

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)»*

УДК 796

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Негрескул Ольга Олеговна, г. Москва, e-mail: negreskul.olga99@mail.ru

Халимзянова Мария Сергеевна, г. Москва, e-mail: rechable1@yandex.ru

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

Аннотация

В статье рассмотрено влияние семьи на формирование физической культуры личности. Даны рекомендации родителям о том, каким образом лучше привлечь ребёнка к физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, личность, ребёнок, влияние семьи, мировоззрение.

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения»

Анатолий Васильевич Луначарский,

российский революционер, писатель, публицист и критик.

Семья была и остаётся по сегодняшний день фундаментальной базой жизненного пути человека. Считается, что именно та среда, в которой находится ребёнок в детстве, преимущественно формирует его мировоззрение. Но насколько велико влияние такого социального института, как семья, на процесс формирования физической культуры ребенка? Какова вероятность того, что в семье спортсменов вырастет такой же будущий чемпион? Именно на эти вопросы постараемся ответить в данной статье.

Для того чтобы осознать значимость семьи в жизни человека, в формировании его культуры, в том числе и физической, необходимо вспомнить известные случаи жизни детей вне институтов человеческого общества, одним из которых и является семья. К примеру, ребенок, который прожил жизнь среди волков, будет воспринимать их повадки как эталон поведения. В 1975 году был найден такой мальчик. Он рычал, не мог произнести ни одного слова, отказывался принимать пищу. Врачи старались сделать из ребёнка-волка человека. Но мальчик не выжил в таких условиях – в условиях, которые считаются нормальными для обычного ребёнка. Отсюда можно сделать простой вывод: на детское сознание легко

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

воздействовать. Ребёнок впечатлителен и готов слушать и видеть то, что ему преподносят окружающие.

Значит, на формирование личности не просто может влиять семья – она непосредственно выполняет данную функцию.

Что же такое физическое воспитание, и можно ли привить любовь к активному образу жизни?

Физическая культура – немаловажная составляющая жизни каждого человека. Преимущество занятий физической культурой в отличие от других видов деятельности человека заключается в том, что она направлена на гармоничное развитие самого себя и осуществляется с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными действиями, формирования осанки и т.д. Итак, физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов [2].

Занятия физическими упражнениями помогают не только воспитать характер, но и сохранить здоровье [5.]. Здоровые и сильные духом люди необходимы любому обществу, именно поэтому очень важно воспитывать людей, которые будут осознавать важность физического развития. А семья, как уже убедились в этом, идеальный рычаг воздействия на сознание индивидуума. Этим и обусловлена актуальность темы.

«Поколение спортсменов» – наверняка у каждого на слуху подобная фраза. Благодаря телевизионным передачам, статьям из газет и журналов, интернет-источникам, мы можем узнавать о новых достижениях спортсменов, а также видеть, как знаменитые родители еле сдерживают слёзы гордости при наблюдении награждения своих детей.

Главное – начать. Неверно то мнение, которое гласит: если в семье никто не занимается спортом, то не стоит начинать это занятие. Не так давно, в июне 2018 года, вышла статья про семью Геновых, которая предана воднолыжному спорту в третьем поколении. Николай Генев впервые увидел воднолыжников в 1966 году, когда уехал в отпуск. Однажды попробовав, он влюбился в этот вид спорта навсегда. Он смог показать, насколько интересен и увлекателен спорт, своим детям. Сегодня семья новополючан Геновых подготовила победителей 23 юношеских и взрослых чемпионов мира, около 50 чемпионов Европы. Ежедневные тренировки. Энтузиазм. Желание. Это пример действительно «горящей» семьи, которая прививает любовь к различным видам спорта с детства.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

Повзрослевшие дети продолжают эту так называемую эстафету – и вот уже новое подрастающее поколение увлечённо смотрит на взрослых, пытаясь повторить движения.

Истории «по ту сторону», безусловно, вдохновляют. Создаётся впечатление, что родители абсолютно каждой семьи обеими руками за спорт. Так ли это на самом деле? Что думают об этом в обычных среднестатистических семьях? Нужно ли прививать с раннего возраста спортивный интерес? Именно такой вопрос был задан родителям, дети которых ходят в различные детские сады в разных городах.

Количество опрошенных: 59 человек

Детские сады: №24 «Кораблик» (г.Москва), №130 «Лесная сказка» (г. Череповец), №55 «Солнышко» (г. Орск), №161 «Радуга» (г. Тверь).

Формулировка вопроса: «Нужно ли семье прививать ребёнку интерес к различным видам спорта?»

Результаты опроса представлены на диаграмме (рисунок 1).

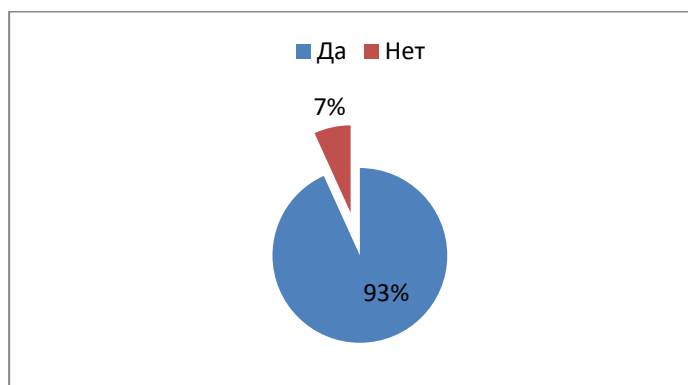


Рис.1. Результаты опроса на вопрос:

«Нужно ли семье прививать ребёнку интерес к различным видам спорта?»

Как видим из диаграммы: большинство респондентов уверены в том, что родители непосредственно должны влиять на формирование физической культуры личности.

Однако 7% (4 человека из опрошенных) отрицательно отозвались на поставленный вопрос. Олеся, 26 лет, ДС «Солнышко» г. Орска прокомментировала свой ответ следующим образом: «Я не думаю, что родители должны заниматься данным вопросом. Для этого есть секции. К тому же, в детском саду есть занятия по физкультуре. Этого будет достаточно».

А мама пятилетнего Вадима из г. Тверь поделилась иным мнением: «Нет у нас в семье спортивных людей. Все ведут сидячий образ жизни. Если родители далеки от спорта, то и ребёнок недалеко пойдёт».

Как видим, мнения родителей разделилось, но с большим перевесом к первому варианту ответа.

Стоит рассмотреть подробнее выбор родителей отдавать детей в секции. Безусловно, это хорошая возможность занять ребёнка. Однако всё больше случаев, когда старшее поколение не задумывается о том, а ту ли секцию подобрали для ребёнка?

К этому вопросу нельзя подходить безответственно. Многие дети без энтузиазма ходят в секции, буквально считая минуты до окончания занятий. Из-за чего это происходит?

К выбору секции нужно подходить с полной ответственностью. И эта ответственность ложится на плечи родителей. Необходимо объективно оценивать возможности ребёнка. Обычно в секции берут детей с трёх лет, а до этого – с ребёнком занимаются его родители. Существуют такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость – это те природные задатки, которыми все люди наделены от рождения. Их можно усилить за счёт целенаправленных занятий. Но если не уделять этому должного внимания с первых лет жизни, то ребёнку будет сложно на занятиях с тренером.

Правильный выбор секции – первый этап. При выборе нужно учитывать возраст ребёнка, а также его уровень подготовки [1]. Некоторые секции сообщают, какой уровень подготовки должен быть (ведь возможен такой вариант, когда ребёнка отдали в секцию, например, в шестилетнем возрасте, тогда нужно смотреть на его подготовку и уже из этого определять группу: если он не занимался до этого самостоятельно, то следует выбрать группу для начинающих). Но многие секции об этом умалчивают, создавая сложности для ребёнка. В данном случае заставлять его ходить на такие занятия – не лучший выход. Родители должны полностью изучить ту секцию, куда их ребёнок будет ходить.

Также, нужно учитывать заболевания при их наличии. Для конкретного вида заболевания возможны определённые физические упражнения. Занятия различными видами спорта должны приносить пользу, а не быть в ущерб здоровью.

Желание. Ещё один фактор, который нельзя обойти стороной. Не стоит заставлять ходить ребёнка на хоккей, если он не любит кататься на коньках. Быть может, стоит рассмотреть другие варианты. Но, к сожалению, зачастую ребёнок ходит туда, куда был записан, а повзрослев, навсегда «закрывается» от спорта в целом.

Как стало понятно из приведённого социального опроса, многие родители считают необходимым прививать детям любовь к активному образу жизни. Однако проблема

большинства родителей в том, что они действуют импульсивно, их попытки привлечь ребёнка к спорту не систематизированы, многие родители не учитывают интересов ребёнка.

Нами были подготовлены несколько советов для родителей, которые всерьёз настроены на то, чтобы вырастить из своего ребёнка личность, в жизни которой физические упражнения будут занимать довольно важное место.

1. Личный пример. Как известно из психологических исследований, в первые 6 лет своей жизни ребёнок полностью зависит от своих родителей, авторитет мамы, папы, а также других родственников в его глазах неприкосновенен. Ребёнок во всем пытается подражать. Если у семьи не существует культуры занятия спортом, она предпочитает пассивный отдых активному, то ребёнок вырастет абсолютно с такой же установкой. Для того чтобы привлечь детей к спорту, необходимо самим начать заниматься спортом, вести активный образ жизни.
2. Нельзя заставлять ребёнка заниматься спортом, если он этому противится. Ведь если с детства человек будет воспринимать занятие спортом не как способ получить удовольствие или реализовать себя, а как что-то принудительное, как некую повинность или наказание, то в будущем он будет испытывать от спорта лишь отвращение. Если ребёнок будет видеть перед собой позитивные примеры, он обязательно в будущем заинтересуется спортивными дисциплинами.
3. Необходимо прислушиваться к интересам ребёнка. Это правило вытекает из прошлого. Необходимо дать ему возможность заниматься тем видом спорта, который для него наиболее привлекателен. Если ребёнку не нравятся коньки, то не стоит настаивать на том, чтобы он стал хоккеистом. Необходимо дать возможность право выбора.
4. Необходимо расширять кругозор. Посещение соревнований, просмотр фильмов о спорте позволят ребёнку узнать больше о разных видах спорта и, возможно, найти себе кумира, на которого он захочет равняться.
5. А что думают по этому поводу студенты? Рассказывали им родители что-то о спорте? Делали вместе зарядку? И будут ли они акцентировать на этом своё внимание при воспитании собственных детей?

Чтобы узнать наверняка, был проведён опрос в социальной сети «ВКонтакте».

Формулировка вопроса: участвовала ли семья при формировании Вашего отношения к физической культуре, будете ли Вы акцентировать внимание на этом аспекте при воспитании своих детей?

Были опрошены студенты РЭУ им. Г.В. Плеханова (г.Москва). Результаты опроса представлены на рисунке 2.

Публичный опрос

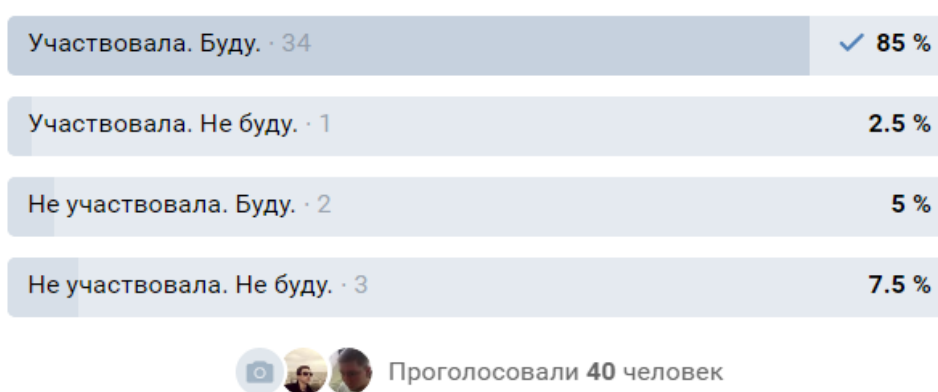


Рис.2. Результаты опроса в социальной сети «ВКонтакте»

Из опроса можно увидеть явное преимущество (85%) первого варианта ответа. Студенты поддержали идею формирования физической культуры у детей. Более того в перспективах у большинства из опрошенных имеется желание не игнорировать данный аспект: при воспитании собственных детей вопрос спорта будет стоять не на последнем месте.

Свой ответ прокомментировала студентка Университета Ангелина (3 курс): «Мои родители не профессиональные спортсмены. Работают экономистами, кем и я буду в будущем. Однако мама всегда поднимала меня с братом утром – вместе мы делали зарядку. Это вошло в привычку. Надеюсь, что мне удастся тоже привить любовь для начала к утренней зарядке своему ребёнку».

В настоящее время в Университете особое внимание уделяется теоретическим аспектам физической культуры. Студенты посещают как практические занятия, так и лекции. Зная все тонкости физического воспитания, они смогут в будущем применить эти знания как на себе, так и на детях.

В заключение необходимо упомянуть о том, что государство должно стимулировать заниматься спортом не только молодых людей, но и людей, уже ставшими родителями,

людей старшего поколения. Чем больше положительных примеров, особенно среди членов своей семьи и родственников, наблюдают дети, тем больше вероятность того, что ребенок вырастет в личность с четко сформированной физической культурой.

Существует один латинский афоризм, который знаком каждому из нас – *scientia potentia est* – что в переводе означает «знания – это сила». И действительно, подкованность родителей в вопросе физической активности может сделать жизнь ребёнка (и его самого) более эффективной. Родители должны обладать определённым багажом знаний – только при верном подходе к данному вопросу они смогут верно настроить ребёнка на занятия физическими упражнениями.

Занятия различными физическими упражнениями непосредственно влияет на здоровье человека, а воспитание здорового поколения – это цель любой семьи, государства и общества в целом.

Литература

1. Бочкарева С. И. Физическое воспитание в вузе как процесс социализации и начальной профессиональной адаптации личности/С. И. Бочкарева, А. Г. Ростеванов//Наука в современном мире/Материалы XXV Международной научно-практической конференции. Центр научной мысли. -2016 -С. 48-52
2. Ефремова Н.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно- практической конференции с международным участием. / Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут : ИЦ СурГУ.- 2017- С. 162-165
3. Ефремова Н.Г. Формирование положительно ценностного отношения студентов высших учебных заведений к оздоровительной деятельности // Н.Г.Ефремова, П.В.Солопов // Физическая культура, спорт и здоровье №26. Йошкар-Ола, Изд.Марийский государственный университет.- 2015 - С.138-141
4. Носова А.В. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе/А.В. Носова, С.М. Носов//Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

населения: сб. тр. Науч.-практич. Конф.-Сургут: Сургутский государственный университет, 2017.- С. 352-355.

5. Шакирова Ю.В. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов/Ю.В. Шакирова В.А. Жихорева, А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова//Культура физическая и здоровье. -2018 -№ 1 (65). -С. 30-34.