

УДК 355.233.2

Николаев Николай Юрьевич,
старший преподаватель кафедры огневой подготовки,
Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург, Россия

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ

Аннотация. В статье рассматриваются условия физического воспитания в семье, отношения и взаимосвязь физического воспитания между родителем и ребенком.

Ключевые слова: физическое воспитание, семья, ребенок, родитель, спорт, образование.

Nikolayev Nikolay Yuryevich
senior lecturer of the Department of Fire Training,
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ekaterinburg, Russia

ON THE ISSUE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY

Abstract. The article discusses the conditions of physical education in the family, the relationship and the relationship of physical education between the parent and the child.

Keywords: physical education, family, child, parent, sport, education.

Физическая культура в настоящее время является неотъемлемой частью жизни общества. Невозможно представить нормальную жизнедеятельность человека без физической культуры. Каждый человек с самого детства занимается (занимался) каким-либо видом спорта. Здоровый образ жизни стал не только отдельным стереотипом какого-либо индивида, он стал массовым явлением. Благодаря широкому распространению здорового образа жизни через средства массовой информации, увеличению количества спортивных комплексов и площадок, все больше людей стали интересоваться спортом, а также самое главное – своим здоровьем.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим [1].

Как известно, спорт и здоровье – это две взаимозависимые категории, которые можно объяснить на простых примерах. Так, если же человек с детства никогда не занимался спортом, то у него в дальнейшем могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, начиная от набора лишнего веса и заканчивая проблемами с сердцем. По-другому обстоит дело с человеком, который систематически занимается спортом. Здоровье этого человека и все физические качества (сила, ловкость, выносливость) находятся на гораздо высоком уровне развития, нежели человека, не занимающегося спортом.

Говоря о положительных моментах спорта, следует отметить, что, занимаясь им у человека (как было сказано выше) не только развиваются его физические качества, а также укрепляется иммунная система организма, что в свою очередь, способствует тому, что организм намного сильнее сопротивляется различным болезням.

Для поддержания нормального уровня функционирования организма необязательно каждый день по пять часов находится в тренажерном зале или

на беговой дорожке, достаточно три раза в неделю заниматься спортом уделяя всего от сорока минут до полутора часа своего личного времени.

Огромное влияние на занятие спортом с самого детства оказывает семья, а именно родители путем физического воспитания мотивируют ребенка заниматься спортом как для себя, так и для достижения конкретных спортивных результатов.

Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс воздействия на человека для его физического совершенствования, развития и образования [1].

Помимо этого, стоит сказать, что родителям необходимо с самого детства отдавать ребенка в спортивные секции. Как правило, для ребенка будет лучше, если он будет заниматься ни одним конкретным видом спорта, а разными видами и не одновременно. Это позволит ребенку развиваться и совершенствоваться в различных направлениях, что благотворно отразится не только на здоровье и физических качествах, а также на уровне образования ребенка.

Для грамотного физического воспитания родителям необходимо соблюдать ряд условий:

1. Необходимо создать образ предвосхищаемого результата для ребенка, то есть помочь поставить перед ним цель, для чего ему стоит заниматься спортом, создать мотивацию. Как известно, это один из главных аспектов, так как без цели и мотивации ребенок просто не захочет заниматься спортом или потеряет к нему интерес.

2. Необходимо составить график тренировок ребенка вместе с его тренером, это в свою очередь, будет способствовать выработке у ребенка такого качества как пунктуальность. Это в дальнейшем поможет ему не только в учебной деятельности, но и уже непосредственно в осуществлении трудовых функций.

3. Родителям необходимо на личном примере мотивировать ребенка, а также посещать его тренировки и соревнования, тем самым у ребенка возникнет азарт к тренировкам [2].

Здоровый образ жизни и занятие физической культурой подразумевает не только отсутствие вредных привычек и редких занятий спортом, это также подразумевает собой соблюдение режима труда и отдыха, приема пищи, утренние зарядки и пешие прогулки по парку или иной местности, где преобладает растительность.

Как уже было сказано выше, ребенок всегда смотрит на родителей и руководствуется теми же принципами. Родителям стоит на собственном примере показывать ребенку, что спорт является необходимым компонентом их жизни. Начиная со здорового питания и заканчивая совместными выездами на различные спортивные мероприятия с целью участия в них.

Кроме того, следует обратить внимание на то, что большое значение для развития ребенка оказывает активный отдых, который включает в себя как семейные прогулки на природе, так и подвижные игры на открытом воздухе. Уделять внимание также необходимо закаливанию организма ребенка, то есть это обливание холодной водой, купание в открытом водоеме, ходьба босиком по траве, солнечные ванны и другие способы, которые также положительно будут сказываться на здоровье ребенка и на повышении его физических качеств [3].

Ввиду всего вышесказанного, стоит отметить, что большую роль в физическом воспитании ребенка в семье оказывают его родители. Именно они способны на собственном примере мотивировать ребенка заниматься спортом и различными способами поддерживать его. Для того, чтобы ребенок рос физически развитым и здоровым человеком, родителям необходимо помимо основных аспектов, таких как запись ребенка в спортивную секцию, выполнять еще и дополнительные – следить за питанием, распорядком дня и различными способами (закаливанием) укреплять здоровье своего ребенка.

Литература

1. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (дата обращения: 25.02.2020).

2. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha> (дата обращения: 25.02.2020).

3. Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — СПб.: Свое издательство, 2015. — С. 194. (дата обращения: 25.02.2020).

© Николаев Н.Ю., 2021

УДК 796.015.6 (075.8)

Сапожникова Ольга Владимировна,

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,

Дурнева Кристина Владимировна,

Файзуллина Алиса Маратовна,

Рахимзянов Денис Максимович

студенты группы ОЛД – 409,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Екатеринбург, Россия

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ