

Вартанян Вазген Мартиросович

студент

Научный руководитель

Лукина Людмила Борисовна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ И ЕГО РОЛЬ В ДАЛЬНЕЙШЕЙ ЖИЗНИ

Аннотация: статья представляет собой анализ влияния семейной физической активности на здоровье и образ жизни детей. Автором рассматривается важность родительского примера и участия в совместных занятиях для формирования положительного отношения к спорту и активному образу жизни у детей. В статье также обсуждаются практические рекомендации для родителей по организации физических занятий в семье и их влияние на дальнейшее развитие детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, занятия спортом, роль семьи.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего развития человека. Оно играет важную роль в формировании психологического, физического и социального благополучия индивида. Семья, как первое и главное влияние на ребенка, играет важную роль в физическом воспитании. В данной статье мы рассмотрим, какая роль отводится физическому воспитанию в семье и как оно влияет на дальнейшую жизнь человека.

Рассмотрим семью как основу физического воспитания. Ведь именно в детстве влияние спорта проявляется сильнее всего, потому что «активные процессы формирования организма происходят именно в период младшего школьного возраста. В этом возрасте приобщение к занятиям физкультурой и спортом необходимо, так процессы адаптации и привлечения детей к занятиям спортив-

ными дисциплинами происходят наиболее быстро» [1]. Влияние семьи можно оценить в нескольких факторах.

1. Родители как пример в физической активности: Родители играют важную роль в формировании привычек физической активности у своих детей. Дети, видя регулярные занятия спортом со стороны родителей, склонны следовать их примеру. Родители, являясь ролевыми моделями, могут вдохновлять детей на заботу о своем здоровье через физическую активность.

2. Семейные занятия спортом и укрепление отношений: Совместные занятия спортом в семье не только способствуют физическому здоровью, но и укрепляют семейные узы и взаимоотношения. Общие усилия по достижению физических целей создают положительный опыт совместной деятельности, что влияет на общую атмосферу в семье.

3. Физическое воспитание и здоровый образ жизни: Активное участие семьи в физическом воспитании детей способствует формированию здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом на дому или в спортивных мероприятиях создают основу для активного и здорового образа жизни, что важно для физического и психологического благополучия.

4. Создание оптимальных условий для развития способностей: Семья может создавать поддерживающие условия для развития физических способностей детей. Это включает в себя предоставление доступа к различным видам спорта, обеспечение необходимого оборудования и поддержку в участии в соревнованиях. Такие условия способствуют раскрытию потенциала и развитию талантов детей в сфере физической активности.

5. Изучение различных форм и методов физического воспитания в семье очень важно, потому что физическая активность играет важную роль в здоровье и общем благополучии человека. Умение выбирать подходящие упражнения и методы тренировок поможет сформировать здоровые привычки в семье, улучшить физическую форму и поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни. Кроме того, физические занятия могут способствовать укреплению семейных отношений, поскольку совместная занятость спортом может укре-

пить связь между членами семьи и стать источником общих интересов и увлечений. Рассмотрим несколько из них

6. Совместные занятия спортом: включают в себя различные виды активностей, такие как прогулки, езда на велосипеде, игры во дворе и многое другое. Это отличная возможность провести время вместе с семьей или друзьями, наслаждаясь активным образом жизни. Вы можете исследовать новые места во время прогулок, наслаждаться свежим воздухом и природой, а также развивать физическую выносливость и координацию движений.

7. Участие в спортивных соревнованиях и семейных мероприятиях: это позволяет не только развивать физические навыки, но и укреплять связи в семье. Вы можете вместе тренироваться, участвовать в соревнованиях и даже проводить семейные спортивные дни. Это способ стимулировать здоровую конкуренцию, поддерживать друг друга в достижении спортивных целей и создавать приятные воспоминания вместе.

8. Практика здоровой и активной жизни: включает в себя правильное питание и регулярные тренировки. Вы можете вместе с семьей осознанно подходить к выбору пищи, приготовлению здоровых блюд и поддерживать физическую активность, чтобы быть здоровыми и энергичными. Это помогает развивать хорошие привычки и формировать здоровый образ жизни для всей семьи.

9. Создание семейных традиций и ритуалов, связанных с физическими активностями: это помогает укрепить взаимоотношения в семье и создать особенные моменты для всех участников. Вы можете, например, проводить еженедельные семейные прогулки или участвовать в спортивных играх вместе каждую неделю. Это способ создать общие цели и интересы, развивать взаимопонимание и поддерживать семейную связь.

Физическое воспитание в семье играет важную роль в формировании здорового образа жизни и физической активности у детей. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями в семье могут способствовать развитию силы, выносливости, координации и гибкости у детей.

Преимущества физического воспитания и физической культуры для жизни современной молодежи

В процессе обучения у людей формируется личность, выявляются способности к тем или иным видам спорта. Физическая культура может помогать в разных сферах жизни человека, как пример:

- 1) в соревновательной сфере;
- 2) психофизической сфере;
- 3) сфере профессионального спорта;
- 4) укрепления здоровья;
- 5) повышения качества своего тела
- б) даже в туризме [2].

На дальнейшую жизнь ребенка может сильно повлиять физическая активность в семье. Наличие занятий спорта в семье помогает в дальнейшем человеку развить самодисциплину, режим, а также поднять самооценку.

В заключение хотелось бы сказать, что физическое воспитание в семье играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей, способствуя развитию физических, психических и социальных навыков, которые будут полезны в дальнейшем. Родители в качестве основных воспитателей имеют возможность создать оптимальные условия для развития физических способностей и укрепления семейных отношений. Физическое воспитание в семье помогает сформировать привычку к здоровому образу жизни, что значительно влияет на будущее благополучие ребенка.

Список литературы

1. Лешкевич С.А. Влияние занятий физической культурой на здоровье людей разного возраста / С.А. Лешкевич // Вопросы педагогики. – 2021. – №3–2. – С. 159–162. – EDN LJ TANL

2. Асташкина И.Д. Значимость физического воспитания и физической культуры на жизнь современной молодежи / И.Д. Асташкина // Актуальные исследования. – 2023. – №49 (179) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/7663-znachimost-fizicheskogo-vozpitanija-i-fiziche>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура#cite_note-_79ce883c14b87cc1-](https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура#cite_note-_79ce883c14b87cc1-37)
37