**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

***ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО***

Введение. Реализация государственной политики в области сохранения здоровья населения и достижения целевых показателей национального проекта «Демография», в частности 70 % систематически занимающихся физической культурой и спортом, возможна лишь за счет массового вовлечения взрослого населения в физкультурно-спортивную деятельность [2].

Цель исследования - определить функциональную готовность населения к физкультурно-спортивной деятельности при подготовке к тестированию по программе комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования оценка функциональной готовности населения к физкультурно-спортивной деятельности в ходе реализации комплекса ГТО производилась посредством определения адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по Р. М. Баевскому [1]. В ходе подготовки к тестированию и тестирования по программе комплекса ГТО был обследован 451 человек (257 женщин и 194 мужчины) от 25 лет и старше. По результатам исследования выявлено, что мужчины и женщины от 25 до 29 лет могут заниматься физическими упражнениями без ограничений, так как 100 %% исследуемых отнесены к первой группе состояния здоровья и способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам.

Результаты исследования и их обсуждение. Мужчины и женщины в возрасте от 30 до 39 лет преимущественно имеют высокие (достаточные) функциональные возможности организма (67 % отнесены к первой группе, 33 %% - ко второй группе состояния здоровья и способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам). Женщины в возрасте от 40 до 44 лет демонстрируют более высокий адаптационный потенциал системы кровообращения (74 00 отнесены к первой группе и 26 00 - ко второй группе), чем мужчины (у мужчин данный показатель соответствует равному значению в первой и второй группах).

После 45 лет неуклонно растет число лиц с функциональным напряжением и снижением функциональных возможностей организма (вторая и третья группы состояния здоровья и способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам). Так, в возрастной группе от 45 до 49 лет среди мужчин и женщин отнесены к первой группе - 18 %, ко второй - 46 00, к третьей - 36 0%; а в возрастной группе от 65 лет и старше среди мужчин только 10 % отнесены ко второй группе, а 90 00 - к третьей группе со сниженными функциональными возможностями организма, у женщин - 6 00 и 94 00 соответственно.

Выводы. Тестовые и нормативные параметры государственных требований комплекса ГТО вызывают у населения после 40 лет напряжение механизмов адаптации и снижение функциональных возможностей организма, не обеспечивают должного уровня здоровья и физической работоспособности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости учета возрастных изменений при совершенствовании государственных требований комплекса ГТО.