

практических занятий / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. – Самара: РИЦ СГСХА, 2013. – 45 с.

2. Мезенцева, В.А. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические указания для самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по общефизической подготовке / С.Е. Бородачева, О.П. Бочкарева, В.А. Мезенцева. – Самара : РИЦ СГСХА, 2011. – 54 с.

3. Адырхаев, С.Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. – 2014. – №1. – С. 459–465.

УДК 796.012

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Ж.П. Рослик, старший преподаватель,

Т.В. Фомина, старший преподаватель,

А.С. Мартинчик, старший преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается понятие семьи и ее роль в физическом воспитании ребенка. Особенности физического воспитания у детей. А также цели и задачи физического воспитания в развитии активности и образа жизни детей.

Abstract. The article discusses the concept of family and its role in the physical education of a child. Features of physical education in children. As well as the goals and objectives of physical education in the development of activity and lifestyle of children.

Ключевые слова: физическое воспитание, семья, дети, здоровый образ жизни.

Keywords: physical education, family, children, healthy lifestyle.

Семья – это коллектив, члены которого связаны определенными обязанностями. Как член семейного коллектива ребенок также входит в систему сложившихся отношений, благодаря чему понимает нормы социального поведения. Организация общего свободного времени является важным средством не только в воспитании ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи [1].

Физическое воспитание имеет большое значение для семьи. Семья во многом определяет доступность детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу[2,3].

Дети особенно уязвимы перед убеждениями, позитивным родительским поведением и семейной жизнью. Поэтому главными составляющими успеха физического воспитания в семье являются личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместная физическая культура, а также немалое значение имеют режим питания, учёбы, сна, отдыха, соблюдения правил личной гигиены, занятия физической культуры, употребление алкоголя, курение и склонность к самолечению, уровень медицинских и гигиенических знаний, моторики и умений. Родители показывают, объясняют, как выполнять упражнения, оказывают помощь и способствуют развитию знаний [2,3].

Физическая активность в допустимых и сверхнормативных пределах способствует задержке роста и развития, а также снижает работу и адаптационные возможности развивающегося организма. Поэтому долг родителей – укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем [2,3].

Необязательно стремиться к высоким спортивным достижениям. Младшему члену семьи полезнее заниматься на любительском уровне – этот подход исключает серьезные травмы, но позволяет укрепить здоровье, улучшить фигуру, привыкнуть к спортивной дисциплине.

Чтобы преуспеть в физическом воспитании ребенка необходимо: дать ребенку или подростку почувствовать удовольствие от занятий спортом; поддерживать правильную мотивацию; к нагрузке привыкать постепенно, учитывая индивидуальные параметры, степень подготовки, возраст; не требуйте невозможного; всегда поддерживайте меньшие успехи. Правильная физическая культура – это не только активные занятия, соревнования, спортивные нагрузки. Важно установить правильный распорядок дня и строго ему следовать.

Формы физического воспитания в семье:

1. Пешие прогулки и походы
2. Плавание
3. Лыжные прогулки
4. Езда на велосипеде
5. Катание на коньках и т.д. [2]

Лучше всего начинать занятия физкультурой в семье в раннем возрасте. В раннем детстве закладываются основные черты характера ребенка, формируется его здоровье. Он развивает привычки и способы, которые, вероятно, сохранятся в будущем. Желательно, чтобы здоровый образ жизни стал основной привычкой ребенка. Кроме того, упражнения в раннем детстве помогают предотвратить многие заболевания.

Список использованных источников

1. <http://diplomba.ru/work/48300/>. Дата доступа: 21.09.2020
2. https://otherreferats.allbest.ru/sport/00044682_0.html Дата доступа: 22.09.2020
3. <https://rebenokvsporte.ru/fizicheskoe-vozpitanie-rebenka-v-seme-rol-roditelej/> Дата доступа: 21.09.2020