

*Киселев А. В., старший преподаватель кафедры физической культуры
Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНЫХ ТРАДИЦИЙ В СЕМЬЕ НА ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА

Аннотация: Целью нашего исследования стало изучение влияния спортивных традиций в семье, как фактора физического воспитания личности ребенка. Перед нами были поставлены задачи проанализировать литературные источники по проблеме исследования: выделить основные черты семейного воспитания в целом, и физического воспитания, в частности; изучить пути влияния семейного физического воспитания на развития личности. Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявить наличие спортивных традиций в современных семьях, изучить режим дня ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, режим дня, здоровье, физическая культура.

Annotation: The aim of our study was to study the influence of sports traditions in the family as a factor in the physical education of the child's personality. We were tasked with analyzing literary sources on the research problem: highlighting the main features of family education in general, and physical education, in particular; to study the ways of influence of family physical education on personality development. We carried out an empirical study in order to identify the presence of sports traditions in modern families, to study the child's day regimen.

Key words: physical education, daily routine, health, physical culture.

Актуальность данного исследования состоит в том, что спортивные традиции в семьях не утратили своей роли и влияния на становление личности

по сей день. В современном мире все чаще и чаще поднимает вопрос о здоровье сберегающем факторе, одним из которых является прививание полезных привычек, начинающееся еще на уровне семьи.

Роль семьи в физическом воспитании личности ребенка.

Необходимо с самого детства, сформировать у ребенка устойчивую основу, для того чтобы он был физически здоровый с сильной личностью. И не только школа и всевозможные спортивные секции должны заниматься физическим развитием ребенка. Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, школа делает все возможное для полноценного физического развития ребенка, это и физические занятия, кружки и секции, различные выездные мероприятия, но самую большую роль в физическом развитии ребенка играют, семейные традиции [3].

В настоящее время главная цель любой семьи – воспитание детей. Влияние семьи в вопросах воспитания ребенка, в рамках семейного воспитания оказывают систематическое целенаправленное воздействие на ребёнка, позволяет подготовить его к жизни в существующих социальных условиях.

Активное участие родителей в осуществлении физической активности своих детей формируют потребности в занятиях спортом [1]. Вследствие чего повышение физического развития, увеличение интересов детей и родителей, укрепление семейных связей, а главное формирование здоровых семейных традиций [2].

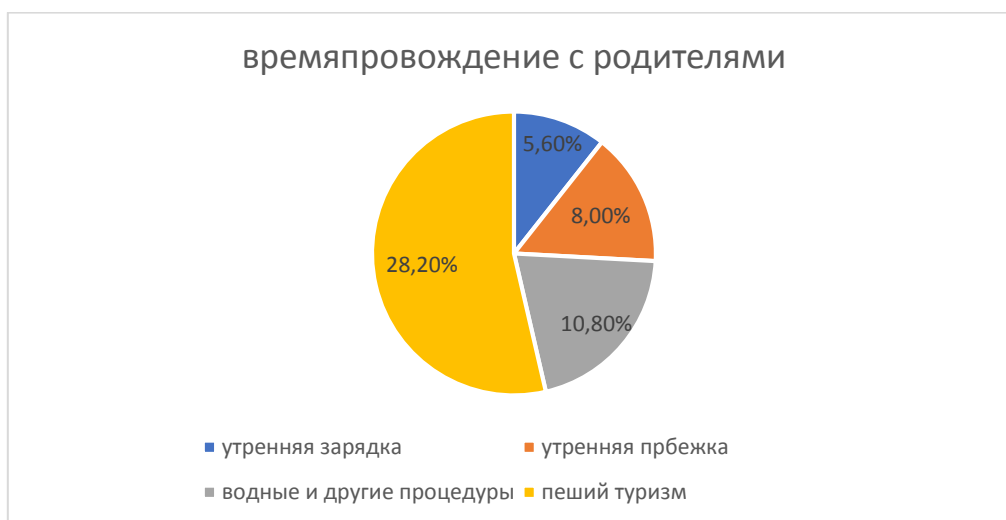
Практически в любой семье есть совместные интересы или традиции, которые они безусловно стараются выполнять все вместе. Традиции у каждой семьи свои: приготовление любимого блюда или вечерние сборы для настольных игр, отдых в любимом месте или сбор всей семьи, например, у камина и просмотр приключенческого фильма, а также многие семьи предпочитают активный образ жизни и любят все вместе заниматься спортом

В наше время, к сожалению, ритм жизни очень высокий и ежедневно выматывает взрослое поколение, поэтому не позволяет уделять должное внимание семье. Но большинство семей все же понимают всю полезность

совместных прогулок, спортивных занятий и пикников на природе по выходным, соблюдение режима.

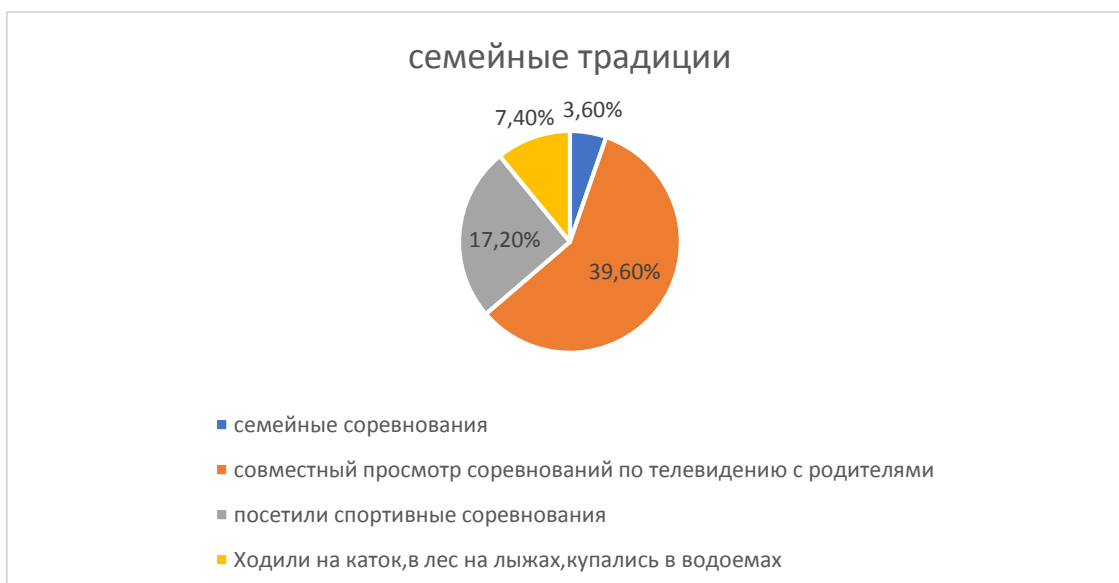
Мы провели исследование среди школьников и студентов с целью выявить, какие традиции семейного физического воспитания можно обнаружить в современных семьях. Среди них: 122 ученика 5-11-е классы и 89 студентов 1-2-х курсов.

Диаграмма 1. Времяпровождение с родителями



Далее мы выяснили какие традиции семейного физического воспитания можно обнаружить в современных семьях

Диаграмма 2. Семейные традиции



На вопрос «нет традиций» ответили 101 респондентов- 29,8%. Кроме того, 39,6% респондентов вместе с родителями смотрят спортивные передачи по телевизору, а 17,2% участвуют в спортивных мероприятиях (смотрят) только в качестве болельщиков. Принимая во внимание эти две «пассивные» традиции, было выявлено, что в большинстве все-таки преобладают семьи, в которых дети активно не занимались физкультурой дома.

После обработки наших результатов мы сделали выводы, что регулярные занятия физической культуры в исследованных семьях практически отсутствуют. Необходимо уточнить: подавляющее количество родителей респондентов принадлежит к интеллигенции. Предполагается, что в семьях, где родители малообразованны, картина будет еще менее утешительной.

Кроме того, неутешительный результат был получен у следующих опрошенных: 36,4% семей не соблюдают распорядок дня, 54,5% не занимаются спортом, 18,2% нерегулярно придерживаются правильного питания, 10% нерегулярно гуляют на открытом воздухе. 27,3% никогда не интересовались закалкой и 45,5% проводят нерегулярно процедуры закаливания. В свободное время дети и подростки предпочитают сидячее времяпрепровождение 89%. Планирование распорядка дня более характерно для детей до 13-14 лет в силу контроля со стороны родителей. Опрашиваемые (14 и более лет) отмечали, что сон занимает до 7 часов (89%), а в течение дня наблюдаю повышенную усталость и ухудшение самочувствия 75%). Таким образом, можно сделать вывод о том, что семейные традиции в семейном физическом воспитании играют не последнюю роль для укрепления семейных ценностей и формирования личности, и как следствие - укрепления здоровья всего населения в условиях наблюдаемого роста заболеваемости.

Библиографический список:

1. Кремнева В.Н. Влияние режима сна на жизнедеятельность человека [Текст] / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. - Московская область, 2020. - №6 -1. - С.179-184.

2. Варламова, Н. В. Оздоровительное значение режима дня [Электронный ресурс] / Н. В. Варламова // Социальная сеть работников образования nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obrazzhizni/2017/01/31/ozdorovitelnoe-znachenie-rezhima-dnya-v-dou> (дата обращения: 22.10.2020).

3. Гунькин, М. Д. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня детей среднего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / М. Д. Гунькин // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум». – 2015. – URL: <https://www.scienceforum.ru/2015/874/14417> (дата обращения: 18.10.2020).