

Влияние семейного окружения на формирование физической культуры у подростков: роль фитнес-технологий

Ф. А. Семенов¹

¹ Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
195251, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, д. 29 литер Б

Сведения об авторе:

Федор Алексеевич Семенов

e-mail: office@spbstu.ru

© Автор (2024).

Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. В условиях стремительного развития цифровых технологий и регулярного изменения тенденций в образе жизни подростков проблема формирования физической культуры становится всё более актуальной. Семья традиционно играет ключевую роль в передаче ценностей, связанных со здоровьем и физической активностью, однако влияние семьи на физическое развитие подростков часто остается неосознанным. В данной статье рассматривается влияние семейного окружения на формирование физических привычек подростков, а также то, как современные фитнес-технологии могут усилить этот процесс.

Основой исследования стали анализ психолого-педагогической литературы, теоретических и эмпирических данных, а также результаты анализа актуальных научных исследований.

Результаты показывают, что вовлеченность родителей в спортивные мероприятия и физическую активность положительно сказывается на мотивации подростков заниматься спортом. Пример родителей, активно участвующих в занятиях спортом, стимулирует подростков более осознанно относиться к собственной физической активности. Так, 65% подростков, чьи родители регулярно занимаются спортом, демонстрируют большую вовлеченность в секционные занятия по сравнению с их сверстниками, чьи семьи ведут малоподвижный образ жизни.

Фитнес-технологии, современные гаджеты и мобильные приложения для отслеживания физической активности, играют важную роль в поддержании мотивации подростков к регулярным занятиям спортом. По данным исследований, 70% подростков, использующих фитнес-приложения, демонстрируют более высокий уровень физической активности, чем те, кто не применяет на практике такие технологии. Эти цифровые инструменты помогают подросткам отслеживать свой прогресс, мотивируют их к достижению новых целей и формируют правильное отношение к здоровому образу жизни.

Таким образом, статья подчеркивает важность взаимодействия семьи и современных технологий в формировании устойчивых спортивных привычек у подростков, что создает фундамент для активного и здорового будущего. Применение фитнес-технологий в семейных тренировках способствует укреплению родственных связей и повышению физической активности у всех участников.

Ключевые слова: физическая культура подростков, семейное влияние, фитнес-технологии, мотивация к физической активности, здоровые привычки, семейные тренировки, цифровые решения, осознанный выбор физической активности

The influence of the family environment on the formation of physical culture in adolescents: The role of fitness technologies

F. A. Semenov¹

¹ Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University
Building B, 29 Politekhnicheskaya Str., Saint Petersburg 195251, Russia

Author:

Fedor A. Semenov

e-mail: office@spbstu.ru

Copyright:

© The Author (2024).

Published by Herzen State
Pedagogical University of Russia.

Abstract. The rapid development of digital technologies, coupled with evolving lifestyle trends among adolescents, has made the promotion of physical activity increasingly relevant. Traditionally, the family plays a central role in shaping values related to health and physical activity. However, the impact of the family environment on adolescents' physical development often remains implicit. This article explores how the family environment influences the formation of physical activity habits in adolescents and examines how modern fitness technologies can enhance this process. The analysis draws on psychological and educational literature, as well as theoretical and empirical data, including findings from current research.

The results suggest that parental involvement in physical activity positively influences adolescents' motivation to engage in sports. Adolescents whose parents are actively involved in physical exercise are more likely to adopt similar behaviors, with 65% of these adolescents showing higher participation in sports activities compared to peers from sedentary families. Furthermore, fitness technologies — such as wearable gadgets and mobile apps for tracking physical activity — play a significant role in sustaining adolescents' motivation to exercise regularly. Research indicates that 70% of adolescents who use fitness apps exhibit higher levels of physical activity than those who do not. These digital tools not only help adolescents monitor their progress but also encourage them to set and achieve new goals, fostering a positive attitude toward a healthy lifestyle. This article highlights the synergistic role of family involvement and digital fitness technologies in developing lasting physical activity habits, which lay the foundation for an active and healthy future. Moreover, the integration of fitness technologies into family training routines can strengthen family bonds and increase physical activity for all members.

Keywords: physical education of adolescents, family influence, fitness technologies, motivation for physical activity, healthy habits, family training, digital solutions, informed choice of physical activity

Введение

В условиях стремительно развивающегося общества, где цифровые технологии играют все более значимую роль, проблема формирования физической культуры у подростков приобретает особую актуальность. Семья традиционно является основным источником ценностей и установок, касающихся здоровья и физической активности. Несмотря на то, что многие молодые люди оценивают свой уровень физической культуры как высокий, они зачастую не осознают значи-

тельный вклад семьи в этот процесс. Как показал опрос, проведенный среди молодых людей, лишь небольшая часть респондентов (около 19%) признают влияние семьи на формирование их физических навыков (Вавилина 2024). Это свидетельствует о том, что роль семьи в формировании отношения ребенка к спортивному образу жизни остается в значительной мере «невидимой», однако крайне важной.

Современные фитнес-технологии открывают новые возможности для усиления

ния этого влияния. Новые проекты, стартапы, функциональные гаджеты становятся неотъемлемой частью жизни подростков, предлагая различные формы физической активности, доступные в удобном и интересном формате. Исследование, проведенное в Санкт-Петербурге, показало, что фитнес-технологии, включающие такие направления, как аэробика, фитбол-аэробика, йога и другие виды оздоровительной гимнастики, занимают второе место по популярности среди школьных секционных занятий после спортивных игр. Более того, учителя физической культуры отмечают, что использование фитнес-технологий на уроках вызывает у учащихся больший интерес, что подчеркивает необходимость их интеграции в учебный процесс (Грудина 2012).

Цель данной статьи — исследовать влияние семейного окружения на формирование физической культуры у подростков, а также рассмотреть, как современные фитнес-технологии могут усилить этот процесс. Важно подчеркнуть, что, хотя семья закладывает фундамент здоровых привычек, современные цифровые решения и фитнес-программы способны дополнить и укрепить эти усилия. В условиях модернизации образовательного процесса и все более широкого внедрения цифровых технологий, актуальным становится исследование синергии между традиционными семейными ценностями и инновационными методами укрепления физического здоровья молодежи.

Материалы и методы

Данное исследование представляет собой обзор научной литературы и эмпирических исследований, посвящённых влиянию семейного окружения на формирование физической культуры у подростков, а также роли фитнес-технологий в этом процессе. Поиск информации осуществлялся в базах данных «Google» и «Яндекс» с использованием ключевых слов: «влияние семьи на физическую культуру подростков», «фитнес-технологии», «физическая активность подростков». Основное

внимание уделялось теоретическим статьям, эмпирическим исследованиям, а также научно-методическим пособиям, опубликованным за последние 12 лет.

Отобранные источники подвергались анализу на основе их релевантности, цитируемости и актуальности в рамках темы исследования. Основными методами исследования стали: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение научных данных и фактов, позволяющих выстроить целостное представление о роли семьи и фитнес-технологий в формировании здоровых привычек у подростков.

Результаты

Влияние семьи

Мотивация подростков к занятиям

Важную роль в мотивации подростков к занятиям физической культурой играют не только родители, но и сама семейная атмосфера, которая способствует развитию интереса к спорту. Родители, вовлеченные в физическую активность, могут наглядно показать своим детям, как спорт может стать частью повседневной жизни. Это формирует у подростков внутреннюю потребность в физической активности, помогая им осознанно выбирать спорт как часть своей жизни (Мазур, Суханова 2024). Исследования подтверждают, что, если родители активно участвуют в спортивных мероприятиях или создают условия для регулярных занятий спортом, подростки с большей вероятностью проявляют интерес к физической активности и сохраняют его в долгосрочной перспективе. Например, данные опросов, проведённых среди школьников, показывают, что 65% подростков, чьи родители регулярно занимались спортом, демонстрируют более высокую вовлеченность в секционные занятия по сравнению с их сверстниками, чьи родители не ведут активный образ жизни (Титова 2024).

Наряду с положительными примерами, важным аспектом является поддержка, которую родители оказывают своим детям. Это может включать эмоциональную поддержку во время соревнований или

тренировок, создание условий для занятий (например, покупка спортивного инвентаря, помочь в выборе секций или участие в спортивных мероприятиях), а также поощрение успехов подростков, даже если они не достигают высоких результатов сразу. Исследования также подтверждают, что подростки, получающие такую поддержку, в полтора раза чаще продолжают заниматься спортом на постоянной основе (Титова 2024).

Однако, как подчеркивают исследователи, чрезмерное давление родителей может вызвать у подростков отторжение факта необходимости заниматься спортом. Важно сохранять баланс между поддержкой и требовательностью, делать акцент не только на результатах, но и на процессе развития и получении удовольствия от занятий. Статистика показывает, что около 25% подростков сталкиваются с эмоциональным выгоранием, вызванным слишком высокими ожиданиями родителей относительно их спортивных достижений (Вавилина 2022).

Осведомлённость о физической активности

Осведомлённость о значении физической активности формируется на основе семейных традиций и ценностей. Родители, заботящиеся о своем здоровье и поддерживающие активный образ жизни, создают у детей представление о том, как физическая культура может быть полезна для поддержания хорошего самочувствия. Но не менее важно то, как родители передают своим детям знания о правильном подходе к физическим нагрузкам, гигиене и здоровому образу жизни. Эти знания закладывают фундамент для дальнейшего самостоятельного выбора подростками различных видов физической активности, будь то командные игры, индивидуальные виды спорта или фитнес.

Семья также может стимулировать интерес подростков к поиску информации о физических упражнениях, их влиянии на организм и способах поддержания здоровья. В этом контексте важно отметить, что вовлечённые родители не только дают

общие советы, но и формируют у своих детей понимание того, как различные виды спорта могут повлиять на их физическое состояние и эмоциональное благополучие. Совместное обсуждение значимости тренировок, здорового питания и регулярного отдыха формирует у подростков целостное понимание физической культуры как системы, поддерживающей их здоровье и общий уровень активности (Мазур, Суханова 2024).

В свою очередь, фитнес-технологии становятся важным элементом процесса формирования правильных взглядов, предоставляя подросткам возможность не только заниматься спортом, но и отслеживать свои достижения. В исследованиях отмечается, что 88,9% школьников считают, что использование современных фитнес-технологий на уроках физической культуры делает занятия более интересными и мотивирует к более активному участию в спортивных мероприятиях (Грудина 2012).

Формирование привычек

Формирование устойчивых привычек к регулярным занятиям физической активностью – процесс, который начинается с раннего возраста и постепенно развивается под влиянием семейных традиций. Согласно исследованиям, подростки, регулярно вовлеченные в спортивные мероприятия вместе с родителями, в 2,3 раза чаще продолжают занятия спортом во взрослом возрасте по сравнению с теми, чьи семьи не уделяли внимания физической активности (Мазур, Суханова 2024). Пример родителей, активно занимающихся спортом, помогает подросткам воспринять физическую активность как часть их повседневной жизни. Это может быть как совместный бег, велопрогулки или плавание, так и более простые формы активности.

По мнению Вавилиной, физическая культура, прививаемая с раннего детства, имеет тенденцию закрепляться в виде привычек, которые сохраняются на протяжении всей жизни. Родители, регулярно участвующие в спортивных занятиях сво-

их детей, укрепляют их мотивацию к регулярным тренировкам, создавая тем самым устойчивую основу для здорового образа жизни (Вавилина 2022). Однако важно помнить, что успех в формировании привычек также зависит от гибкости подхода: дети должны иметь возможность выбирать виды активности, которые им интересны, а не следовать исключительно родительским предпочтениям.

Использование фитнес-технологий также помогает закрепить спортивные привычки. По данным Грудиной, подростки, которые используют гаджеты для отслеживания своей активности, проявляют более высокий уровень мотивации к регулярным тренировкам. 61% респондентов, участвующих в опросе, отметили, что фитнес-технологии (приложения для тренировок или фитнес-браслеты) помогают контролировать прогресс и более качественно планировать тренировки (Грудина 2012). Этот фактор способствует превращению физической активности в привычку, которая становится важной частью жизни подростков.

Роль фитнес-технологий

Интеграция технологий в семейные тренировки

Работа с фитнес-технологиями в семейном тренинге открывает новые горизонты для развития физической активности и формирования здоровых привычек. В настоящее время всё больше семей используют инновационные методы для организации совместных занятий спортом, что способствует укреплению связей между родителями и детьми и повышению уровня физической активности всех участников. Современные гаджеты и приложения позволяют следить за показателями здоровья, отслеживать прогресс и планировать занятия, что делает процесс тренировок более структурированным и мотивирующим.

Одним из ключевых аспектов использования фитнес-технологий в семейных тренировках является доступность разнообразных программ, подходящих для всех возрастов и уровней физической подго-

товки. Например, фитнес-браслеты или смарт-часы, подключенные к мобильному приложению, могут отслеживать частоту пульса, количество шагов, сожжённые калории и другие важные показатели. Подобные гаджеты также фиксируют характер активности для генерации более точных показателей. К технологичному подходу можно отнести и сам формат тренинга:

1. НИТ-тренировки (высокоинтенсивные интервальные тренировки). Состоит из интенсивных упражнений и активного отдыха между ними.
2. Cosy Cardio — домашние тренировки в приятной атмосфере.
3. Палеофитнес — образ жизни, включающий движения, похожие на танец, а также прыжки, бег и даже ползание.

Все это помогает подогревать интерес детей к активному образу жизни. Добавляя сюда вышеописанный фактор вовлеченности родителей, мы получаем сильнейшую мотивацию, закладывающую фундамент здоровых привычек. Например, опрос, проведённый среди семей с подростками, показал, что 65% родителей отметили улучшение вовлеченности детей в физическую активность после внедрения фитнес-технологий (Олюнина 2024). Более того, около 74% респондентов сообщили, что благодаря этим технологиям они начали проводить больше времени вместе: этот фактор также укрепляет семейные связи и формирует позитивное отношение к спорту в целом.

Влияние на уровень активности подростков

Фитнес-технологии оказывают значительное влияние на уровень активности подростков, особенно в условиях возрастающей цифровизации и склонности молодёжи к малоподвижному образу жизни. Использование гаджетов и приложений, направленных на отслеживание физических показателей, не только мотивирует подростков заниматься спортом, но и превращает этот процесс в «игру», которая может увлечь.

Исследования показали, что более 70% подростков, использующих фитнес-приложения, демонстрируют более высокий уровень физической активности по сравнению с теми, кто не использует такие технологии (Андреева 2024). Кроме того, применение приложений позволяет подросткам находить баланс между учебой и физической активностью, что особенно важно в период формирования личности.

Фитнес-технологии могут быть использованы не только в домашних условиях, но и на уроках физической культуры. В исследованиях, проведённых среди школьников, выяснилось, что 74,3% опрошенных поддерживают внедрение фитнес-технологий в школьные уроки физической культуры (Олюнина 2024). Примером может служить внедрение таких направлений, как фитбол-аэробика, стретчинг или йога с использованием гаджетов, что повышает мотивацию учащихся к регулярным занятиям спортом (Андреева 2024).

Выводы

Исследование подтвердило важную роль семьи в формировании физической культуры подростков, несмотря на то, что ее влияние часто остаётся незамеченным самими детьми. Семья задает фундаментальные привычки и установки, которые определяют отношение подростков к спорту и физической активности. Родители, вовлеченные в физическую культуру, создают положительный пример и поддерживающую среду, мотивируя детей заниматься спортом на регулярной основе. Однако, как показывают данные наблюдений и тематических опросов,

чрезмерное давление родителей может оказывать негативное влияние на восприятие ребенка, что требует от родителей соблюдения баланса между поддержкой и требовательностью.

Фитнес-технологии играют значимую роль в усилении этой семейной поддержки и мотивации подростков. Современные гаджеты, приложения и новые форматы тренировок не только делают занятия спортом более интересными, но и помогают следить за прогрессом, улучшая самоконтроль и вовлеченность подростков в процесс. Интеграция фитнес-технологий в семейные тренировки способствует укреплению здоровья и улучшению семейных отношений, что в итоге делает занятия спортом частью семейной культуры.

Введение фитнес-технологий в образовательные программы для школьников и студентов также оказывает положительное влияние на уровень активности. Ученики проявляют больший интерес к урокам физической культуры, когда занятия включают современные тренировки с использованием более продвинутого подхода. Это способствует формированию устойчивых привычек к регулярным занятиям спортом, что положительно сказывается на общем уровне физической активности и здоровье подростков.

Таким образом, синергия между семейными традициями, основанными на физической активности, и современными фитнес-технологиями представляет собой эффективный подход к поддержанию и развитию физической культуры подростков в условиях современного общества.

Литература

- Андреева, С. Н. (2021) *Применение фитнес-технологий как способ повышения мотивации у школьников к урокам физической культуры*. В кн.: И. В. Корельская (ред.). *Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. М.: «Международный научный студенческий вестник» (НЭБ), с.1–4.
- Вавилина, И. С. (2022) *Роль семьи в формировании физической культуры молодежи*. В кн.: А. В. Пономарева, Н. В. Попова (ред.). *Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование*. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, с. 143–148.

- Грудина, С. В. (2012) Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников. В кн.: М.Н. Ахметова, Ю.В. Иванова, К.С. Лактионов и др. (ред.). *Теория и практика образования в современном мире: материалы II Международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.)*. СПб.: Реноме, с. 70–72.
- Лойтра, С. (2019) *Спортивная семья: польза и виды совместных фитнес-тренировок*. [Электронный ресурс] URL: https://medaboutme.ru/articles/sportivnaya_semya_polza_i_vidy_sovmestnykh_fitness_trenirovok/ (дата обращения 30.10.2024)
- Мазур, Д. Н., Суханова, Н. Е. (2017) Оценка роли семьи в физическом воспитании. В кн.: И. В. Корельская (ред.). *Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. М.: «Международный научный студенческий вестник» (НЭБ), с 1–4.
- Олюнина, П. А. (2020) *Фитнес-технологии как средство формирования мотивации здорового образа жизни у учащихся старшей школы*. [Электронный ресурс]. URL: <https://педпроект.рф/олюнина-п-а-фитнес-технологии/> (дата обращения 30.10.2024)
- Соловцова, Г. (2020) *Роль семьи в приобщении детей к физической культуре, спорту и здоровью в современном обществе*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/rol-semi-v-priobscheni-detei-k-fizicheskoi-kulture-sportu-i-zdorovyu-v-sovremenom-obschestve.html> (дата обращения 30.10.2024)
- Титова, П.С. (2024) *Влияние родителей на успехи ребенка в спорте*. В кн.: И. В. Корельская (ред.). *Материалы XVI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. М.: «Международный научный студенческий вестник» (НЭБ), с 1–10.

References

- Andreeva, S. N. (2021) Primenenie fitnes-tehnologij kak sposob povysheniya motivatsii u shkol'nikov k urokam fizicheskoy kul'tury [The use of fitness technologies as a way to increase motivation among schoolchildren for physical education lessons]. In: I. V. Korel'skaya (ed.). *Materialy IX Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferentsii «Studencheskij nauchnyj forum»* [Materials of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Moscow: International Scientific Student Bulletin (NEB) Publ., pp. 1–4. (In Russian)
- Grudina, S. V. (2012) Aktual'nost' vnedreniya fitnes-tehnologij v uchebno-vospitatel'nyj protsess shkol'nikov [The relevance of the introduction of fitness technologies in the educational process of schoolchildren]. In: M. N. Akhmetova, Yu. V. Ivanova, K. S. Laktionov et al. (eds.). *Teoriya i praktika obrazovaniya v sovremennom mire: materialy II Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii (g. Sankt-Peterburg, noyabr' 2012 g.)* [Theory and practice of education in the modern world: proceedings of the II International Scientific Conference (Saint Petersburg, November 2012)]. Saint Petersburg: Renome, pp. 70–72. (In Russian)
- Loitra, S. (2019) *Sports family: benefits and types of joint fitness training*. [Online]. Available at: https://medaboutme.ru/articles/sportivnaya_semya_polza_i_vidy_sovmestnykh_fitness_trenirovok/ (accessed: 09.15.2024). (In Russian)
- Mazur, D. N., Sukhanova, N. E. (2017) Otsenka roli sem'i v fizicheskom vospitanii [Assessment Of The Role Of The Family In Physical Education]. In: I. V. Korel'skaya (ed.). *Materialy IX Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferentsii «Studencheskij nauchnyj forum»* [Materials of the IX International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. Moscow: International Scientific Student Bulletin (NEB) Publ., pp. 1–4. (In Russian)
- Olyunina, P. A. (2020) *Fitnes-tehnologii kak sredstvo formirovaniya motivatsii zdorovogo obraza zhizni u uchashchikhsya starshej shkoly* [Fitness technologies as a means of forming motivation for a healthy lifestyle among high school students]. [Online]. Available at: <https://педпроект.рф/олюнина-п-а-фитнес-технологии/> (accessed 09.10.2024). (In Russian)
- Solovtsova, G. (2020) *Rol' sem'i v priobshchenii detei k fizicheskoy kul'ture, sportu i zdorov'yu v sovremennom obshchestve* [The role of the family in introducing children to physical culture, sports and health in modern society]. [Online]. Available at: <https://www.maam.ru/detskijsad/rol-semi-v-priobscheni-detei-k-fizicheskoi-kulture-sportu-i-zdorovyu-v-sovremenom-obschestve.html> (accessed 30.10.2024). (In Russian)
- Titova, P. S. (2024) *Vliyanie roditelej na uspekhi rebenka v sporste* [The influence of parents on a child's success in sports]. In: I. V. Korel'skaya (ed.). *Materialy IX Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferentsii «Studencheskij nauchnyj forum»* [Materials of the IX International Student Scientific Con-

- ference "Student Scientific Forum"]]. Moscow: International Scientific Student Bulletin (NEB) Publ., pp. 1–10. (In Russian)
- Vavilina, I. S. (2022) Rol' sem'i v formirovaniy fizicheskoy kul'tury molodezhi [The role of the family in the formation of physical culture of youth]. In: A. V. Ponomareva, N. V. Popova (eds.). *Innovatsionnyj potentsial molodezhi: sport, kul'tura, obrazovanie* [The innovative potential of youth: sports, culture, education]. Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta Publ., pp. 143–148. URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/113237/1/978-5-7996-3469-8_2022_023.pdf (accessed 30.10.2024). (In Russian)