

• Умение (элементарно) занимать себя и быть в хорошем настроении;

• Двигаться с разными игрушками и пособиями одному, рядом, вместе со сверстниками и со взрослыми;

Выполнять движения не только по просьбе, но и по своему желанию. *Библиографический список*

1. *Ануфриева, А.* Игры и занятия для малышей / А. Ануфриева, С. Митюкова. Горький; Волго-Вятск. 1978. 115 с. Текст: непосредственный.

2. *Бабаджан, А.* Организованные подвижные игры. М.; 1999. 56 с. Текст: непосредственный.

3. *Бабина, К.* Комплексы утренней гимнастики в детском саду / К. Бабина. М.; 1978. 35 с. Текст: непосредственный.

4. *Куприянова, Н.* Игры и занятия с детьми до трех лет / Н. Куприянова, Т. Федосеева. Л.; 1974. 234 с. Текст: непосредственный.

5. *Лайзане, С.* Физическая культура для малышей / С. Лайзане М.; 1987. 147 с. Текст: непосредственный.

6. *Митина, А.* Игры и развлечения для самых маленьких / А. Митина. Сведловск, 1981. 98 с. Текст: непосредственный.

7. *Пустынникова, Л.* Систематизация видов двигательной деятельности и форм физического воспитания детей в старшей группе детского сада / Л. Пустынникова. Пермь, 1989. 324 с. Текст: непосредственный.

8. *Шишкина, В.* Азбука движений малыша / В. Шишкина. Минск, 1985. 152 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.015

Ольховская Е.Б.
Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ РОССИЯН В ПРОЦЕССЕ
РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

PROBLEMS OF HEALTH OF RUSSIANS IN THE PROCESS OF
IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND SPORTS
COMPLEX OF THE GTO

Аннотация. Показаны причины низкого уровня психофизического здоровья россиян. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО представлен как средство оптимизации здоровья и повышения двигательной активности для всех возрастных категорий. Обозначены требующие решения задачи для успешной реализации комплекса, определены пути их решения.

Annotation. The reasons for the low level of psychophysical health of Russians are shown. The All-Russian physical-sports complex GTO is

presented as a means of optimizing health and increasing physical activity for all age categories. The tasks requiring solution for the successful implementation of the complex are identified, and ways to solve them are identified.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическая культура и спорт, мотивация, профессиональные заболевания.

Keywords: health, physical activity, physical education and sport, motivation, occupational diseases.

Проблема сохранения и укрепления здоровья стоит достаточно остро в современных социально-экономических условиях. Различные исследования, проведенные среди молодого поколения россиян, показывают, что к категории «практически здоров» можно отнести только 13-16% выпускников средних школ [2]. Наиболее значимым компонентом в здоровьесбережении человека интерпретируется образ жизни, доминирующий в его жизнедеятельности. Воспитание наукоемкой позиции в оценивании своего здоровья, устойчивой мотивации к ведению конструктивного образа жизни, к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью представляется важнейшей государственной задачей.

В силу научно-технического прогресса малоподвижный образ жизни приобретает доминирующий характер. Двигательная (физическая) активность организма – неотъемлемый фактор биопрогресса, обеспечивающий рост адаптационных возможностей к изменениям среды обитания. Дефицит ежедневных двигательных действий способствует возникновению различных заболеваний [2, 3]. Следовательно, регулярное выполнение физических упражнений или систематические занятия различными видами спорта должно являться неотъемлемой составляющей здорового образа жизни (ЗОЖ) россиян разного возраста. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) ГТО направлен на оптимизации двигательного режима россиян с целью укрепления их здоровья.

ВФСК ГТО представлен как программно-нормативная основа физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности всех возрастных групп населения России. Данный комплекс определяет конститутивные подходы к определению стратегических направлений в повышении степени физической подготовленности всех возрастных категорий, включая людей старшего поколения, а так же обозначает реестр компетенций обязательных для соблюдения норм ЗОЖ, конструктивных занятий физической культурой и спортом [1].

Сегодня в образовательных учреждениях здоровьесбережение является основополагающим направлением совершенствования образовательного процесса в целом и физического воспитания в

частности. Действующий ФГОС четко выделяет компетенции здоровьесберегающего образа действий и пути их формирования. Выпускники школ, учреждений среднего и высшего образования обязаны быть готовы отвечать за свое здоровье и при необходимости корректировать его средствами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [3].

После окончания школы, колледжа или вуза, когда уже нет контроля со стороны педагогов, большинство россиян не получают необходимое количество научной информации о своем здоровье, о причинах его ухудшения и способах грамотной оптимизации. Поэтому, чтобы ВФСК ГТО максимально раскрыл свой потенциал в здоровьесбережении взрослого трудоспособного населения, требуется разрешить основополагающие задачи:

- постоянно пополнять сформированную систему знаний в области физической культуры и спорта, здорового образа действий научными инновациями;
- развивать готовность на практике применять научные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью оптимизации здоровья и коррекции двигательной подготовленности;
- соорудить необходимое количество современных спортивных городков, оздоровительных комплексов, катков и т.д., которые будут находиться в шаговой доступности для большинства граждан;
- на предприятиях и в компаниях необходимо достаточное количество специалистов с профильным образованием (спортивных инструкторов) для эффективной реализации ВФСК ГТО;
- проведение регулярных медицинских осмотров работников предприятия или компании для определения влияния ВФСК ГТО на их здоровье;
- мотивировать руководителей на реализацию комплекса, а у сотрудников на активное участие в ВФСК ГТО.

Рассмотрим возможные пути решения обозначенных задач.

Осознанная стойкая мотивация играет решающую роль в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. В своих работах В.К. Бальсевич определяет наиболее значимые мотивы для занятий: оптимизация здоровья, общение, получение удовлетворения или удовольствия, самоутверждение, самосовершенствование, интеграция индивидуальных и общественных мотивов [2]. Люди среднего и старшего возраста теоретические знания зачастую получают из различных СМИ, где не всегда информация бывает наукоемкой и хорошо апробированной. Таким образом, актуальным становится проведение на предприятиях и в компаниях научно-методических

семинаров по ЗОЖ, организации групповых, индивидуальных и самостоятельных занятий двигательной активностью с учетом состояния здоровья и уровня физических кондиций занимающихся.

Плановые медицинские осмотры сотрудников сегодня являются обязательными для всех организаций, предприятий и компаний. Но для эффективного внедрения ВФСК ГТО необходимо постоянное наблюдение за реакцией организма на физическую нагрузку не только врачами, но и самоконтроль каждого за своим здоровьем при помощи различных функциональных проб: методика Штанге (исследование дыхательной системы), метод Руфье (исследование сердечно-сосудистой системы) и др.

Внедрение ВФСК ГТО среди работающих россиян будет более эффективной, если на предприятиях и в компаниях будет штат специалистов по физической культуре и спорту с психолого-педагогической и медицинской подготовкой. Организация занятий для людей среднего и старшего возраста имеет ряд особенностей: необходимо учитывать возможные профессиональные заболевания, особенности здоровья, различные ограничения из-за физического состояния и развития.

Успешность реализации ВФСК ГТО напрямую зависит от спортивной инфраструктуры. В современных реалиях строительство и содержание физкультурно-спортивных и оздоровительных комплексов под силу только крупным, успешным предприятиям. Для массовых занятий физической культурой и спортом необходимо, чтобы человеку было удобно заниматься – бесплатные современные спортивные площадки в шаговой доступности.

ВФСК ГТО направлен на оздоровление населения нашей страны. Для успешного участия в комплексе и сдачи физических нормативов на высокие результаты необходимо соблюдать здоровый образ жизни, выполнять соответствующий каждому возрасту двигательный режим, осознавать собственную ответственность за свое здоровье.

Библиографический список

1. Громыко, Ю.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: история, развитие, перспективы: учебно-методическое пособие / Ю.И. Громыко, О.Ю. Малоземов. Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2013. 300 с. Текст: непосредственный.

2. Гурьев, С.В. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С.В. Гурьев, Т.А. Сапегина, С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская. Москва: Компания КноРус, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.

3. Ольховская, Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 192-196.