

УДК304.3

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1026

Мазова К. В., студент

Научный руководитель: Локтев К. И., преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Mazova K. V., student

Research Advisor: Loktev K. I., Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Физическое воспитание в семье

Physical education in the family

В данной статье анализируют методы повышения заинтересованности нынешнего поколения в поддержке собственного здоровья и укрепления института семьи. Так как с приходом нового поколения, резко поменялись ориентиры, приоритеты и взгляды на собственную жизнь. Рассматриваются такие эффективные методы как: игровая форма, формирование традиций, рекомендации по организации и распределению времени.

Ключевые слова: игровая форма, формирование традиций, рекомендации по организации, распределение времени, сбор данных

This article analyzes the methods of increasing the interest of the current generation in supporting their own health and strengthening the institution of the family. Since with the advent of the new generation, the guidelines, priorities and views on one's own life have changed dramatically. Such effective methods as: form of play, formation of traditions, recommendations on organization and allocation of time are considered. Various family activities and activities are provided. To summarize the results, a statistical data collection was conducted among students of different ages. The results showed a low dynamic of self-involvement in sports events. This confirms the urgency of the problem today among the younger generation. Thus, it can be concluded that through proper presentation and discipline, non-coercive physical education in the family can be maintained and instilled.

Keywords: game form, formation of traditions, recommendations on organization, time allocation, data collection

Развитие физической культуры в семейном кругу является ключевым элементом для поддержания физического благополучия на протяжении всей жизни. В этом контексте особое значение приобретает физическое воспитание, оказывающее влияние на развитие ребенка и укрепление здоровья взрослого человека, а также на совершенствование двигательных способностей и повышение устойчивости иммунной системы.

Давайте вспомним прошлое. Физическая культура и спортивная подготовка имели огромное значение в жизни советского общества. С детства в СССР детям внушали любовь к занятиям спортом, которые способствовали развитию силы, гибкости, выносливости и прочих качеств. Утренняя зарядка, контрастный душ, бег, упражнения на турнике, отжимания – эти простые и доступные виды физических упражнений отец выполнял вместе со своими сыновьями. Кроме того, была распространена практика семейных спортивных лагерей в СССР, где все члены семьи проводили летние каникулы вместе. В таких лагерях, помимо утренней зарядки и двух тренировок в день, семьи устраивали битвы подушками, устраивали походы, сплавлялись по реке, жили в палатках и ловили рыбу. Эти традиции были частью жизни практически в каждой семье того времени [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что за последние 20 лет, в век пандемии и виртуальной жизни всё меньше людей уделяют внимания на физиологическую потребность человека в движении. Такое отношение к своему телу может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Такие часто встречающиеся заболевания как: ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни опорно-двигательного аппарата

Цель исследования – изучить существующие методы физического воспитания, чтобы понять потенциал внедрения физической активности не только в учебном учреждении или в спортивном зале.

Задачи – рассмотреть комплексные особенности занятия спортом; проанализировать каждый метод; выявить наиболее актуальный и компромиссный способ.

Методика и организация исследования.

Физическое воспитание в семье играет ключевую роль в формировании привычек и установок ребенка относительно физической активности и здоровья. Важным аспектом является создание условий, при которых физическая активность становится неотъемлемой частью жизни ребенка, а физическое воспитание воспринимается как радостное и естественное занятие. Существует несколько методов, которые могут эффективно применяться в семейном контексте для обеспечения здорового образа жизни и физического развития ребенка.

Семейные соревнования служат отличной возможностью для укрепления эмоциональных связей внутри семьи. Такие мероприятия, как турниры по бегу, игра с мячом, плаванию или другим видам спорта, предоставляют возможность, всем членам семьи, включая родителей, активно участвовать. Эти мероприятия способствуют взаимопониманию, поддержке и совместным усилиям, что укрепляет отношения и создает атмосферу взаимного уважения и доверия. Соревнования могут быть образовательными; например, когда в ходе игры дети изучают основы спортивной дисциплины, такие как честность, уважение к правилам и партнерам.

Для создания режима, который гармонично вписывается в повседневную жизнь ребёнка, можно следовать таким рекомендациям:

Завтрак для духа и тела. Провести всего 10–15 минут на лёгкие физические нагрузки, например, на приседания, отжимания или растяжку, и вы почувствуете, как прирост энергии, улучшение настроения и готовность организма к предстоящему дню.

Переход на пешие прогулки. По возможности, замените короткие автомобильные поездки пешком. Прогулки на свежем воздухе не только добавляют физической активности, но и благотворно сказываются на общем здоровье.

Стимулирование и поощрение успехов. Важно поощрять ребенка за его достижения, поощрять его интерес к развитию, а не критиковать за бездействие. Можно установить систему поощрения за достижение определенных целей, таких как пройденное расстояние пешком или регулярные посещения спортивных тренировок

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) детям и подросткам (5–17 лет) нужно активно двигаться не менее 60 минут ежедневно, причём большая часть этого времени должна отводиться на аэробные занятия: бег, прыжки, подвижные игры [2].

Дети, как правило, склонны копировать поведение своих родителей, особенно в раннем возрасте. Если родители активно занимаются спортом и проявляют активность в повседневной жизни, дети будут воспринимать это как норму и важный аспект жизни. Таким образом, если родители регулярно занимаются — бег, плавание, йога или фитнес, всё это становится примером для подражания. Родители могут также заниматься вместе с детьми, создавая атмосферу поддержания здоровья в семье. Например: совместные семейные пробежки, велосипедные поездки, занятия в парке или спортивные игры — все это помогает детям воспринимать физическую активность как естественную и увлекательную.

Некоторые разнообразные семейные традиции, связанные с физической активностью:

Совместные занятия утренней гимнастикой (зарядкой).

Домашние физкультурминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.

Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей.

Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм, настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.).

Занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажёрах и т. п.

Организация выходных дней на природе, посвящённых физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке, на велосипеде, купание и плавание в открытом водоёме, туристические походы, спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.).

Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков.

Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.

Обсуждение семьёй итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Обсуждение с детьми важности здорового образа жизни и физической активности.

Один из ключевых аспектов успешной организации физического воспитания в семье – это создание среды, способствующей регулярной активности.

Для создания подходящего пространства для занятий физической культурой дома или на улице можно рассмотреть следующие варианты:

Спортивный уголок: помогает разумно организовать досуг, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости и самостоятельности. Для оборудования уголка можно использовать спортивные снаряды и тренажёры.

Домашний физкультурно-оздоровительный комплекс: включает разнообразные спортивные снаряды и позволяет развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость. 1 Во время занятий на комплексе на пол нужно положить матрасик, гимнастический мат, батут или сухой бассейн с шариками.

Свободная зона в зале: середину зала следует оставлять свободной для проведения подвижных игр и упражнений. Оборудование нужно располо-

жить таким образом, чтобы к нему можно было беспрепятственно подходить и самостоятельно им пользоваться.

При создании пространства для занятий физической культурой важно обеспечить безопасность: каждое пособие должно быть устойчивым и прочным, а материалы, из которых оно изготовлено, – экологически чистыми и прочными.

Для того чтобы занятия спортом были разнообразными и увлекательными, необходим доступ к спортивному инвентарю. Это могут быть мячи, скакалки, велосипеды, коврик для йоги и фитнес игрушки. Разнообразие инвентаря поможет заинтересовать детей. Важно также регулярно обновлять инвентарь, следить за его состоянием и безопасностью. В случае отсутствия возможности для создания спортивной зоны дома, можно использовать общественные спортивные комплексы, парки и площадки, которые могут быть отличной альтернативой для проведения активных занятий с детьми.

Для того чтобы физическое воспитание стало частью повседневной жизни, важно установить регулярный режим и придерживаться его. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит рационально распределять время, способствует продуктивности труда и отдыха.

Вовремя ложиться спать и в одно и то же время вставать. От этого зависит глубина сна и полноценность ночного отдыха для растущего организма.

Регулярный приём пищи. Питание должно быть разнообразным, высококалорийным и легкоусвояемым, содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей.

Достаточное пребывание на свежем воздухе. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе должны занимать не менее 1 часа в день.

Совместные занятия с ребёнком. Нужно определить оптимальное время дня для занятий и придерживаться его, чтобы ребёнок постепенно привыкал к занятиям, и они стали для него ежедневной потребностью.

Заключение

Проблема современного общества является многогранной и требует комплексного подхода. Исследование показало, что недостаток мотивации, приоритетов и дисциплины даёт основное препятствие на пути гармоничного развития каждого члена семьи. Для решения этой проблемы необходимо учитывать множество факторов, начиная от значимости физической активности для психологического и социального развития ребенка, и заканчивая влиянием организации на семейные отношения и взаимодействие с внешним миром. Организация спортом требует продуманного подхода и создания соответствующей среды. Установление четких целей, поддержка друг друга и мотивация играют роль в том, чтобы физическое воспитание стало неотъем-

лемой частью семейного распорядка. Однако, несмотря на важность физической активности, семьи сталкиваются с определенными трудностями. Важно найти способы преодоления проблем, такие как планирование, нехватка времени, разнообразие спортивных активностей, а также создание условий, при которых спорт будет интересной и увлекательной для всех членов семьи. В условиях технологий можно использовать гаджеты как инструмент для мотивации, при этом важно учитывать баланс между активным и пассивным временем.

Библиографический список

1. История развития физической культуры в России // Образовательный портал «Справочник» [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/istoriya_razvitiya_fizicheskoy_kultury_v_rossii/ (дата обращения: 31.02.2025).
2. Шапю, Ж.П., Виллумсен, Дж., Булл, Ф. и др. Руководство ВОЗ по физической активности и малоподвижному образу жизни для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет: краткий обзор фактических данных. *Int J Behav Nutr Phys Act* 17, 141 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>.