

Тюмасева З. И.

Институт здоровья и экологии человека
Челябинского государственного педагогического университета,
Челябинск, Россия

СЕМЬЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. В статье показаны роль семьи в формировании здорового, безопасного образа жизни ребенка и социализации его. Уникальность воздействия семьи обусловлена многообразием связей родителей и детей (эмоциональных, материально-бытовых, нравственно-правовых, психологических, коммуникативных).

Ключевые слова: семья, здоровый образ жизни, воспитательный потенциал, родители, ребенок, система.

Tyumaseva Z. I.

The Institute of Health and Human Ecology
Chelyabinsk State Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia

THE FAMILY AS THE FOUNDATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF THE YOUNGER GENERATIONS

Abstract. The article shows the role of the family in the formation of healthy and safe life-style of a child and its socialization. The uniqueness of the family impact is due to the diversity of relations between parents and children (emotional, material and domestic, moral and legal, psychological, communicative).

Key words: family, healthy life-style, educational potential, parents, child, system.

В законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано «Родители являются первыми педагогами. Они должны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка... для охраны и укрепления физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции недостатков развития в помощь семье действует сеть образовательных учреждений».

Следовательно, семья является важнейшей основой здорового образа жизни ребенка, а образовательное учреждение – помощник семье. Более того, будучи фактором здорового образа жизни подрастающего человека, семья должна иметь желание и достаточное здоровье, потому что никакая антропная система (в нашем случае семья) не может обеспечить здоровьем свою подсистему (конкретно-подрастающего ребенка), если сама не является здоровой – в этом проявляется важнейшая аксиома оздоровления, вытекающая из самого определения интегрированного здоровья. И конечно, при этом надо рассматривать семью как малую социальную группу, или (как говорят еще) ячейку общества, которая продуцирует биологические, социальные, материальные, экономические, нравственные, идеологические, психологические и педагогические отношения [2].

При этом говорят о здоровой семье, семейной гармонии, семейном благополучии, семейном счастье, полной и неполной семье, или нормальной семье, адаптивных семейных отношениях, устойчивой или стабильной семье, о культурной семье, молодой и состоявшейся семье и т.д. Всякие нарушения в семье (в антропной системе) и её различные проблемы (болезнь, развод, жестокость, конфликты и т.д.) нарушают сложившийся гомеостаз и вызывают отклонения во взаимоотношениях и функциях во всех элементах семейной системы по типу обратной связи. Хорошо

функционирующая семья – залог благоприятных условий для воспитания детей и сохранения их здоровья, выздоровления и реабилитации при болезни её членов.

Уникальность воздействия семьи на ребенка обусловлена многообразием связей родителей и детей (эмоциональных, материально-бытовых, нравственно-правовых, психологических, коммуникативных). В семье происходит, начальный этап социализации будущего гражданина – усвоение им норм, ценностей, установок и образцов поведения, принятых в данном обществе [1; 96–97].

Воспитательный потенциал семьи образуют следующие компоненты:

1) *социально-культурный статус* – интегрированный показатель материальной и духовной жизни семьи, отражающий такие индексы, как социальная принадлежность ее членов, уровень доходов, образование, характер профессии, принятая в семье система жизненных ценностей, норм, интересов, потребностей, установок и образцов поведения;

2) *тип семьи (полная, неполная и т.д.)*;

3) *воспитательные установки и принципы, педагогическая просвещенность родителей*;

4) *ориентация на определенных членов семьи* в качестве основных воспитателей – мать, отца, обоих родителей, либо бабушку (дедушку) и других;

5) *способ повседневной жизнедеятельности семьи* – культура быта, досуга, стиля взаимоотношений и поведения в семье как между супругами, так и между родителями и детьми;

6) *среда обитания ребенка* – жилищно-бытовая обеспеченность семьи, предметно-вещественная обстановка, в частности детская предметная среда.

Компоненты воспитательного потенциала семьи (материальные, духовные) в большинстве случаев тесно взаимосвязаны.

В настоящее время происходит снижение педагогического потенциала семей. Каковы причины? Их много, например, быстро идущий процесс социального расслоения общества (высокий удельный вес малообеспеченных семей); изменение традиционных ролей членов семьи, особенно женщин; рост количества неполных семей, рост внебрачных детей; повышение коэффициента иждивенчества, коммерциализация образования и культуры и т.д.

Большое значение в воспитании подрастающего человека играет уровень культуры родителей, их жизненные установки, ценностные ориентации, прогнозирование места своих детей в будущей жизни. К сожалению, ещё далеко не все родители, а тем более их дети осознали ценность образования как стартового капитала в жизни.

Как показали наши исследования за последние десять лет, ограниченность культурных потребностей детей, разумеется не вина их одних, но есть результат бедной культурной среды малых городов, поселков, в которых живут эти дети; может быть следствием ограниченных культурных интересов родителей подростков. Но самым важным условием благополучия ребенка является *социально-психологическая атмосфера в семье* (ценностные ориентации их членов, межличностные отношения между супругами, между родителями и детьми, между детьми), степень удовлетворенности психологических потребностей человека в общении, сопереживании, внимании, ласке, в ощущении собственной самооценности.

Многие социологические исследования показали, что в настоящее время происходит усложнение воспитательной задачи родителей. «Трудно стало воспитывать...», «не слушаются дети», «родители для них не авторитет» – эти и подобные высказывания отмечают взрослые в своих анкетах.

Давайте попытаемся разобраться в причине такого ослабления родительской позиции в семье.

Основными факторами, влияющими на характер отношений поколений «отцов и детей» в семье, являются:

Существенный разрыв в уровне образования, информированности и культуры «отцов» и «детей»;

Качественные и количественные изменения в составе самой семьи (бабушки, дедушки редко живут в семьях, где есть дети);

Социальный статус подрастающего человека в обществе. Изменилось положение подростка в семье (уменьшается власть родителей над детьми), т.к. дети уже школьного возраста начинают работать. Частнособственнические отношения в российском обществе вызывают целый спектр антагонистических противоречий между поколениями взрослых и молодых.

Дефицит ласки, доброты, родительского альтруизма наблюдается в большинстве семей. Каждый десятый ребенок начальной школы считает, что его никак не поощряют родители. Крайне редко используются родителями эмоциональные формы выражения похвалы: гладят, обнимают, целуют и т.п. Обращают на себя внимание и такие детские записи как: «... за хорошее поведение или учебу родители поощряют дополнительным временем на прогулку».

Следовательно, родителям важно проявлять по отношению к ребенку безусловную любовь, принимать ценности личности ребенка. Всё это формирует у детей уверенность в себе, снижает уровень тревожности, воспитывает доверие к миру, что необходимо для нормального психического развития, является основой для формирования его отношения к людям, развития способности к позитивному взаимодействию. При отсутствии любви у детей происходит задержка социального и эмоционального развития.

Родители должны задуматься над тем, комфортно ли с ними ребенку?

Доказано, что семейное воспитание обеспечивает ребенку не только комфортное физиологическое существование, но и развивает в нем духовно-нравственные качества будущего гражданина России.

Однако исторически сложилось так, что отец и мать в моногамной семье выполняют разные функции. Причем роль отца многократно возрастает. Подмечено, что отсутствие отцовской любви может привести к неспособности управлять собой, найти контакт со сверстниками, выйти замуж или жениться. Любовь отца к своим детям выступает в роли регулятора любви материнской. Это особенно важно, поскольку чрезмерная материнская любовь приводит к воспитанию малоприспособленного потомства.

Это положение экспериментально было проверено на семьях шимпанзе. Социальные исследования над семьями человека подтвердили этот факт. Родителями не рождаются, а ими становятся с появлением у них детей. К сожалению, быть, становиться родителями не учат ни в школе, ни в университетах. Поэтому педагогический опыт позволяет утверждать, что нет проблемы детей, а существует лишь проблема родителей, т.к. каждый родитель решает задачу воспитания как умеет, в меру собственного жизненного опыта, совершая много ошибок. Эти ошибки можно было бы предотвратить, создав в общеобразовательных школах, лицеях, гимназиях «Родительские университеты», «Клуб для родителей», «Лекторий для родителей» и т.д.

Таким образом, *успешный родитель – родитель развивающийся*. Он берет ответственность за развитие себя и ребенка; проявляет настойчивость, целеустремленность в преодолении несовершенств в поведении; осваивает новые стили взаимоотношений; стремится к познанию нового, не останавливаясь на достигнутом; учится преодолевать страхи, тревожность, постоянно стремиться к лучшему будущему, имея право на ошибки.

Развивающийся родитель создает условия для передачи своего опыта, умений детям и стремиться к сотрудничеству.

Литература

1. Проблемы социализации детей и подростков (на материалах исследований в поселениях крайнего Севера) 1992–1944 гг. / под ред. Л. Н. Когана [и др.]. – Екатеринбург–Надым: УрО РАН, 1994. – С. 96–97.

2. Тюмасева, З. И. Парадокс – здоровье семьи как социальная проблема / З. И. Тюмасева // Проблемы и перспективы развития современной семьи: материалы межд. науч.-практ. конф. 26–27 ноября 2008 г. – Челябинск: ЧГПУ, 2008. – С. 15–23.

Усатов В. М.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РАЙОНАХ

Аннотация. Систематические регулярные тренировочные занятия лыжным спортом являются специфической адаптацией и играют важную роль в предупреждении отклонений в физическом развитии студентов при воздействии экологически неблагоприятных факторов.

Ключевые слова: экология, лыжный спорт, адаптация организма, физическое развитие, физическая подготовленность.

Usatov V. M.

Ural State Law Academy,
Yekaterinburg, Russia

INFLUENCE OF SKIING ON THE HEALTH OF STUDENTS LIVING IN ENVIRONMENTALLY DISADVANTAGED AREAS

Аннотация. Систематические регулярные тренировочные занятия лыжным спортом являются специфической адаптацией и играют важную роль в предупреждении отклонений в физическом развитии студентов при воздействии экологически неблагоприятных факторов.

Ключевые слова: экология, лыжный спорт, адаптация организма, физическое развитие, физическая подготовленность.

В современное состояние жизнедеятельности диктует высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Психические нагрузки ослабляют организм и приводят к множеству заболеваний. Стрессы подстерегают вчерашних школьников и сегодняшних студентов с первого дня обучения в ВУЗе. Экологическое неблагополучие зон проживания усугубляют их. В таких условиях сложно надеяться оздоровить студентов или укрепить их здоровье. Только разумные и научно-обоснованные комплексы защиты и воспитания могут решить эту проблему.

Одним из компонентов комплексной системы оздоровления студентов является физическая культура и как часть ее – лыжный спорт. Влияние физического воспитания посредством лыжной подготовки на здоровье подрастающего поколения бесспорно. Главным направлением в этом процессе, является систематическое вовлечение студентов в двигательную деятельность, проведение занятий физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения учащихся от вредных привычек, и тем самым является профилактической оздоровительной работой.

В жизни человека двигательная деятельность является фактором биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, в том числе к неблагоприятным факторам внешней среды. Роль движений особенно велика в