

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДИНАСТИИ В СЕМЬЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ БУДУЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Е.О. Тумановская, студент

М.Н. Налимова, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
(Россия, г. Самара)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11689

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты физического становления личности и методы его повышения; фундаментальные основы физического воспитания в семье; проводится анализ спортивных династий как один из ключевых факторов физического развития личности, дана характеристика знаменитых мировых семейных династий и их достижений; рассмотрена генетическая наследуемость некоторых двигательных способностей, требуемых для большинства видов спорта.

Ключевые слова: спортивная династия, физическая активность, физическое развитие, физическое становление, семья, спортивные достижения, здоровье, генетическая наследственность, двигательные способности.

Для воспитания физически и психологически здорового ребенка важна устойчивая основа. С самого раннего детства у детей формируется восприятие мира, и то, как и кем воспитывается ребенок, зависит его ценностные жизненные установки, которые лягут в основу его жизни. Поэтому, семья, семейные традиции, ценности играют первостепенную роль в воспитании ребенка.

Цель – охарактеризовать влияние спортивной династии в семье на физическую активность будущего поколения.

Семья играет ключевую роль в физическом воспитании детей, так как именно здесь формируется отношение ребенка к физическим упражнениям, физической культуре, их любви к спорту, физической активности. Особое влияние оказывает эмоциональное общение родителей и ребенка в разных естественных жизненных ситуациях (просмотр картинок в книге на спортивные темы, обсуждения при просмотре спортивных передач, посещение спортивных мероприятий и т.п.).

Однако необходимо отметить, что детский возраст характеризуется восприимчивостью и открытостью. Именно поэтому, залогом успеха физической активности детей является личный пример старшего поколения: здоровые привычки, здоровый образ жизни, совместные занятия спортом,

совместный досуг с использованием спортивных игр. Обратной стороной совместной спортивной деятельности является облегчение усвоения знаний, умений, физических навыков, а также своевременная помощь и наблюдение за состоянием ребенка.

Таким образом, цель физического воспитания в семье – поэтапное совершенствование физической активности детей для того, чтобы они обладали хорошим физическим и психологическим здоровьем, были подготовленными к дальнейшей жизни. Двигательная активность ниже нормативной нормы у детей является главной причиной задержки роста и развития, сокращения физического и психологического потенциала детского организма. Развитие физической активности являются показателем культуры человека и общества в целом [1].

Отмечая важность семьи в воспитании детей, ученые пришли к выводу, что в рамках семейного воспитания старшие члены семьи оказывают систематическое целенаправленное воздействие на ребёнка, способствующее адаптации его в складывающихся современных условиях [2]. Поэтому, спортивная династия напрямую оказывает влияние на физическое развитие детей.

Исследователи в области спорта пришли к выводу, что родители спортсменов высокого класса обычно более развиты и физически, и функционально, чем окру-

жающие их люди, и часто имеют опыт в спорте высших достижений. На рисунке 1 приведена информация о спортивных династиях их достижениях.

Германия

Отец - Казмир Густав (Дважды чемпион и дважды серебряный призёр Олимпийских игр 1906 г. по фехтованию)

Сын - Казмир Эрвин (Дважды серебряный призёр Олимпийских игр 1928 г. и дважды бронзовый призёр Олимпийских игр 1936 г. по фехтованию)

Швеция

Отец - Сван Оскар Гомер (Чемпион Олимпийских игр 1908 и 1912 гг.; серебряный медалист Олимпийских игр 1920 г. по стрельбе)

Сын - Чемпион Олимпийских игр 1908 и 1912 гг.; серебряный медалист Олимпийских игр 1920 и 1924 гг. по стрельбе

Венгрия

Отец - Геревич Аладар (Олимпийский чемпион 1932, 1936, 1948, 1952, 1956 и 1960 гг. по фехтованию)

Сын - Геревич Пал (Бронзовый призёр Олимпийских игр 1972 г. по фехтованию)

СССР

Отец - Тищенко Анатолий (Чемпион мира 1970 г.; чемпион Европы 1971 г. по гребле на байдарках)

Сын - Тищенко Анатолий (Чемпион мира 1990, 1991 и 1994 (трижды) гг по гребле на байдарках)

СССР/Россия

Отец - Анисин Вячеслав (Хоккей на льду. Чемпион Европы и мира 1973, 1974 и 1975 гг.)

Дочь - Анисина Марина, Франция (Фигурное катание. Чемпионка Олимпийских игр 2002 г.; бронзовая медалистка Олимпийских игр 1998 г.; чемпионка мира 2000 г. и серебряная медалистка 1998, 1999 и 2001 гг.; чемпионка Европы 2000 и 2002 гг.)

СССР/Россия

Отец - Мустафин Фархат (Дважды чемпион мира 1974 и 1975 гг.; бронзовый медалист Олимпийских игр 1976 г. по греко-римской борьбе)

Дочь Мустафина Алия (Олимпийская чемпионка, серебряная и бронзовая (дважды) медалистка 2012г., трижды чемпионка мира 2010 и 2013 гг. по спортивной гимнастике)

Рис. 1. Наиболее известные за всю историю семьи чемпионы [3]

Зачастую физическое воспитание детей в семьях чемпионов с раннего детства нацелено на достижение высоких спортивных достижений. Кроме этого, в таких семьях созданы благоприятные условия для физической активности и их дальнейшего совершенствования. При этом, родители – спортсмены генетически предрасположены к какому либо виду спорта, и эти передаваемые по наследству спортивные

качества переданы следующему поколению. Таким образом, вероятность преуспеть в спорте намного выше у детей чемпионов.

Говоря о наследственности физических способностей, важно подчеркнуть, что те или иные качества передаются в разной степени, что подтверждают многолетние исследования (рис. 2).

Показатель	Общая степень наследственности	%
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Алактатная анаэробная мощность	<input type="checkbox"/> Сильная	<input type="checkbox"/> 70-80%
<input type="checkbox"/> Лактатная анаэробная мощность	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> ~ 50%
<input type="checkbox"/> Пиковый уровень лактата в крови	<input type="checkbox"/> Высокая	<input type="checkbox"/> ~ 70%
<input type="checkbox"/> Аэробная мощность ($VO_{2\text{ макс}}$)	<input type="checkbox"/> От низкой до средней	<input type="checkbox"/> ~ 30%
<input type="checkbox"/> Максимальная изометрическая сила	<input type="checkbox"/> Низкая	<input type="checkbox"/> 20-30%
<input type="checkbox"/> Силовая выносливость	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> 40-50%
<input type="checkbox"/> Время реакции	<input type="checkbox"/> Низкая	<input type="checkbox"/> 20-30%
<input type="checkbox"/> Координация движений руки	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> ~ 40%
<input type="checkbox"/> Ориентация в пространстве	<input type="checkbox"/> Высокая	<input type="checkbox"/> - 60%
<input type="checkbox"/> Равновесие	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> ~ 40%
<input type="checkbox"/> Частота движений	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> 40-50%
<input type="checkbox"/> Гибкость	<input type="checkbox"/> Средняя	<input type="checkbox"/> ~ 40%

Рис. 2. Наследуемость некоторых двигательных способностей [4]

Согласно данным, представленным на рисунке 2, можно сделать вывод, что только основные характеристики, наиболее важные для большинства видов спорта, генетически менее управляемы. Таким образом, кроме наследственности в развитии двигательной активности играют и другие факторы, например:

- школа;
- спортивные кружки, секции;
- своевременное развитие физических способностей.

Таким образом, физическая активность ребенка формируется под влиянием множества факторов. При этом семья, семейные ценности и установки, совместный

досуг играет главную роль. Спортивная династия определяет успех физической активности будущего поколения:

- во-первых, в силу генетической наследственности тех или иных двигательных способностей;
- во-вторых, созданных благоприятных условий для развития и дальнейшего совершенствования физической активности детей;
- в-третьих, личного примера и систематического целенаправленного воздействия на ребёнка;
- в-четвертых, развития и пропаганды физической активности как общей культуры и образа жизни.

Библиографический список

1. Жигальцова А.В., Ковтун Т.Ю. Роль семьи в формировании физического воспитания у детей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 88-91.
2. Паршакова В.М Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №3. – С. 77-79.

3. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Изд-е Физкультура и спорт, 1981. – 197 с.

4. Иссурин В.Б. Теория спортивной тренировки. – М.: Инфра, 2016. – 301 с.

INFLUENCE OF THE SPORTS DYNASTY IN THE FAMILY ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF THE FUTURE GENERATION

E.O. Tumanovskaya, *Student*

M.N. Nalimova, *Senior Lecturer*

Samara State University of Economics

(Russia, Samara)

Abstract. *The article deals with various aspects of the physical formation of the personality and methods of its improvement; the fundamental foundations of physical education in the family; the analysis of sports dynasties as one of the key factors of physical development of the personality; the characteristic of the world's famous family dynasties and their achievements; the genetic heritability of some motor abilities required for most sports.*

Keywords: *sports dynasty, physical activity, physical development, physical formation, family, sports achievements, health, genetic heredity, motor abilities.*