

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***Бабенкова Екатерина Валерьевна***

директор

МУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»

с. Октябрьское, Челябинская область

соискатель

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный

университет физической культуры»

г. Челябинск, Челябинская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, В УСЛОВИЯХ ОТДЕЛЕНИЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ МУ «КЦСОН»**

*Аннотация: в данной работе автором рассматривается вопрос формирования ЗОЖ у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в условия МУ «Комплексный центр социального обслуживания населения». В статье приводятся результаты исследования отношения этих детей к занятиям физической культурой и спортом.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, дети-сироты, попечение родителей.

Актуальность: здоровый образ жизни – это процесс соблюдения детьми определенных норм и правил в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям внешней среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой,

общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом [2; 5; 6].

Исходя их актуальности проблемы в муниципальном учреждении «Комплексный центр социального обслуживания населения Октябрьского муниципального района Челябинской области» при отделении дневного пребывания (полустационарная форма социального обслуживания) начала работу «Школа реабилитации» в компетенцию которой входит – «Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта у детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей». Работа в «Школе реабилитации» с несовершеннолетними осуществляется три раза в неделю по программе «Занятия физической культурой с детьми группы риска с высоким уровнем напряженности» [1].

А также были определены:

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей при занятиях физической культурой и спортом в условиях отделения дневного пребывания (полустационарная форма социального обслуживания).

Предмет исследования: привлечение и приобщение детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей к физической культуре и спорту, как основному средству здорового образа жизни.

Цель работы: определить необходимость в здоровом образе жизни и разъяснить его формирование средствами физической культуры и спорта.

Гипотеза исследования: если выявить влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Научная новизна исследования позволяют выявить отношение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, знания особенностей здорового образа жизни, и пользы влияния физической культуры и спорта к здоровому образу жизни.

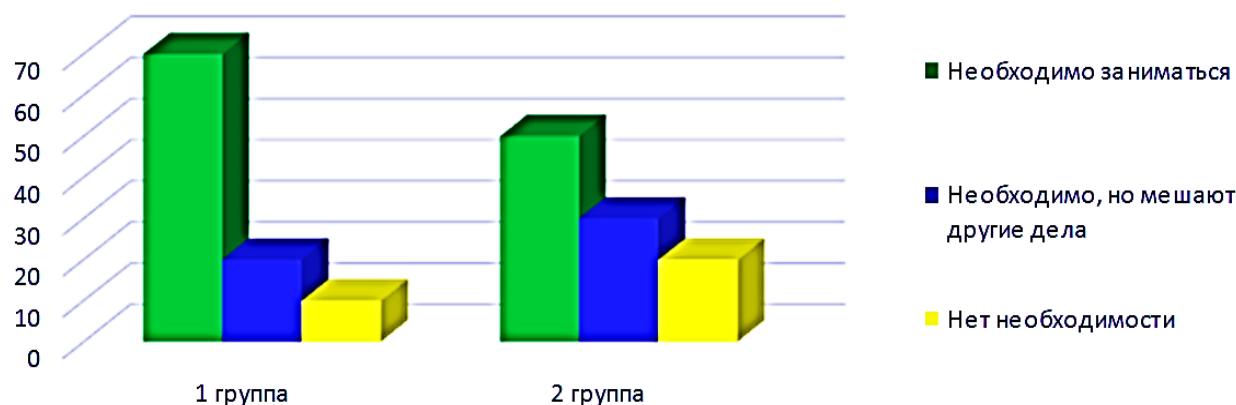
**Воспитание и обучение: теория, методика и практика**

В 2014–2015 гг., во время работы смен отделения дневного пребывания (полустационарное социальное обслуживание) в муниципальном учреждении «Комплексный центр социального обслуживания населения», мы провели исследования по данной работе. Для этого мы взяли обратившихся за получением социальных услуг 20 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, состоящих на учете в отделе опеки и попечительства Управления социальной защиты населения Октябрьского муниципального района Челябинской области.

И разделили их на 2 группы по 10 человек – первая группа уже занимающие физической культурой и спортом, а во второй группе обычные дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

Анализ результатов исследования. Как мы видим из гистограммы, что первая группа не первый год занимается физической культурой и спортом, постоянно участвуют в школьных и муниципальных соревнованиях, они практически знают влияние и значение физической культуры и спорта в жизни человека. Отношение обеих групп весьма различимо, интерес к занятиям в первой группе выше, чем во второй, это говорит о том, что интерес физической культуры и спорту повышается за счет личной мотивации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, желанием достичь поставленных целей и повышать свое спортивное мастерство.

### Сравнительная гистограмма отношения к занятиям физической культурой и спортом



Из гистограммы видно, что 1 группе, где дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, следят за своим здоровьем, активно занимаются спортом, физической культурой и ведут здоровый образ жизни и показатели физической активности выше чем во второй группе.

### Сравнительная гистограмма показателей физической активности в группах



Проведя данное исследование, мы выявили отношение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к занятиям физической культурой и спортом. Из имеющихся данных рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям физической культурой, к своему здоровью относится к среднему уровню. Это связано с тем, что большинство детей-сирот и детей, оставшиеся без попечения родителей, не уделяет должного внимание физической культуре и спорту.

Исходя из выше сказанного можно сделать вывод: наше исследование позволило установить, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияет на сохранение и укрепление здоровья.

Данные о низкой заинтересованности учащихся в занятиях физической культурой и спортом подтверждаются средними (39%) адаптационными возможностями большинства несовершеннолетних [3; 4]. Первая группа респондентов – все ведут активный образ жизни. Физической культуре большинство испытуе-

мых пытается уделить большое значение, так как существует прочное понимание, что это единственный способ вести полноценную жизнь, быть сильными и здоровыми.

### ***Список литературы***

1. Бабенкова Е.В. Занятия физической культурой с детьми группы риска с высоким уровнем напряженности: Методическое пособие. – Челябинск.: УГУФК, 2012.
2. Ильина Л.П. Образ жизни и здоровье: Учебное пособие. – Якутск: Изд-во Якутского госуниверситета, 2003.
3. Крюков Д.С. Организация физкультурно-оздоровительной работы / Д.С. Крюков, Н.А. Мусаиров. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 240 с.
5. Сальникова Г.П. Физическое развитие школьников / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1968.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2008.