробити ЗМІ, особливо телебачення.

Отже, наші дослідження показують, що сьогодні традиції сімейного фізичного виховання, століттями жили в народній культурі, практично втрачені. Звісно ж, що відродження цих традицій в сучасних умовах не тільки має значення для зміцнення здоров'я підростаючого покоління, його фізичного розвитку та фізичної підготовки, але також може сприяти профілактиці негативних явищ серед дітей та підлітків, формування їх як особистостей, зміцненню сімейних цінностей. Вирішення цієї проблеми можливе лише зусиллями всього суспільства і за допомогою відповідних державних структур.

## ВИСНОВКИ

Діти засвоюють спосіб життя батьків, в родині закладаються основи багатьох умінь і звичок, виробляються оціночні судження та певною мірою визначається життєва позиція підростаючого покоління. Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її коштів в побуті - для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля.

Для забезпечення ефективності фізичного виховання батьки повинні знати, який виховний вплив на дітей здійснюється на уроках і в позаурочний час. Такі знання необхідні для дотримання наступності і забезпечення єдиної педагогічної лінії в пред'явленні вимог до дитини. Адже в комплексі виховних заходів кожен елемент повинен чітко виконувати свої функції. В іншому випадку система не спрацює. Між сім'єю і школою повинна бути створена атмосфера ділових, товариських відносин. У них неприпустимий менторський тон. Адже мова йде про об'єднання зусиль у вирішенні однієї мети. Разом з тим слід враховувати умови, можливості сім'ї і школи.

Проводячи бесіди, збори з батьками, вчителю слід звернути їх особливу увагу на те, що в залученні дітей до щоденних занять фізичними вправами, до регулярного виконання процедур, що гартують першорядне значення має особистий приклад старших в сім'ї. Отже, фізичний розвиток дитини, його здоров'я залежить в першу чергу від них самих, від їхнього способу життя.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, тому і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності. Зокрема, про те, як будувати мости, вести математичні розрахунки, говорити важко: розмова згасає через недостатність знань. Спорт, на думку цих батьків, інша річ. У ньому «розбираються» все. І починаються балачки про сутність спорту, але без глибокого знання

проблеми. Люди точно не знають, але щось чули, щось читали, щось бачили. Цих «щось» нібито досить, щоб мати власну точку зору і нав'язувати його іншим. Тому педагогічний колектив повинен постійно піклуватися про організацію систематичної і планомірної роботи з батьками.

Важливо відразу правильно формувати рухові навички у дітей, оскільки переучувати їх важко, тому необхідно навчати дітей раціональної техніки виконання фізичних вправ, розширювати обсяг різноманітних навичок, які вдосконалюються на наступних вікових етапах їх життя.

Формування рухових здібностей дитини відбувається відповідно до закону зростання і розвитку дитячого організму.

Для дітей даного періоду основними факторами зовнішнього середовища, що впливають на ріст і розвиток, є харчування, адекватна рухова активність, достатність сну, відсутність або наявність гострих хронічних захворювань, кліматично умови.

Тільки у взаємодії з факторами зовнішнього середовища задані передумови розвитку можуть виявитися включеними в формування рухових здібностей. Це означає неоднакові темпи приросту і діапазон розвитку рухових здібностей у різних дітей одного і того ж віку під впливом одних і тих же фізичних навантажень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. Педагогика любви и свободы. — М.: Аргументы и факты, 2002. 608 с.
2. Беляев А.В. Социально-педагогические основы формирования гражданственности учащейся молодежи: Докт. дис. Ставрополь, 1997, с. 186.
3. Волжина О.И. Институт семьи: Проблемы и решения М., 2005. -477 с.
4. Супрунова Л.Л. Проблемы этнорегиональных исследований в сравнительной педагогике. Семейная этнопедагогика и современная школа: Материалы межвузовской научно-практической конференции Ставрополь, 2004. - С. 54-63.
  1. Азаров Ю. П. Семейная педагогіка.; СПб. : Питер, 2011. 394 с.
  2. Амосов Н. М. Алгоритм здоровья. М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. 219 с.
  3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003. 461 с.
  4. Андреева Т. В. Психология семьи : учебное пособие. СПб. : Речь, 2010. 384 с.
  5. Арнаутова Е. П. Общение с родителями: зачем? Как?. М. : ВЛАДОС, 2003. 43 с.
  6. Арнаутова Е. П. Педагог и семья. М. : Карапуз, 2001. 264 с.
  7. Арнаутова Е. П. Планируем работу с семьей. Управление дошкольным образовательным учреждением. 2002. № 4. С. 10-18.
  8. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека : учеб. для вузов по спец. «Психология». 3-е изд., испр. и доп. : Академия : Смысл, 2007. 526 с.
  9. Асмолов А. Г. Воспитание и обучение детей младшего возраста. Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2013. № 1. С.



8-32.

10. Баева Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании : учеб.-метод. пособие для студентов и аспирантов ин-та физ. Культуры. СПб. : НИИХ, 2001. 81 с.

11. Байкова Л. А. Исследование социального здоровья детей и учащейся молодежи: теоретико-методологические основы. Педагогическое образование и наука. 2006. № 3. С. 59-63.

12. Баландин В. А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2001. 48 с.

13. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 274 с.

14. Бальсевич В. К. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 32-34.

15. Белобородова Н.С. Особенности организации экологической практики на факультетах дошкольной педагогики. Бирск.: Изд-во Бирск. гос. соц-пед. академии, 2006. 120 с.

16. Богомолов В. Д. Тестирование детей. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. 352 с.

17. Богуславский М. В. Генезис гуманистической парадигмы образования в отечественной педагогике начала XX вв. Педагогика. 2000. № 4. С. 11-17.

18. Бонкало Т. И. Об инновационном методологическом подходе к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с семьями. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар, 2003. Т. 6. С. 247-252

19. Бонкало Т. И. Укрепление семейных взаимоотношений средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук :

13.00.04, 2004. 24 с.

20. Брушлинский А. В. Психология субъекта. М. : Институт психологии РАН ; СПб. : Алетейя, 2002. 272 с.

21. Брызгунов И. П. О пользе физической активности. Здоровье детей. 2004. № 3. С. 10-12.

22. Булич Э. От понимания сущности здоровья к его диагностике и целенаправленной стимуляции. Валеология. 2004. № 1. С. 4-12.

23. Быстрицкая Е. В. Конфликты школьников и семейного физического воспитания в начальной школе. Физическая культура в школе. 2011. № 5. С. 23-26.

24. Быстрицкая Е. В. Взаимодействие учителя и родителей учащихся : [физическое воспитание]. Физическая культура в школе. 2010. № 3. С. 59-62.

25. Веракса Н. Е. Воспитание и обучение детей младшего возраста. Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2013. № 1. С. 8-32.

26. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М. : Гардарика, 2007. 218 с.

27. Виленский М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»: вопросы теории [Текст]. Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7.

28. Виленский М. Я. Педагогическая наука и европейское культурно-образовательное пространство. Педагогическое образование и наука. 2006. №4. С. 75-76.

29. Вместе с семьей : пособие по взаимодействию дошк. образоват. учреждений и родителей. Т. Н. Доронова и др. 2-е изд. М. : Просвещение, 2006. 191 с.

30. Воробьева У. Т. Семья – ребенок – педагог: результативное взаимодействие. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей. 2003. № 3. С. 21.

31. Вульфович А. С. Подготовка будущих учителей к воспитанию у учащихся направленности на здоровый образ жизни : (на материале образовательного процесса в лицее педагогического профиля) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Волгоград, 2002. 28 с.

32. Гаджиев Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Р. Д. Гаджиев. Махачкала, 2007. 212 с.

33. Гаджиев Р. Д. Совместная работа учителей начальных классов, семьи и медицинских работников по формированию здорового потенциала младшего школьника. Научное обозрение : сб. ст. Ассоциации молодых ученых Дагестана. Махачкала, 2006. Вып. 28. С. 27-36.

34. Голубева Г. Н. Содержание физкультурно-оздоровительных технологий формирования активного двигательного режима ребенка до 6 лет. Теория и практика физической культуры. 2009. № 11. С. 52-54.

35. Грюнвальд Б. Б. Консультирование семи. М. : Форум, 2004. 258 с.

36. Давыдов В. В. Лекции по педагогической психологии : учеб. пособие [для вузов по пед. спец.]. М. : Академия, 2006. 224 с.

37. Демидова Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2004. 45 с.

38. Демидова Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии. Краснодар : Краснодарские известия, 2004. 154 с.

39. Должиков И. И. Физическая культура 3 класс: Пособие для учителя. М.: Айрис-пресс, 2003. 144 с.

40. Должиков И. И. Личная карточка ученика: учет результатов физической подготовки школьников. Физическая культура в школе. 2004. № 2. С. 32-33.

41. Доронина Т. Н. Из детства в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей 4-7 лет. М. : Просвещение, 2002. 67 с.

42. Драндров Г. Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения. Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И. Я. Яковлева. 2013. № 1-2. С. 50-56.

43. Дружинин В. Н. Психология семьи. В. Н. Дружинин. 3-е изд. СПб. : Питер, 2006. 176 с.

44. Зверева О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание. М. : Сфера, 2000. 288 с.

45. Зверева О. Л. Школа родителей. Дошкольное воспитание. 2006. № 9. С. 70.

46. Зверева О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ : методический аспект. М. : Творч. центр "Сфера", 2007. 80 с.

47. Золина Л.В. Уроки музыки с применением информационных технологий. 1-8 классы. Методическое пособие с электронным приложением. М. : Глобус, 2008. 176с.

48. Зоткин А. О. Разработка инновационных учебно-методических комплектов и профессиональное развитие школьного педагога. Подходы к созданию современных учебно-методических комплектов и пособий : Томск : ОГУ РЦРО, 2006. С. 7-13.

49. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.

50. Ким Т. К. О методологических предпосылках к разработке

концепции физического воспитания в системе «Семья – школа» и ее целевых установках. Преподаватель XXI века. 2009. С. 37-48.

51. Ким Т. М. Исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта. Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 58-62.

52. Киримов Г. Д. Младший школьный возраст в социально-педагогическом процессе формирования здорового образа жизни. Труды Смоленского ГИФК ; под общ. ред. С. А. Корневского. Смоленск , 2000. С. 386-389.

53. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь : для студентов высш. и сред. пед. учеб. завед. М. : Академия, 2005. 175 с.

54. Кравцов Г. Г. Личность формируется в семне. Г. Г. Кравцов. Дошкольное воспитание. 2001. № 2. С. 33-36.

55. Кузнецова З. М. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры : учеб. пособие Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2006. 159 с.

56. Кузнецова И. В. Психолого-педагогические основания реализации здоровье-сберегающих технологий в образовательных учреждениях : дис. ... д-ра психол. наук. И. В. Кузнецова. М., 2003. 415 с.

57. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание : [учеб. для высш. пед. учеб. заведений по спец. : 030900 – дошк. педагогика и психология, 031100 – педагогика и методика дошк. образования]. 2-е изд., испр. и доп. М. : Academia, 2000. 232 с.

58. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. Ю.Ф. Курамшина 3-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2007.

59. Курбатов В.И. Коммуникативный дискурс (понимание, интерпретация, смысловые границы коммуникативного взаимодействия). Социально-гуманитарные знания. 2005. № 4. С. 294-301.

60. Лебедева Н. Т. Медицинские аспекты формирования здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь [Текст]. *Здравоохранение*. 2001. № 1. С. 22-24.
61. Лекманов А. Вести с VIII Конгресса педиатров. *Здоровье детей*. 2003. № 9. С. 2-3.
62. Лекманов А. Здоровье и образование в XXI веке. А. Лекманов // *Здоровье детей*. 2003. № 14. С. 2-3.
63. Лекманов А. Итоги диспансеризации. *Здоровье детей*. 2003. № 13. С. 2021.
64. Лекманов А. Теряется ли здоровье в школе? *Здоровье детей*. 2003. № 11. С. 2-3.
65. Лих С. А. Формирование эмоционально-волевой готовности детей к обучению в школе средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2000. 24 с.
66. Лубышева Л. И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста: исследование. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 3. С. 2-6.
67. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 4. С. 11-16.
68. Лубышева Л. И. *Социология физической культуры и спорта*. М. : Академия, 2001. 240 с.
69. Лубышева Л. И. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни детей младшего школьного возраста : исследование. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 3. С. 2-6.
70. Лукина Т. Н. Семейный физкультурно-оздоровительный клуб в школе. *Начальная школа: плюс до и после*. 2009. № 2. С. 9-12
71. Лютова Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.

СПб. : Речь, 2003. 189 с.

72. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. : Просвещение, 2008. 128 с.

73. Макаревич Е. В. Организационно-педагогические условия формирования у школьников потребности в здоровом образе жизни : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01., 2000. 169 с.

74. Маленков А. Г. Формирование здорового образа жизни / А. Г. Маленков. Родительское собрание. 2001. № 2. С. 34-42.

75. Малютина М. В. Формирование культуры здорового образа жизни подростков в учреждении дополнительного образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Магнитогорск, 2005. 176 с.

76. Манжей И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании. Тюмень : Тюмен. гос. ун-т, 2005. 207 с.

77. Маркина Т. А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 2004. № 9. С. 53-56.

78. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми СПб. : Речь, 2005. 150 с.

79. Матвеев А. П. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе . Физическая культура в школе. 2000. № 3. С. 23-24.

80. Михалев В. Планирование физкультурного образования учащихся в общеобразовательной школе. Омск : СибГАФК, 2004. 42 с.

81. Моор Т. В. Роль личности учителя физической культуры в приобщении учащихся начальных классов к занятиям физической культурой и спортом. Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : сб. науч. тр. Хабаровск : Изд-во ХГПУ, 2001. Вып. 3. С. 93-96.

82. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта.

М. : Физическая культура и спорт, 2010. 336 с.

83. Никитина Н. Н. Как сделать общественные ценности достоянием личности? Приемы активизации нравственного развития личности. Классный руководитель. 2004. №4. С. 13-18 ; 49-70.

84. Никитина Н. Н. Социально-педагогические основы ценностного самоопределения в ранней юности : методическое пособие. – Ульяновск : УлГПУ, 2006. 273 с.

85. Никитина Н. Н. Основы профессионально-педагогической деятельности. М. : Мастерство, 2002. 288 с.

86. Никитина Н. Н. Введение в педагогическую деятельность: теория и практика. М. : Академия, 2004. 224 с.

87. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студентов пед. вузов и системы повыш. квалификации пед. кадров. М. : Академия, 2001. 272 с.

88. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. 2003. 240 с.

89. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. М. : Сфера, 2001. 165 с.

90. Пиаже Ж. Психология ребенка; [пер. с фр. И. Бондарь, А. Голованова] ; науч. ред. пер. на рус. яз. С. Л. Соловьева. 18-е изд. СПб. : Питер, 2003. 159 с.

91. Пиаже Ж. Психология интеллекта : [перевод]. СПб. : Питер, 2004. 192 с.

92. Подласый И. П. Педагогика : новый курс : учеб. для вузов по пед. спец. : в 2 кн. Кн. 1. Общие основы процесса обучения. И. П. Подласый. М. : ВЛАДОС, 2003. 574 с.

93. Поднебесная, Э. И. Педагогические аспекты формирования социального здоровья подростков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 Рязань, 2010. 24 с.



94. Раевский, Р. Т. Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи. Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 31-38.

95. Розин Е. Ю. Методологические и практические аспекты семейного физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях физкультурно-оздоровительного учреждения. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 1. С. 41-44.

96. Сатир В. Вы и ваша семья, руководство по личностному росту . В. Сатир. М. : Институт Общегуманитарных Исследований Апрель Пресс, 2007. 288 с.

97. Селевко Г. К. Социально-воспитательные технологии : учеб. пособие. Г. К. Селевко, А. Г. Селевко. М. : Народное образование, 2002. 176 с.

98. Сериков Г.Н. Образование и развитие человека. М. : Мнемозина, 2002. 416с.

99. Симон Н. А. Оптимизация двигательной активности как основное направление физического воспитания учащихся младших клас сов. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни населения России : материалы Межрегион. науч.-практ. конф. СибГУФК. Омск : СибГУФК, 2003. С. 79-81.

100. Симоненко В. Д. Современные педагогические технологии : учеб. пособие. В. Д. Симоненко, Н. В. Фомин. Брянск : БГПУ, 2001. 395 с.

101. Сластенин В. А. Педагогика. М. : Академия, 2003. 576 с.

102. Слободчиков В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей . Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91-105.

103. Слободчиков В. И. Очерки психологии образования 2-е изд., перераб. и доп. Биробиджан : Изд-во БГПИ, 2005. С. 195.

104. Смирнова, Ю. В. Формирование у младших школьников

ценностной ориентации на здоровый образ жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Челябинск, 2009. 24 с.

105. Сулейманов, И. И. Физкультурное образование учащихся: современные подходы и их соотношение. Тезисы науч.- практ. конф. "Проблемы совершенствования школьной физической культуры". Омск : ОГИФК, 2004. С. 6-10.

106. Трещева О. Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 29-34.

107. Трушкин А. Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития детей и подростков г. Ростова-на-Дону (от 5 до 17 лет). Ростов н/Д. : РГПУ, 2000. 71 с.

108. Усаков В. И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Омск, 2000. 83 с.

109. Усаков В. Формирование спортивного менталитета детей в условиях семейного воспитания. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 1. С. 43-44.

110. Уфимцева Л. П. Некоторые подходы к сохранению здоровья школьников. Начальная школа. 2001. № 11. С. 6-9.

111. Учитель и ученик: возможность диалога и понимания : в 2 т. Т. 2.; под общ. ред. Л. И. Семиной. М. : Бонфи, 2002. 408 с.

112. Фельдштейн, Д. И. Психология современного подростка. М. : Педагогика, 2000. 114 с.

113. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей: I-IV классы. Физическая культура в школе. 2004. № 1. С. 43-48.

114. Харитонов В. И. Физическое развитие учащихся – основа их здоров'я. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

2000. № 3. С. 23-25.

115. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений физической культуры. М. : Академия, 2002. 478 с.

116. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Academia, 2000. 475 с.

117. Хуторской А. В. Современная дидактика : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. М. : Высш. шк., 2007. 639 с.

118. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие. К. Д. Чермит. М. : Советский спорт, 2005. 270 с.

119. Шукаева А. В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового стиля жизни у детей младшего школьного возраста на основе деятельности семейного физкультурного клуба : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Смоленск, 2006. 21 с.

120. Шукевич Л. В. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников. Физическая культура в школе. 2000. № 6. С. 7–8.