

РОЛЯТА НА СЕМЕЙСТВОТО ЗА ВЪЗПИТАВАНЕ НА ПОЛОЖИТЕЛНО ОТНОШЕНИЕ НА ДЕЦАТА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ КЪМ СПОРТА

Филип Шабански

*Департамен по спорт, СУ „Кл. Охридски”, София, 1504, бул. Цар Освободител 15, стая
120, fshabanski@yahoo.com*

ROLE OF FAMILY IN ENCOURAGING A POSITIVE ATTITUDE OF PRE-SCHOOL KIDS TO SPORT

Filip Shabanski

*Sports Department, Sofia University, Sofia, 1504, Zar Osvoboditel Blvd. 15, room 120,
fshabanski@yahoo.com*

ABSTRACT

Physical activity plays a very important role in the overall development of pre-school kids. From the formation of good attitudes to sports largely depends what kind of child will grow – physically active or socially passive and restrained. The object of study in this report are some of the of the parents functions in the organization of the sports education of preschool children. It is concluded that family is the first institution to be involved in the child education in sport and active exercise.

Key words: pre-school children, physical activity, parents, health.

Въведение

Семейството играе изключително важна роля във възпитаването на положително отношение на детето към физкултурата и спорта. Правилното физическо възпитание изисква от родителите да проявяват голям и устойчив интерес към здравето на всички членове на семейството и особено на децата. Дневният режим следва да бъде внимателно планиран и спазван, така че още в предучилищна възраст да се осигури правилно редуване на двигателната активност и почивката, като се отчита възрастта, здравето състояние, семейните навици и домашната обстановка.

Дори и в най-ранна детска възраст физическата активност е неотменна част от здравето и развитието на организма. Многобройни научни изследвания доказват, че заниманията със спорт и физкултура спомагат за:

- Поддържането на нормално телесно тегло;
- Изграждането на добри двигателни умения;
- Формирането на здрава костно-опорна система;
- Добрия психологичен и здравен статус;
- Намаляването на риска от сърдечно-съдови заболявания в по-зряла възраст;
- Подобряването на паметта;
- Създаването на здравословни двигателни навици за цял живот.

Независимо от неоспоримите доказателства за връзката между здравето и спорта световната и българската статистика изнасят застрашителни данни за обездвижването на населението, започващо още от най-ранна детска възраст. Според Национално представително проучване на учениците в България на Националния център по обществено здраве и анализи и Катедра „Педиатрия” на Медицинския университет в София 30.2 % от учениците на възраст от 6 до 19 години страдат от наднормено тегло, от които със затлъстяване са 12.7 % [1]. Едва 24 % от изследваните деца упражняват препоръчаната физическа активност от минимум 60 минути на ден, а 35 % са физически активни два или по-малко дни в седмицата.

Цел и методи на изследване

Учителите и родителите смятат, че децата в предучилищна възраст са достатъчно физически активни. Съществуват обаче изследвания, които доказват, че в съвременните условия съществуват редица фактори, които ограничават времето на най-малките, прекарано в активни действия. Такива фактори например са все по-големият дял на децата, посещаващи детски градини, намаляването на броя на децата в домакинството (а оттам и на потенциала на участниците в игрите), увеличаване на времето, прекарано през телевизорите, нарасналата загриженост на възрастните поколения за безопасността на местата за игра и т.н. Възможно е следователно силно надценяване на степента на физическа активност на децата в предучилищна възраст от страна на родителите и педагозите.

Целта на настоящото изследване е да определи ползата от физическа активност сред децата от предучилищна възраст и да подскаже ролята на родителите за формирането на положително отношение към спорта и движението още на тази ранна детска възраст.

Основният метод на изследване е анализ на някои литературни източници, публикувани в периода 2000-2010 г. За тази цел на универсалната търсачка на Гугъл бяха зададени следните понятия: „физическа активност“, „Моторни джежиня“, „Упражнения“, „Заседналост“, „Предучилищна възраст“, „Деца“, „Въпросник“, „Измерване“ и „Акселерометър“. В резултат на търсенето бяха идентифицирани общо 113 литературни източника. От тях бяха включени единствено докладите и статиите, които:

- Изследват измерването на физическата активност на децата във възрастта 2-5 и 4-6 години;
- Изследват измерването на степента на заседналост във връзка със степента на физическа активност]

От анализа бяха изключени статиите, които задоволяваха следните критерии:

- Публикувани са преди 2000 г.;
- Отнасят се за деца над 5 годишна възраст;
- Отнасят се до измерване на физическите и физиологични функции, а не до физическата активност;
- Използват „време, прекарано пред телевизора“ като единствен измервател на заседналостта.

За нуждите на настоящето изследване се приема определението на Световната здравна организация, че „физическата активност е всяко телесно движение, произведено от скелетната мускулатура, което има за резултат съществено повишаване на разхода на енергия“ [7].

На основата на горните критерии бяха определени общо 49 източника. Основните методи за измерване на степента на физическа активност при децата в предучилищна възраст в избраните изследвания са акселерометърът, двойно маркираната вода, пулсометърът, родителският отчет и родителското наблюдение.

В 19 от проучванията основният уред за измерването на физическата активност при децата в предучилищна възраст е акселерометърът. Различни фабрични марки акселерометри се прикрепват към кръста на изследваните деца. Степента на активност се измерва от уреда или през определен период от време, като се сваля по време на сън, къпане и почивка, или се носи през ограничен период от време, когато детето посещава детската градина. В 18 от проучванията авторите признават ефикасността на акселерометърът като начин на измерване на физическата активност, а само в 1 случай авторът счита, че показанията на акселерометъра отразяват не толкова разхода на енергия, колкото интензивността на движенията. Ето защо може да се приеме, че именно акселерометърът е засега най-надеждният и подходящ уред за измерване на физическата активност на децата в предучилищна възраст.

Методът на "двойно маркираната вода" е използван в 2 от изследванията. Той позволява абсолютно точното измерване на дневния енергоразход без вмешателство в двигателните и хранителните навици на изследваното лице. Методът измерва продукцията на въглероден диоксид в тялото на базата на загубения маркиран кислород за определен период от време и е считан за златен стандарт в измерванията на енергоразхода, защото позволява на изследваното лице нормално да осъществява всички дейности от ежедневието си, да спортува и т.н. Преди провеждането на експеримента от родителите се изисква писмено съгласие, като им се обясняват рисковете и ползите от участието. Независимо че посочената техника на измерване на физическата активност е най-обективна и точна, тя рядко се използва, особено при малките деца, тъй като е доста скъпа и изисква инвазивно вмешателство.

Лопес-Аларкон [5] и Яго [4] използват промените в сърцебиенето за измерването на времето, през което изследваните деца упражняват усилена физическа дейност. Към гърдите на изследваните се закачат пулсочетри, които отчитат броя на сърцебиенето през целия ден. Времето, през което пулсът не надвишава 140 удара за минута, се счита за неактивно. Според авторите отчитането на пулса е надежден метод за измерването на степента на физическа активност при децата. Недостатък на метода е сравнително високата цена на пулсометрите.

Родителският отчет е най-често срещаният метод за измерване на активността – той се използва самостоятелно или заедно с други методи в 38 от изследваните литературни източници. Най-често авторите прибегват до едновременното използване на акселерометъра и на родителския отчет. На родителите се раздават въпросници, в които се изисква информация за времето, прекарано в активни движения навън, като в същото време на кръста на детето е закачен и акселерометър. Данните потвърждават наличието на тясна връзка между родителския отчет и показанията на акселерометъра. Може да бъде направен изводът, че родителският отчет е популярен и най-често използван метод за измерване на физическата активност на децата в предучилищна възраст, тъй като е евтин и не изисква сложна техника. Проблем при него се явява все пак субективният фактор и вероятността родителят да направи някакъв пропуск в отчета.

Родителското наблюдение е друг метод, който обикновено също се осъществява в комплект с използването на акселерометъра. В 8 от проучените литературни източници на родителите се раздава въпросник и им се разяснява техниката на осъществяването на наблюдението. И в този случай се забелязва доста тясна корелация между наблюдението на родителя и показанията на акселерометъра. Действията на детето се проследяват в продължение на целия ден и се отчита времето, прекарано в различни статични и активни състояния – игра, гледадане на телевизия, хранене. Степента на физическо усилие обикновено се регистрира от страна на родителя, като се използват специално създадени скали.

Резултати

Участниците във всички проучвания се считат за достатъчно активни, ако повече от 50 % от съставляващите групата осъществяват интензивни физически движения в продължение поне на 60 минути дневно. Това означава, че някои участници може да са неактивни, независимо че цялата група е активна. Почти половината от проучените източници отчитат, че степента на физическа активност на децата в предучилищна група е недостатъчна. Около 53 % от проучванията отчитат, че децата в тази възрастова група са умерено активни в продължение на поне 60 минути. Това означава, че в 45 % от проучванията се прави изводът за това, че децата не достигат препоръчаната дневна доза активно движение. Според Дуда и др. например децата в детските градини на тази възраст прекарват на открито два пъти на ден по 1 час, за което време се движат активно едва 32

минути [2]. С помощта на акселерометри Фишер и др. констатират, че 209 деца в предучилищна възраст прекарват едва 2.7, 3.8, 4.1 и 2.1 % от деня в активни физически движения съответно през пролетта, лятото, есента и зимата [3]. Приведено към 12-часовия период, през който се будува, това означава само по половин час умерена до усилена физическа натовареност на ден. На основата на специално създаден въпросник за родителски отчет Оха и Джуримей намират, че децата се движат активно по 47 минути на ден [6].

Дискусия

Направеният извод, че малко над половината от децата в проучванията достигат дневната препоръчвана доза на физическа активност дава отговор на въпроса защо обездвижването и затлъстяването се превръща все повече в основен здравословен проблем у нас и по света. При това базата, от която тръгват авторите на изследваните статии и доклади, са препоръчаната минимална продължителност от 1 час на ден. Ако нормата са завиши до 2-3 часа на ден, вероятно голямото болшинство от изследваните деца ще попаднат в групата на неактивните.

Психолозите и педагозите са единодушни, ква, че редица промени в начина на живот на семейството съдействат за намаляването на времето на малките деца, прекарано в игра. Именно семейството обаче е първата институция, която създава първите и най-трайни навици на децата, включително и в областта на отношението им към спорта и движението. Създаването на правилен двигателен режим е една от най-важните родителски футкции в това направление. Под двигателен режим се разбира оптималното редуване между физическата активност и покой с отчитането на възрастта, здравословното състояние и възможностите на семейството. Още от най-ранна възраст следва да се обръща внимание на правилното развитие на движенията и усъвършенстването на двигателните умения на детето. Децата, които не се упражняват достатъчно, остават за цял живот стеснителни и неловки. Попадайки в колектив с други деца, те се чувстват непълноценни и странят от общите игри. Стимулирането към самостоятелни и свободни движения трябва да започне от най-ранна възраст.

Функциите на родителите в организирането на физическото възпитание на децата от предучилищна възраст може да бъде обобщена в следните направления:

- Създаване на необходимите материално-технически условия за занимания с физкултура у дома;
- Контрол върху спазването на дневния режим, правилата на личната хигиена, закаляването, изпълнението на сутришна гимнастика и други занимания в домашни условия;
- Участие в игрите на децата на детските площадки в кварталните градинки;
- Участие като възпитатели, съдии, треньори на спортни състезания, организирани в детските градини.

В домашни условия физическото възпитание е добре да бъде организирано по такъв начин, че да включва периоди на интензивно движение, дори и през студените месеци на годината. Провеждането на сутрешна гимнастика, разходките и игрите на открито, закалителните процедури са неотменна част от правилната организация на времето на малкото дете. Гимнастиката трябва да бъде проста, досъпна и интересна. Много от упражненията в домашни условия (ходене, тичане, подскачане, лазене) може да се изпълняват боси, което допълнително укрепва мускулите на детския оргаивизъм. Възможно е също да се прилагат различни задания като например подене на пръсти, хващане с пръстите на краката на малки предмети, разположени на пода и събирането ив с отделна кутия, търкаляне на тояжка последователно с двата крака, ходене по въженце, разположено на пода и т.н. Целта е да се раздвижат колкото се може повече органа. Така например комплексът за очите включва водоравни, напречни и кръгови движения, ритмично затваряне и отваряне на

очите и т.н. В процеса на изпълнение на упражненията детето трябва да спазва удобен за него ритъм и да се стреми да възпроизвежда правилно движенията. За тази цел родителите е добре да набавят различни играчки и уреди: гимнастически тояжки, флагчета, обръчи, топки. Особено интересни за децата в тази възраст са предметите, издаващи различни звукове. Те повишават интереса към упражненията, отнемат от зрителното напрежение и развиват слуха на детето.

Родителите трябва да се съобразяват с двигателния капацитет на децата в тази възраст. Възможно е в резултат на прекалената родителска опека детето да започне да се чувства неудобно и да не иска да изпълни някое движение, при което се появява дефицит от съответната потребност от активност. Ето защо родителят е добре често да редува упражненията, изискващи различна ритмичност и степен на натоварване на детския организъм. Едновременно следва да се обръща внимание на координацията на движенията – например при ходене е необходимо да се посочи как става съгласуването на движението на ръцете и краката, пазенето на равновесие, държането на главата и трупа в изправено положение.

Голямо внимание следва да се отделя на самостоятелната двигателна активност на детето. Тя също би следвало да се активизира чрез осигуряването на играчки, физкултурни уреди и пособия. Същевременно родителят следва да следи за натоварването по време на самостоятелната активност, при което периодите на голямо напрежение да се редуват с отпускащи упражнения и почивки. В тази насока може да се използват няколко вида упражнения от лежачо на гръб положение. Отново е добре да се прилагат игрови елементи – например оформяне с ръцете или краката на кръг, квадрат, триъгълник и т.н.

Не на последно място родителите може да използват и по-индиректни методи за стимулиране на положителното отношение на децата в предучилищна възраст към движенията – четенето на книжки, представящи позитивна гледна точка относно заниманията с физкутър, посещението на спортни събития, окуражаване на танците и свободните движения на фона на музика или като част от играта. Положителното отношение към спорта от страна на родителите се предава по естествен начин и на децата и способства за тяхното пълноценно развитие през целия им живот.

Литература

1. Национално представително проучване на храненето на учениците в България (2010-2011 год.), <http://ncphp.government.bg/component/content/article/178-main-information/dr/454-nac>
2. Dowda, M., Pate, R. R., Trost, S. G., Almeida, M. J. C., & Sirard, J. R. Influences of preschool policies and practices on children's physical activity. *Journal of Community Health*, 2004; 29, 183–196.
3. Fisher, A. et al.). Seasonality in physical activity and sedentary behavior in young children. *Pediatric Exercise Science*, 2005; 17, 31–40.
4. Jago, R. et al., Sedentary behavior, not TV viewing, predicts physical activity among 3- to 7-year-old children, *Pediatric Exercise Science*, 2005; 17, 364–376.
5. Lopez-Alarcon et al., Ability of the Actiwatch Accelerometer to predict Free Living Energy Expenditure in Young Children, *Obes. Res.* 2004; 12; 1859-1865.
6. Oja, L., & Jurimae, T. Physical activity, motor ability, and school readiness of 6-yr-old children. *Perceptual Motor Skills*, 2002; 95, 407–415.
7. World Health Organization, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>