

РОДИТЕЛИ, КАК ПРИМЕР ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

А.И. Новицкая, старший преподаватель

П.И. Новицкий, к.п.н., доцент

А.Д. Олехнович, студент

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, родители, семья, физическая активность, здоровье, отношение к ЗОЖ.*

Аннотация. По результатам анкетирования рассматривается отношение родителей к ведению здорового образа жизни. Значительная часть родителей (34.3%) не дают утвердительного ответа, что ведут ЗОЖ, многие не проявляют достаточной поведенческой активности в организованных или самостоятельных занятиях физическими упражнениями, соответственно, не могут являться положительным примером в этом для своих детей.

Ранее проведенные нами и продолжающиеся в настоящее время исследования, связанные с изучением физической активности детей и учащейся молодежи в свободное время, по-прежнему, констатируют малоподвижный образ жизни, недостаточную поведенческую активность и сознательность детей в укреплении своего здоровья [1, 2]. Правомерно это явление входит в число ведущих факторов, связанных с ухудшением здоровья детского населения. В частности, по данным статистического ежегодника в Беларуси за последние годы наблюдается заметный рост заболеваемости среди детей и подростков [3].

Стратегическая цель физического воспитания в учреждениях образования - формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся, предполагает формирование устойчивой потребности и привычки постоянно прибегать к различным формам физической активности, к самостоятельным и организованным занятиям физическими упражнениями.

Важнейшую роль в достижении этой цели играют родители, как ключевой субъект образовательного процесса (вместе с педагогами) в педагогической системе «семья - школа». Большое значение в эффективном функционировании данной системы имеет вооруженность родителей соответствующими знаниями и умениями формирования у детей сознательности и активности в ведении здорового образа жизни (ЗОЖ). Особую роль в этом играет непосредственный личный пример родителей: пример их отношения к занятиям физической культуры и спорта, вооруженность знаниями и умениями выступать полноценными субъектами физического воспитания своих детей. В тоже время как констатируют Г.В. Бармин, Ю.П.

Королев и Т.Г. Сергеева: «Проблема физического воспитания детей младшего школьного возраста с использованием знаний и умений родителей, изучена недостаточно, с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы ... » [4, с. 121].

Цель исследования заключалась в изучении отношения родителей к ведению ЗОЖ и их личностного потенциала в формировании здорового образа жизни у детей.

Материал и методы. Для изучения вопросов, связанных с ведением родителями ЗОЖ было проведено анкетирование с участием 70 респондентов, имеющих детей младшего школьного возраста и ниже. Средний возраст родителей составил 35 ± 5.7 лет. Анкета включала 19 вопросов, создающих представление о месте физкультурно-оздоровительной деятельности в их жизни, как они представляют ЗОЖ и непосредственно относятся к сохранению и укреплению своего здоровья в повседневной жизни. Соответственно, по результатам данной работы в ее заключении исследовательский интерес представлял ответ на вопрос «могут ли сами родители служить положительным примером для формирования у детей ценностного отношения к здоровью и прививать ведение здорового образа жизни».

Результаты и их обсуждение. Изучение отношения родителей к здоровому образу жизни показало, что 65.7% считают свой образ жизни здоровым (ЗОЖ), остальные 34.3% из всех опрошенных не стали этого утверждать (рис.1).

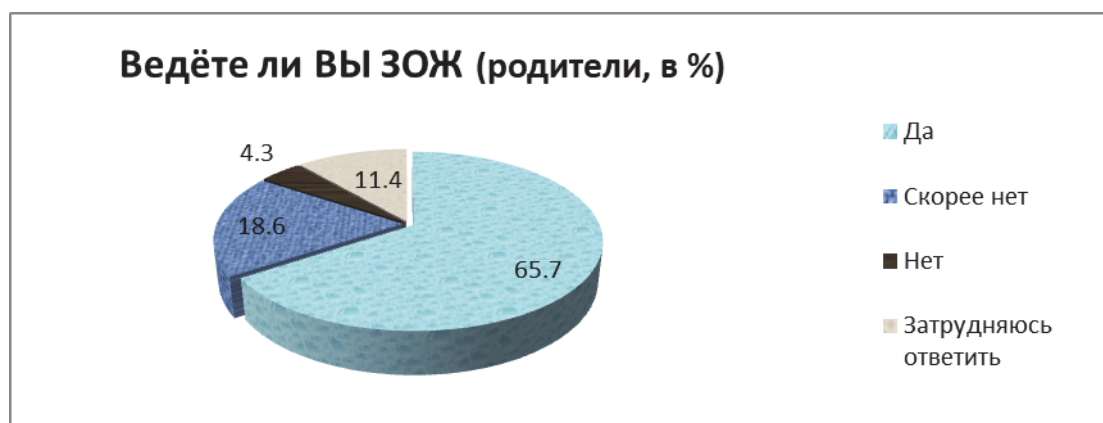


Рисунок 1. Ответы родителей на вопрос «Как вы считаете, Вы ведете ЗОЖ?».

Аналогичное соотношение наблюдалось и с ответами на вопрос: «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровье?». Число заинтересованных в этом респондентов («да, уделяю этому время, смотрю передачи, читаю и др.») составило 68.6%, остальные 31.4% выбрали в анкете ответ «нет, специально этим не занимаюсь». Основными источниками получения информации о физическом развитии и оздоровлении детей для родителей явля-

ются: собственный жизненный опыт (назвали 67% респондентов), интернет источники (53%), медработники (47%) и педагоги (46%).

В продолжение предыдущих ответов логично вытекают и результаты ответов о понимании родителями основных составляющих ЗОЖ (респондентам было предложено перечислить все компоненты, которые они относят к ведению здорового образа жизни).

Судя по данным, образно представленным на рисунке 2 можно говорить о недостаточном понимании значительной частью респондентов о сущности ведения здорового образа жизни, включающего множество компонентов, которые обязательно должны иметь место в повседневной жизни. Наиболее частое упоминание получили лишь «здоровое питание» (назвали 84.2% респондентов), «спорт» (80%) и «отсутствие вредных привычек» (35.7%). Как видно, абсолютное большинство родителей не затронули в анкете такие важные составляющие ЗОЖ, как режим дня, полноценный сон, активный отдых, личную гигиену, закаливание, занятия физическими упражнениями в свободное время и мн. др.

Что включают родители в компоненты ЗОЖ?



Рисунок 2. Перечень компонентов, отнесенных родителями к ЗОЖ.

Вышеизложенные результаты анкетирования уже позволяют предполагать, что, как минимум, у более трети семей (родители которых приняли участие в исследовании) дети могут не получать положительных примеров ведения ЗОЖ и должного отношения к своему здоровью, как ценности, не подкрепляется это во взаимодействии родителей с детьми и необходимой информацией.

По данным анкетирования 45% родителей регулярно связывают свой образ жизни с организованными или самостоятельными формами физиче-

ской активности, остальные (35.7%) - от случая к случаю или вовсе практически не занимаются (18.6%). В числе наиболее часто встречающихся форм физической активности и мероприятий оздоровительной направленности в образе жизни родителей названы: пешие прогулки, водные процедуры, занятия спортом. Однако количество родителей использующих эти и другие формы и мероприятия, не велико (рис. 3). Одним из важных показателей организации здорового образа жизни в семье является наличие необходимого для этого инвентаря и оборудования.



Рисунок 3. Распространенность оздоровительных мероприятий, регулярно присутствующих в жизни родителей (n=70).

Следует подчеркнуть, что абсолютное большинство семей, родители которых приняли участие в анкетировании, имеют от двух, трех и более единиц различного инвентаря. Небольшая часть родителей (6.3%) вовсе не указали на наличие какого-либо инвентаря в их семьях. В тоже время, несмотря на большое разнообразие названных видов инвентаря (таблица 1), наличием многого из него, действительно востребованного для активного времяпровождения детей, большинство семей не располагают. Например, мячи имеют лишь 21% семей, велосипед, скакалку – 13.3%, самокат – 2.1%, скейтборд – 0.7 и т.д. Кроме того, судя по перечню имеющегося в семьях инвентаря, не все из того что названо, может активно во всех семь-

ях использоваться детьми младшего школьного возраста в своей самостоятельной досуговой, игровой и другой физически активной деятельности (например, гири, велотренажер, турник, боксерская груша и др.).

Таблица 1.

Разнообразие и количество инвентаря

Инвентарь	Количество семей, %
Мячи (резиновые, футбольные, волейбольные)	21.0
Гантели	16.8
Велосипед, скакалка	13.3
Обруч гимнастический	12.6
Льжи	11.9
Турник	8.4
Коньки	7.0
Гири	4.9
Велотренажер, эспандер, теннисные ракетки, спортивная стенка, лента для фитнеса, самокат, боксёрская груша	2.1
Гимнастическая палка, тренажер, брусья	1.4
Компас, скейтборд, шахматы, массажер, штанга, утяжелители, пневматическая винтовка	0.7
Инвентарь отсутствует	6.3

Заключение. В организованный педагогический процесс, который ставит перед собой школа по формированию ценностного отношения учащихся к здоровью, должны в равной степени активно включаться не только педагоги, но и родители, которые принимают, пожалуй, самое важное участие в формировании основ ценностных ориентаций у своих детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Именно, сенситивная способность подражать действиям других в этом возрасте, учит детей действиям и поступкам, поведению и отношению ко всему, зеркально отраженному из повседневной жизни семьи. Кроме того, именно в эти периоды жизни дети больше времени проводят с родителями, чем в последующие. Эти обстоятельства придают огромное значение личному положительному примеру родителей, поскольку дети, во многом, непроизвольно копируют личные качества и образ жизни родителей.

Представленный выше материал показывает, что, как минимум, у более трети семей (родители которых приняли участие в исследовании) дети могут не получать от родителей положительных примеров ведения ЗОЖ и должного отношения к своему здоровью, как ценности. Во взаимодействии родителей с детьми, вопросы ведения ЗОЖ, также не могут в полной мере подкрепляться необходимыми знаниями и умениями.

Литература

1. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов / П.И.Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и

перспективы: междунар. н.-пр. конф. / Белор. гос. мед. ун-т; редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск, 2013. – С. 122-124.

2. Чепелева, Т.В. Отношение учащихся выпускных классов общеобразовательной школы к своему здоровью / Т.В. Чепелева, А.И. Новицкая // Наука – образованию, производству, экономике: мат. XVII(64) Региональной н.-пр. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов / Вит. гос. ун-т; редкол. А.П. Солодков [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова, 2012. – Т2. – С. 305-307.

3. Беларусь в цифрах: Статистический справочник / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск, 2018. – 72 с.

4. Бармин, Г.В. Оценка знаний по вопросам физического воспитания родителей детей младшего школьного возраста / Г.В. Бармин, П.Ю. Королёв, Т.Г. Сергеева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. VIII Всеросс. очной н.-пр. конф. с междунар. участием. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 121.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Осипенко, к.п.н., доцент

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

Ключевые слова: *зрелый возраст, женщины, аэробная тренировка, фитнес, мотивация.*

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты исследования мотивационной сферы женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом. В исследовании приняли участие 23 женщины. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, что у 81% респондентов лидирующими мотивами для занятий являются коррекция фигуры и укрепление здоровья. 65,2% респондентов предпочитают аэробику среди других средств физического воспитания. 68,2% респондентов отмечают доступность цены как важный фактор посещения тренировок. Ведущими физическими качествами для развития респонденты указали гибкость (55%) и быстроту (52,6%). 85,7% респондентов в целом высказались за ожидание позитивных изменений от занятий фитнесом.

Известно, что сохранение и восстановление здоровья у женщин в любом возрасте является одной из самых актуальных проблем современного мира и представляет не только научно-практический интерес, но и помогает решению ряда экономических, демографических, социальных, а также культурологических задач общества [5].

Женщина в период зрелого возраста находится в состоянии активной социальной и профессиональной деятельности, весьма актуальным в этот период для неё является улучшение качества жизни, что, в частности, вы-