

Чижова Светлана Александровна

учитель

Поляков Владимир Николаевич

учитель

МБОУ «СОШ №98 (татарско-русская)»

г. Казань, Республика Татарстан

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ В ОБЛАСТИ СПОРТА

***Аннотация:** в статье рассмотрены вопросы значимости здоровых привычек у детей и роль семьи в современном мире в области спорта. Выделены достоинства здорового образа жизни, семьи как социальной ячейки для первых шагов ребенка в спорте и передачи ценностей, норм и моделей поведения. Отрицательные: нарастающая цифровизация, рост гиподинамии, усиление информационного воздействия.*

***Ключевые слова:** роль семьи, семейное воспитание, механизмы воздействия, здоровые привычки, формирование привычек, идентификация, модель поведения, здоровый образ жизни, педагогическая культура, дефицит времени, потребность к саморазвитию.*

В современном обществе вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения приобретают всё большую актуальность. Одним из ключевых факторов, определяющих физическое развитие, формирование устойчивых здоровых привычек и мотивацию к занятиям спортом, является семья. Семья выступает не только как основная социальная ячейка, в которой ребёнок делает свои первые шаги, но и как пространство передачи норм, ценностей, моделей поведения [2, с. 31]. В условиях нарастающей цифровизации, роста гиподинамии среди детей и подростков, усиления информационного воздействия, задача семьи по формированию здорового образа жизни и спортивных привычек приобретает особую значимость.

Цель статьи:

- комплексно рассмотреть роль семьи в формировании здоровых привычек у детей;
- выявить механизмы влияния семейного воспитания на отношение к спорту и физическую активность;
- обозначить основные направления оптимизации семейного воспитания для повышения мотивации детей к занятиям спортом.

1. Семья как институт социализации и формирования привычек. Семья традиционно рассматривается в педагогике и психологии как базовый институт социализации. Именно в семье закладываются первичные представления о нормах поведения, формируются базовые ценности, мировоззрение, мотивационные установки. Формирование привычек – процесс долговременный и сложный, включающий усвоение определённых моделей поведения, их регулярное повторение и закрепление в повседневной жизни. Вопросы формирования здоровых привычек, связанных с физической активностью и спортом, напрямую зависят от семейной среды. Родители выступают не только в роли наставников и воспитателей, но и как прямые образцы для подражания. Дети склонны перенимать модели поведения, демонстрируемые взрослыми, особенно на ранних этапах развития, когда идентификация с родителями наиболее выражена.

Современные исследования (А.Н. Леонтьев, Д.И. Фельдштейн и др.) указывают, что стиль семейного воспитания, уровень педагогической культуры родителей, личностная вовлечённость взрослых в процесс формирования привычек оказывают долговременное влияние на отношение ребёнка к собственному здоровью и спорту [1, с. 36].

2. Механизмы влияния семьи на формирование спортивных привычек.

2.1. Личностный пример родителей. Один из ключевых факторов формирования спортивных привычек – личный пример родителей. Если в семье практикуются регулярные занятия спортом, взрослые демонстрируют положительное отношение к физической активности, то дети с высокой

вероятностью перенимают аналогичное поведение. Совместные занятия спортом, семейные походы, участие в спортивных мероприятиях способствуют укреплению внутри семейных связей, формированию чувства общности, поддерживают мотивацию у ребёнка.

2.2. Формирование позитивной мотивации. Важным аспектом является создание позитивной мотивационной среды в семье. Поддержка, одобрение успехов, поощрение инициативы, корректное реагирование на неудачи создают у ребёнка ощущение уверенности в своих силах, развивают устойчивость к стрессу и формируют внутреннюю потребность к саморазвитию через спорт.

2.3. Организация режима дня и бытовой среды. Семья формирует у ребёнка представление о распорядке дня, распределении времени между учебной, отдыхом, физической активностью. Регулярность и системность в организации спортивных занятий закладывают основы для формирования устойчивых привычек. Родители несут ответственность за создание условий для полноценной физической активности: выделение времени для занятий спортом, оснащение домашней среды соответствующим инвентарём, контроль за ограничением малоподвижного досуга (например, ограничение времени у экранов) [2, с. 92].

2.4. Ориентация на здоровый образ жизни. В семьях, где приоритет отдаётся принципам здорового образа жизни – сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима сна, – формируется общее позитивное отношение к своему телу и здоровью. Спорт становится естественной частью жизни, а не вынужденной обязанностью.

3. Проблемы и вызовы современного общества. Вместе с тем современные социокультурные тенденции оказывают влияние на характер семейного воспитания. К числу наиболее актуальных проблем можно отнести [5, с. 24]:

– рост цифровой зависимости и гиподинамии. Увеличение времени, проводимого детьми за гаджетами, приводит к снижению двигательной активности, что отрицательно сказывается на физическом и психологическом здоровье;

– дефицит времени у родителей. Ускоренный ритм жизни, занятость взрослых, работа в режиме многозадачности зачастую приводит к снижению личной вовлечённости в воспитательный процесс, что негативно сказывается на формировании у детей устойчивых привычек к спорту;

– разрыв поколений и утрата традиций семейного досуга. Современные семьи всё реже проводят время вместе, совместные занятия спортом заменяются индивидуальными активностями или вовсе уходят на второй план;

– наличие вредных привычек у взрослых. Курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность родителей могут стать отрицательным примером для подражания у детей.

Данные вызовы требуют поиска новых форматов и подходов в семейном воспитании, направленных на приоритетное формирование здоровых привычек.

4. Пути оптимизации семейного воспитания в сфере формирования здоровых привычек.

4.1. Повышение родительской компетентности. Современная семья нуждается в повышении уровня осведомлённости родителей о значимости физической активности для всестороннего развития ребёнка. Важно популяризировать среди взрослых знания о современных методах и формах организации совместной двигательной активности, а также о негативных последствиях гиподинамии.

4.2. Формирование культуры семейного спорта. Одним из наиболее эффективных путей является формирование семейных традиций, связанных с занятием спортом. Это могут быть семейные выходные на свежем воздухе, совместные посещения спортивных секций, участие в массовых спортивных мероприятиях. Важна не только системность, но и эмоциональная наполненность этих мероприятий – атмосфера поддержки, сотрудничества, радости от совместных достижений.

4.3. Использование информационных технологий во благо. Современные цифровые платформы, приложения для отслеживания физической активности, онлайн-марафоны могут стать эффективным инструментом для поддержания

интереса детей и родителей к спорту. Семьи могут участвовать в виртуальных спортивных соревнованиях, вести совместный мониторинг успехов. Это способствует развитию командного духа и взаимной поддержки [4, с. 46].

4.4. Сотрудничество семьи и образовательных учреждений. Важную роль в формировании спортивных привычек играет взаимодействие семьи и школы, спортивных клубов. Совместные мероприятия, семейные спортивные праздники, мастер-классы по здоровому образу жизни позволяют выработать единые подходы к воспитанию, усилить эффект семейного примера.

4.5. Результаты исследований и эмпирические данные. Современные социологические и педагогические исследования подтверждают высокую взаимосвязь между уровнем вовлечённости семьи в спортивную деятельность и устойчивостью здоровых привычек у детей. Согласно данным Федерального социологического опроса (2022), более 70% детей, регулярно занимающихся спортом, отмечают, что на их выбор вида деятельности оказали влияние родители. При этом только 25% родителей осознанно включают спорт в семейный досуг [3].

Исследования психологов (Е.И. Воронцов, 2023) показывают, что дети из семей с позитивным микроклиматом, где есть совместная физическая активность, демонстрируют более высокие показатели физического и психоэмоционального здоровья, устойчивую мотивацию к занятиям спортом, более высокий уровень самооценки и социальной адаптации [2, с. 107].

Роль семьи в формировании здоровых привычек у детей в современном обществе является определяющей. Семья выступает главным носителем ценностей здорового образа жизни, формирует личностные ориентиры, обеспечивает условия для гармоничного развития ребёнка. Современные вызовы требуют от семьи осознанного подхода к воспитанию, поиска новых форм вовлечения детей в спортивную активность, активного сотрудничества с образовательными учреждениями и использования цифровых инструментов для поддержания интереса к спорту.

Для повышения эффективности семейного воспитания в области формирования здоровых привычек необходима комплексная работа по популяризации семейного спорта, повышению педагогической культуры родителей и созданию условий для активного, совместного досуга. Только в этом случае можно рассчитывать на формирование поколения, способного вести здоровый, активный и социально-ответственный образ жизни.

Список литературы

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2020. – 362 с.
2. Воронцов Е.И. Семья и формирование здорового образа жизни у детей / Е.И. Воронцов. – М.: Просвещение, 2023. – 277 с.
3. Федеральный социологический опрос: ЗОЖ и семья, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 12.05.25).
4. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности: возрастные и индивидуальные особенности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Академия, 2021. – 197 с.
5. Арутюнова И.С. Профилактика гиподинамии у школьников: роль семьи / И.С. Арутюнова. – СПб.: Питер, 2022. – 252 с.