

**Физическая культура и спорт как основа
формирования ЗОЖ у детей-сирот и детей оставшихся без попечения
родителей в условиях отделения дневного пребывания
муниципального учреждения «Комплексный центр социального
обслуживания населения»**

Бабенкова Екатерина Валерьевна
РОССИЯ, Уральский государственный университет физической культуры

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.

Исходя из 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.

А так же 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.

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 занимающиеся 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 различима, 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.



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.

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. Первая группа респондентов - все ведут активный образ жизни. Физической культуре большинство испытуемых пытается уделить большое значение, так как существует прочное понимание, что это единственный способ вести полноценную жизнь, быть сильными и здоровыми.

Список литературы:

1 Ильина Л. П. Образ жизни и здоровье: Учебное пособие. Якутск: Изд-во Якутского госуниверситета, 2003 г.

2 Крюков, Д. С. Организация физкультурно-оздоровительной работы / Д. С. Крюков, Н. А. Мусаиров. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 94 с.

3 Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 240 с.

4 Сальникова, Г. П. Физическое развитие школьников / Г. П. Сальникова. – М. : Просвещение, 1968. – 319 с.

5 Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2008 г.