

**Павлова Светлана Сергеевна,**

*старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

В этой статье представлены актуальные проблемы семейного воспитания в области физической культуры. Движение помогает нашему организму быть здоровым: развивает мышцы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сосуды, сердце, нервы. Даны рекомендации для родителей.

**Ключевые слова:** физическая культура, движения, упражнения, здоровье, родители, регулярность, режим, семья.

**Svetlana S. Pavlova,**

*senior lecturer,*

*FSBEI of HE “Tolyatti State University”,*

*Tolyatti, the Samara Region, Russia*

## **THE ROLE OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION IN FAMILY LIFE**

This article presents current problems of family education in the field of physical culture. Movement helps our body to be healthy develops the muscles, strengthens the musculoskeletal system, blood vessels, heart and nerves. Discusses guidelines for parents.

**Keywords:** physical education, movement, exercise, health, parents, regularity, mode, family.

Все разумные люди положительно оценивают роль спорта в жизни, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне от спортивных занятий, придумывая различные оправдания: «Нет времени, терпения, «у меня же дети», нет денег на спортзал...», но самое распространенное – «болит нога/рука/живот» или «я очень устал». Но родительский пример так важен, ведь за мамами-папами подрастает будущее поколение! Какой пример будет подавать родитель ребёнку, лёжа на диване все дни и смотря телевизор? У

детей не будет никакого представления о спорте, а появится лишь замкнутость интересов в круговороте «есть – смотреть телевизор (играть на компьютере/в телефоне) – спать».

Движение – это жизнь, физкультура – школа жизни. Движение помогает нашему организму быть здоровым – развивает мышцы, укрепляет опорно-двигательный аппарат, сосуды, сердце, нервы. Помимо этого, за счёт регулярных физических упражнений можно стать подтянутым и стройным. Физическая активность нужна всем: здоровым – чтобы оставаться таковыми долгие годы, больным – чтобы быстрее шел процесс выздоровления, детям – чтобы расти и развиваться, молодым и людям среднего возраста – чтобы даже в старости чувствовать себя молодым, пожилым людям – чтобы жить без ограничений и провести достойную, полную приключений старость.

Современный темп жизни, как правило, не даёт заниматься физическими упражнениями даже в минимальных количествах. Большинство людей, чаще всего взрослых, просто боятся, что физическая активность – это изнурительные тренировки до полного обезвоживания, которые еще и не по карману. Как же они заблуждаются: ведь можно заниматься спортом в свое удовольствие, а заодно с пользой проводить свободное время. Это может быть скандинавская ходьба, танцы, велопрогулки, плавание, катание на роликах и т.д. [1].

Дети с самого раннего возраста уже на деле понимают, что быть активным полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом – это не только полезно, но еще и весело. Куда веселее и в удовольствие, нежели посещения секции «из-под палки»; секции, которая может даже и не интересовать ребёнка, ведь это – выбор и интерес родителей.

Спортом могут заниматься даже груднички. Один из таких примеров – плавание. Детки инстинктивно овладевают умением держаться на воде, задерживать дыхание и нырять. Это не только закаляет, но и улучшает показатели состояния системы внешнего дыхания. Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека. Если с раннего возраста ребёнка приучить к спорту, в дальнейшем для него это будет полезная

привычка, такая же, как чистить зубы по утрам. Упущенное в детстве трудно, а порой и невозможно, восполнить в более старшем возрасте.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания – важнейший фактор сближения семьи, взаимной поддержки, общих интересов, создания добрых традиций.

Прежде чем вводить физическое воспитание в семью, нужно составить график, который будет удобен всем её членам, чтобы ребенок успевал сделать домашнее задание, а родители вовремя справлялись с делами по дому. Самое главное в таком воспитании – регулярность. Достаточно уделять занятиям физкультурой от 30 минут до 1 часа в день, это лучше, чем изнурять всех активным «досугом» по 5-6 часов. Но делать это нужно, желательно, каждый день [2].

Совсем не обязательно утомительно заниматься одним видом спорта в течение месяца. Можно чередовать: разные виды спорта будут укреплять различные виды мышц, будут развиваться новые навыки и умения. Да и довольно интересно начинать заниматься чем-то новым!

Также важен отдых между нагрузками. Чтобы сохранить повышенный уровень функциональных возможностей, нужны повторные порции этих нагрузок через строго определённые интервалы отдыха. При длительных интервалах между нагрузками приобретённые привычки исчезнут, произойдет реадаптация – переход организма к прежнему состоянию. При более коротких интервалах отдыха между повышенными нагрузками перестройки не успевают исчезнуть, более того, не успевает восстановиться работоспособность организма. Принужденное повторение физических нагрузок может привести к изменениям в организме, переутомлению, повышенной усталости [3].

Интересным было бы вести собственный «журнал достижений» для каждого члена семьи. Это развивает целеустремленность и стремление к большим вершинам. Для ребёнка это будет некой закалкой характера с проявлением лидерства и целью становиться лучше: «Я смог. Я сделал. У меня получилось». Для родителей будет стимулом не останавливаться на

достигнутом: «Буквально год назад я весила на 10 кг больше», «А я смог увеличить вес штанги на 30 кг». Но главное после достижений домочадца – не поощрять его продуктами или чем-то калорийным. Мы не собаки, мы, прежде всего, – люди.

Немаловажное значение играет и спортивная обстановка в доме. Для ребёнка можно установить «шведскую стенку», повесить кольца, канат. Или же самим создать «полосу препятствий» и наблюдать, как ребёнок старается и преодолевает трудности, развивая выносливость. Если есть возможность и вместимость квартиры позволяет, то можно создать свой маленький тренажерный зал. Достаточно коврика для занятий, велотренажёра, нескольких гантелей на 2-3 вида тяжести и обруча.

Еще одним пунктом в физическом воспитании является режим дня. Грамотное составление режима дня с учётом возрастных особенностей влияет на состояние здоровья, общее самочувствие, на работоспособность и настроение.

Режим дня предусматривает:

- чередование физических и умственных нагрузок с выделением времени на отдых;
- приём пищи в отведённое время;
- личную гигиену;
- сон с точным временем подъёма и отхода ко сну;
- прогулки на свежем воздухе [4].

Для общего блага большинство семей вводит утреннюю гимнастику. Для чего это нужно? Просыпаясь, наш организм несколько заторможен в течение 2-3 часов, что может создать затруднения в учебной деятельности и в работе. Умывание по утрам – процесс взбадривания организма и посылы импульсов к нервным центрам. Однако полное пробуждение организма невозможно без движения мышц и суставов [5]. Для этого и существует утренняя гимнастика! Регулярное занятие утренней гимнастикой улучшает общее состояние

организма и способствует быстрому пробуждению. Это маленький, но верный шаг на пути к здоровому образу жизни.

К примеру, летом на свежем воздухе с семьей можно заняться разнообразными видами физических упражнений. Это может быть игра в бадминтон, в теннис, в футбол (непрофессиональный, конечно), в мяч, прыжки на скакалке, подтягивания, дартс. Если в семье есть собака, то вдвойне больше эмоций у всех будет от пробежки с питомцем, велогонкой и катанием на роликах. Большинство занятий из перечисленных положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы, связки, суставы и на многое другое. У детей активно развиваются быстрота и ловкость.

Для всей семьи хорошо подходит плавание. В воде позвоночник находится в горизонтальном положении, тем самым освобождаются нагрузки на него, формируется правильная осанка; улучшается кровообращение, выносливость, успокаивается нервная система, увеличивается глубина дыхания, закаливается организм. В воде всей семьей хорошо играть в водное поло [6].

Еще одной разновидностью физического воспитания для всей семьи летом являются походы и пешие прогулки. Туристические походы сближают людей, укрепляют такие качества как выносливость, сплоченность и терпение. Дети познают природу, находят прекрасное в кваканьи лягушек, в очертании корней деревьев, пении птиц, в неизвестных для их маленького мира растениях. Во время длительных прогулок ходьба не должна быть однообразной. Обязательно нужно делать привалы, устраивать небольшие игры, жарить на костре хлеб, разминать мышцы, если потребуется, или же просто устраивать отдых в тени под деревом [7].

Зимой физические упражнения тоже разнообразны и многогранны. При обилии снега можно использовать самые распространенные физические занятия: катание на санках, на коньках, лыжах, игра в хоккей и в снежки.

Оздоровительным занятием для всей семьи будут лыжные прогулки в лесу. Такие прогулки положительно воздействуют на дыхательную систему и

опорно-двигательный аппарат; помимо этого можно любоваться зимними пейзажами, спусками с гор и встречами с маленькими лесными жителями.

Одним из наиболее популярных в наше время видом физической нагрузки считается скандинавская ходьба. В ходьбе используются всего 2 палки, значительно более короткие, чем классические лыжные. Здесь практически такие же правила, как и в летней ходьбе, так что освоить этот вид занятий сможет даже ребёнок. Пользы от скандинавской ходьбы больше, чем от обычной: взрослые смогут исправить осанку, сжечь больше калорий, поддержать тонус мышц, улучшить работу сердца и поддерживать равновесие.

Роль спорта в семье чрезвычайно важна. Именно родитель может сформировать у ребенка ценностное отношение к здоровью и потребность в дальнейших физических нагрузках в будущем. Заниматься спортом можно, как и всей семьей, так и с соседями или с друзьями. Благодаря предыдущим физическим нагрузкам в дальнейшем не будет проблем с подъёмом пешком на 7 этаж или же в гонке за уезжающим автобусом. Конечно же, помимо занятий спортом, нужно вести здоровый образ жизни, избавляться от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков и т.д. [8]. Ведь вредные привычки и спорт – совершенно несовместимые вещи. Единственный результат работы такого дуэта – преждевременный износ организма, травмы и болезни. Однако правильно подобранная нагрузка помогает расстаться и с вредными привычками, улучшить здоровье и вернуть человеку хорошую физическую форму.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Бобров М.М., Тихвинский С.Б. Значение физической культуры в период демократических преобразований в России // Молодежь России: потерянное поколение или надежда XXI века. – СПб., 2016. – С. 144-145.*
- 2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. – М., 2012. – С. 560.*
- 3. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л., 2012. – С. 336.*
- 4. Дембо А.Г., Земцовский Э.В. Новое в исследовании системы кровообращения спортсменов // Теория и практика физкультуры. – 2012. – № 11. – С. 42-45.*

5. Земцовский Э.В. *Физические нагрузки в подростковом возрасте // Подростковая медицина.* – СПб., 2016. – С. 659-689.
6. Овакян М.А. *Методические принципы физического воспитания.* – Тольятти: ТГУ, 2009. – 19 с.
7. Реймерс Н.Ф. *Спорт в современной семье.* – М.: Дрофа, 2004. – 532 с.
8. <http://shkolnie.ru/biolog/28921/index.html>