

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ГТО - КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Исхакбаев Е.Э.

*Исхакбаев Евгений Эдуардович - старший преподаватель,
кафедры «Физическое воспитание и спорт»,
Филиал Российского государственного университета нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в городе Ташкенте
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассмотрены физические нормативы ГТО - как фактор повышения уровня физической подготовки и здоровья населения. Методика повышения физической и функциональной подготовленности у всего населения. А также внедрена система оценки уровня физической подготовленности населения в Узбекистане.

Ключевые слова: физическая подготовка, нормативы, население; здоровый образ жизни; физическое развитие; здоровье населения; физическая подготовка; внедрение ГТО.

Сегодня ухудшается здоровье и физическое развитие людей разных возрастных групп, в том числе и молодежи 18-24 лет. Большинство студентов ведут пассивный образ жизни, не придерживаются правильной системы питания, не соблюдают учебный процесс и режим отдыха, проводят длительное время за компьютером, как на учебных занятиях, так и в свободное от учебы время. В результате ухудшение состояния здоровья негативно сказывается на качестве жизни и ее продолжительности, что, в свою очередь, приводит к ухудшению демографических показателей страны [1]. Роль подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО заключается в приобщении учащихся к физической культуре и спорту. Это способствует воспитанию таких важных качеств, как выносливость, быстрота мышления, устойчивость нервной системы, умение работать в команде, организованность, дисциплинированность и инициативность.

Методика повышения физической и функциональной подготовленности студентов, как способ подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, включает в себя средства физической культуры, которые используются в рамках регламентированных занятий со студентами. В качестве основного средства, направленного на улучшение результатов в беговых тестах комплекса ГТО, предлагаются аэробные циклические упражнения (ходьба, степ, медленный бег и специальные беговые упражнения и т.д.), которые выполняются в подготовительной части занятия. Силовые упражнения на основные мышечные группы предлагается выполнять в заключительной части занятия. Выбор этих средств обусловлен направленностью тестов ГТО и установленным позитивным эффектом. Основная часть учебного занятия решает задачи физического воспитания в соответствии с учебной программой каждого вуза. Величина тренировочной нагрузки конкретизируется в парциальных объемах. Индивидуальные отличия в зависимости от уровня подготовленности имеются по интенсивности выполнения каждого двигательного задания. Продолжительность выполнения двигательных заданий одинакова для всех. Учет величины нагрузки осуществляется посредством контроля над суммарным объемом выполнения аэробных циклических упражнений. Контролируется время выполнения упражнений. Контроль величины нагрузки при выполнении силовых упражнений предполагает учитывать суммарное время выполнения студентами упражнений в квазиизостатическом режиме, а также, суммарное количество подтягиваний на высокой перекладине. Контролируется количество отталкиваний при выполнении прыжковых упражнений. Организованный контроль позволит определить объемы нагрузки, что в свою очередь, позволит перейти на выполнение рекомендованных объемов нагрузки, что может служить основным показателем успешности прохождения курса по физической культуре.

Норматив ГТО ставит перед обществом цели и задачи, связанные с достижением высоких результатов в физической активности и спорте. Он позволяет сформировать активную жизненную позицию у населения и создает основу для развития спортивной культуры. Человек, выполнивший требования норматива ГТО, обладает практическими навыками, необходимыми для преодоления физических трудностей и преодоления себя. В целом, нормативы ГТО помогают сформировать сильное, здоровое и выносливое общество, способное достигать больших результатов.

Основное значение норматива ГТО для развития спортивной культуры сводится к следующему:

- Популяризация спорта и физической активности. Нормативы ГТО мотивируют людей заниматься спортом и участвовать в тренировках, соревнованиях и других спортивных мероприятиях.
- Формирование здорового образа жизни. Выполнение нормативов ГТО требует регулярных физических нагрузок, что способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
- Повышение уровня физической активности населения. Нормативы ГТО стимулируют людей к регулярным физическим тренировкам, что способствует улучшению физической формы и общего самочувствия.
- Создание условий для профессионального спорта. Нормативы ГТО позволяют выявить и подготовить талантливых спортсменов, способствуя развитию профессионального спорта.

В современном Узбекистане очень ярко выражена проблема ухудшения здоровья и физического состояния среди населения. В основном это связывают с появлением новых специальностей где физическая работа сводится к минимуму, ухудшением экологии, изменением культуры страны и др. Одной из причин подобного

положения вещей, называют отсутствие государственного контроля за развитием массовой физической культуры и спорта: образовательные учреждения ограничиваются занятиями физического воспитания, а на предприятиях исчезают различные мероприятия, связанные с физической культурой. Узбекистан будет оценивать уровень национальной физической подготовки с 1 августа этого года. Соответствующее постановление подписал 16 июня Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев.

В соответствии с указом "Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения", с 1 августа 2021 года в Узбекистане была внедрена система оценки уровня физической подготовленности населения [2]. Ее основными задачами являются:

совершенствование физических и двигательных способностей, профилактика различных заболеваний, формирование здорового образа жизни и уровня физической подготовленности;

укрепление и развитие у подрастающего поколения таких качеств, как сила воли, уверенность в себе, патриотизм, мужество и преданность, формирование физически крепкой и высокоинтеллектуальной резервной армии, способной достойно защищать честь нашей страны;

дальнейшее развитие оздоровительной работы в республике;

внедрение международных стандартов и передового зарубежного опыта для оценки уровня физической подготовленности населения.

Спортивные тесты определяют физическую подготовленность граждан в возрасте от 7 до 75 лет и старше на специальной и добровольной основе. Спортивные тесты включают 15 видов в соответствии с их этапом и уровнем сложности. Тесты включают в себя бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, плавание, подтягивание на перекладине, метание камня и другие упражнения.

Участникам спортивных испытаний присваиваются спортивные разряды, звания и награды в соответствии с их разрядом и уровнем в 11 возрастных категориях. Прошедшие спортивное тестирование награждаются значком "Уровень физической подготовки". Победители награждаются значками 1-го, 2-го и 3-го уровней.

Таким образом, последовательное и систематическое внедрение тестирования молодежи и всего населения по программе "Уровень физической подготовки" (ГТО) является одним из факторов развития здоровьесберегающей компетентности нашей страны.

Список литературы

1. *Абилова С.А.* Готовность студентов к сдаче норм комплекса ГТО / Молодой ученый. - 2021. - № 15 (357). - С. 363-365.
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://uzreport.news/society/fizicheskoy-podgotovka-naseleniya-budet-pooshryatsya-ryadom-lgot/> (дата обращения: 30.10.2023).