

ПРОБЛЕМА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» СРЕДИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

THE PROBLEM OF POPULARIZATION OF THE COMPLEX "ALPOMISH" AND "BARCHINOY" AMONG THE YOUNGER GENERATION IN MODERN CONDITIONS

Ж.А.Турдымуратов,

старший преподаватель КГУ, г.Нукус, Узбекистан

J.A.Turdimuradov,

senior lecturer.

Karakalpak state University.

Nukus, Uzbekistan

Аннотация. Повсеместная популяризация сдачи специального теста комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» на сегодняшний день чрезвычайно актуальная проблема. Её развитие и реализация волнует подавляющее общество населения Узбекистана, и позаботиться об этом должен каждый человек, который осознает не только важность своего здоровья, но и нации в целом.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительный комплекс «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ», подрастающее поколение, популяризация программы «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ». здоровье нации.

Annotation. The widespread popularization of passing a special test of the complex "ALPOMISH" and "BARCHINA" is an extremely urgent problem today. Its development and implementation is of concern to the vast majority of the population of Uzbekistan, and every person who is aware not only of the importance of their health, but also of the nation as a whole should take care of this.

Key words: sports and recreation complex "ALPOMISH" and "BARCHINOY", the younger generation, popularization of the program "ALPOMISH" and "BARCHINOY". health of the nation.

Сегодня тема возрождения комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» имеет особую актуальность [1-4]. В наше время большая часть общества ведет малоподвижный образ жизни, вследствие этого здоровье нации ухудшается. Увеличивается количество людей, страдающих гиподинамией, различными заболеваниями, также наблюдается ухудшение функциональных возможностей организма человека в целом.

Известно, что на основе Приказа №271 Кабинета Министров РУз «Меры по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», от 27 мая 1999 г. Были разработаны специальные тесты «Алпомыш» и «Барчиной», которые вошли в силу с 1 мая 2000 г.

К сожалению, нельзя сказать, что на всех предприятиях и учреждениях широко внедрялись программа специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной». Не везде были вывешены Положения специального теста «Алпомыш» и «Барчиной» (на фасаде зданий, спортивных сооружениях), не даны разъяснения по содержанию их требованиям. В календарных планах спортивных состязаний практически нет ссылок на специальные тесты.

В связи с этим, к популяризации физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал лично президент Узбекистана Ш.М.Мирзиёев, подписав соответствующий указ в июне 2017 года¹. С этого времени начинается новая история возрождения специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» в Узбекистане.

Возвращение «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» в Узбекистан востребовано временем и социальными факторами. Подрастающее поколение всё больше уделяет времени телевизору, компьютеру, т.е. проводит "сидячий образ жизни". Можно сделать вывод, что физическая культура проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков. Ещё одной проблемой среди молодежи является употребление алкоголя и курение. Спорт - это серьёзная альтернатива для вредных привычек, от которых страдает подрастающее поколение. Люди должны понимать пользу специальных тестов «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ», которое развивает в человеке физическое здоровье, положительные духовные и моральные качества. Внедрение специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» позитивно встречено большинством граждан Узбекистана. Здоровье народа бесценно, а его фундамент закладывается подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Возрождение специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Реалии сегодняшнего дня диктуют нам необходимость рассматривать повсеместное внедрение специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ», как долговременную комплексную целевую программу, призванную обеспечить привлечение широких масс населения к регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом, повысить уровень физической подготовки каждого человека и как следствие, значительно поднять уровень физического и духовного здоровья населения. Специальные тесты «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» даст возможность миллионам юных граждан проявить свои способности и возможности в спорте. Благодаря этой программе в наше время в стране появятся свои чемпионы и победители, нормативные тесты воспитывает и влияет на здоровый образ жизни каждого человека. Специальные тесты «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» позволяет развить у людей навыки, которые можно применить не только в спорте, но и в реальных условиях быта.

Итак, сегодня специальные тесты «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение нормативные тесты преследует следующие цели и задачи;

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» г. Ташкент, 3 июня 2017 г., № ПП-3031

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом и повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Узбекистана;

В целях усовершенствования организационных основ специальных тестов «Алпомыш» и «Барчиной» таких качеств как улучшение здоровья населения, воспитания у молодежи нравственно-физического совершенства, даются следующие рекомендации:

- при государственных учреждениях, спортивных организациях, в общественных организациях и в их первичных группах создать организационно – вспомогательную комиссию по вопросам специальных тестов и усилить их ответственность;
- в календарь спортивных соревнований с вышестоящих и до первичных организаций включить ряд специальных тестов и выполнять их на практике;
- организациям, не имеющим возможность приобрести некоторый спортивный инвентарь, бассейн, тир и т.п., оказывать посильную помощь, используя спонсорские возможности;
- систематически повышать в организациях роль спец. тестов, расширить освещение их на афишах, рекламах, проводить семинары, беседы, лекции;
- постоянно на радио, телевидении, в печати, в организациях проводить беседы, на которые желательно приглашать ученых, руководителей спортивных учреждений, опытных специалистов, победителей олимпиад и мировых первенств чемпионатов и членов их семей.
- в сотрудничестве с дружескими государствами проводить специальные состязания по спец.тестам, проводить научные конференции и семинары;
- создавать методические рекомендации и пособия по внедрению в жизнь спец.тестов и средств физической культуры путем, создания учебно-методических пособий, рекомендаций расширенным тиражом и доставкой их на места.
- воспитательные качества служат примыкающего все большей части населения занятиям физической культурой и спортом. Это является источником здорового образа жизни.

Можно сделать вывод, что специальные тесты «Алпомыш» и «Барчиной» по содержанию, форме и уровню соответствуют друг другу.

Для того, чтобы комплекс «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» существовал и развивался, необходима хорошая мотивация. Сейчас подрастающее поколение не так просто мотивировать вести здоровый образ жизни и заниматься спортом, нужен интересный подход, более молодежный, необходимо научиться новой технологии общения с молодежью. Например, введение обязательного награждения на всех уровнях и ступенях сдачи нормативов спец. теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ»; создание полноценного бренда и линии атрибутики; материальное стимулирование и льготы при посещении спортивных объектов: дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя): повышенные стипендии у студентов, при наличии «золотых» значков: организация мастер-классов с участием «звезд» спорта. Чтобы программа «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» развивалась повсеместно, нужно и частным организациям иметь свою выгоду, свой мотив. То есть, для того, чтобы предприниматель занимался спонсорством в данной сфере, государство должно ввести и для них определенные льготы. Ещё большим плюсом для коммерческих предприятий является здоровый, активны!! и трудоспособный рабочий персонал.

Конечно, огромное значение для развития комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» имеет плодотворная работа и больших усилий специалистов в области физической культуры, чиновников, независимо от ранга, средств массовой информации и, прежде всего, телевидения, призванных обеспечить всеми доступными средствами реализацию на практике работу по комплексу «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ». Проведение комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» должно производиться систематически и регулярно. Важно проводить анализ результатов сдачи физкультурно-оздоровительного комплекса находить ошибки и корректировать их, а при необходимости модернизировать систему сдачи и проведения комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ». Но всё же нельзя забывать о том, что в детях важно воспитывать чувство осознанной пользы от занятий физической культурой и спортом. В первую очередь этим воспитанием должны заниматься родители, учителя физической культуры, тренера. Отношение к здоровому образу жизни,

к физическим упражнениям, к спорту начинается с семьи. Нельзя сказать, что все родители отдают своих детей в спортивные секции, заботясь об их дальнейшем здоровье, об их отношении к здоровому образу жизни. Также, материальный уровень у значительной массы населения низкий, поэтому мысли о важности занятий физическими упражнениями уходят на задний план. В школах же, к сожалению, пропаганда здорового образа жизни, отношение к физической культуре и спорту носит, в большинстве школ, формальный характер. Сейчас большинство учителей не хотят качественно работать, прилагать максимум усилий для воспитания в детях чувства потребности к занятиям физической культурой, многие специалисты физической культуры работают для отчётности, а не на благо детского физического и нравственного развития. Даже если учитель физической культуры хочет работать для детей и направлять их в спорт, то обычно возникают финансовые проблемы.

Существует пессимистический прогноз развития комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ». Люди относятся с недоверием к данному нововведению. Кто-то считает, что внедрение программы «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» только увеличит коррупцию, другие говорят о том что это просто очередная реформа ради реформы. Но ведь же большинство населения за то чтобы это спортивно оздоровительное движение реализовывалось. Грамотно выстроенный механизм внедрения и популяризации комплекса «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» должен иметь под собой "почву", то есть государство должно обеспечить определенной материальной базой, создать благоприятные условия для проведения сдачи специальных тестов «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ», подготовить инвентарь и награды по факту, а не на бумаге. Сравнивая контингент людей из сельской местности с городским населением, можно наблюдать определенную разницу. Отдалённые села нуждаются во внимании и в помощи государства, ведь многие спортзалы, спортивные площадки и стадионы нуждаются в ремонте и реконструкции, только не значительная часть школ имеют достойный инвентарь для занятий физической культурой.

Говоря о перспективах развития и приобщения людей к специальному тесту «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ», можно сказать, что по планам к 2017-2021годам в этом движении уже будут принимать участие все образовательные учреждения и стать массовым и общенародным движением. Но мнению разработчиков, со временем, выполнение специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» должно стать не только престижным, но также финансово выгодным для участников. Сдача специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» - выбор, который каждый должен сделать для себя сам. Мы должны вместе реализовать и совершенствовать этот крупный национальный проект. В первую очередь, прививать любовь и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями подрастающее поколение, так как от них зависит наше будущее. Понять насколько важно повсеместное существование и прогрессивное развитие сдачи специального теста «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» нужно каждому, от этого будет зависеть формирование физического, морального и духовного облика человека, всестороннего и гармонического развития нравственных и физических качеств, способствующих укреплению здоровья, трудовой активности и творческого долголетия нашего народа.

Список использованной литературы:

Бондаревский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Ташкент: Медицина, 1986. – С. 60–75.

Касимбекова С.И. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья //ТиМФК. – 2000. – № 1. – С. 58–59.

Сеитхалилов Э.А., Бадаева З., Сарибоев И. Физическое воспитание учащейся молодежи и оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса/ Сборник трудов, посвященный 60-летию научно-методического юбилея Центрального института повышения квалификации учителей народного образования имени А.Авлоний Ташкент, 1994. – С. 83–85.

Хайдаров К.С. Методика повышения физической подготовленности учащихся в условиях школы-интерната: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Ташкент, 1998. – 17 с.

<https://conferencea.org>

Юнусов Т.Т. Твое здоровье – в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. – Ташкент, 2002. – 54 с.