

# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – НОРМАТИВНАЯ И ПРОГРАММНАЯ ОСНОВА НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. Н. Кряж, З. С. Кряж

*Белорусский государственный университет физической культуры*

*Минск, Беларусь*

[vladimir\\_kryazh1@rambler.ru](mailto:vladimir_kryazh1@rambler.ru)

В Республике Беларусь физическая культура является неотъемлемой стороной культуры белорусского народа. Она включена в систему образования подрастающего поколения, профессиональную подготовку, общественное производство, быт, досуг, физическую рекреацию и реабилитацию населения.

В общей системе социальных факторов, повышающих качество жизни населения, физическая культура используется государством и обществом с целью получения социально значимых результатов. К ним относятся профилактика заболеваний и оздоровление, физическая рекреация, физическая реабилитация и продление творческого долголетия населения. Физическая культура используется также с целью нравственного, эстетического, трудового воспитания подрастающего поколения и взрослых. Отечественный и зарубежный опыт свидетельствует о высокой эффективности физической культуры в профилактике наркомании, алкоголизма, курения и правонарушений, особенно среди молодежи. Поэтому развитие физической культуры является одним из стратегических направлений укрепления безопасности государства в цивилизованном обществе.

Обязательными условиями эффективного функционирования физической культуры в различных сферах жизнедеятельности белорусского народа является активное

скоординированное участие государства, общества и личности в ее развитии, направленном использовании и передаче последующим поколениям. Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс является в нашей стране социальным инструментом, нормативной и программной основой направленного использования физической культуры населением, передачи ее ценностей последующим поколениям, формирования на этой основе здорового образа жизни белорусского народа. Он разработан под нашим научным руководством при активной поддержке Минспорта Республики Беларусь и других государственных органов управления. При этом были учтены прогрессивные отечественные традиции программного и нормативного обеспечения физического воспитания, реальный уровень физической подготовленности 20114 человек и физического развития 14141 человека в возрасте от 7 до 60 лет и старше. Принимались во внимание временный характер негативных тенденций первых лет переходного периода, ожидаемые в обозримом будущем условия учебы, работы и жизни населения, возрастающая необходимость воспитания у каждого заботы о своем здоровье и долголетию смолоду.

*Нами была поставлена задача создать гуманистический национальный Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс,*

*ориентированный на будущие условия жизнедеятельности граждан нашей страны.* Гуманизм Комплекса проявляется в его личностной, образовательной и оздоровительной направленности, ориентации населения на гармоничное физическое и духовное развитие, разностороннюю физическую подготовку, здоровый образ жизни. Национальный характер Комплекса определило зарождение этих и других передовых идей в недрах национальной системы образования, разработка на основе результатов изучения физического развития и физической подготовленности населения Республики Беларусь, единство цели государства общества и личности.

Центральной идеей Комплекса, объединяющей государство, общество и личность, явилась идея духовного и физического оздоровления нации средствами физической культуры, спорта и повышения на этой основе качества жизни каждого гражданина. Эта идея нашла свое отражение в цели и задачах Комплекса. Цель Комплекса – развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового физически активного образа жизни нации. Основным девизом Комплекса, объединявшим движение личности, общества и государства к одной цели, явился клич: «Давайте заботиться о здоровье сообща! Давайте будем партнерами!». В соответствии с ним государство создает правовую и нормативную базу, ориентирующую личность и общество на сохранение и укрепление здоровья, условия, необходимые для выполнения принятых законов и подзаконных актов. Личность активно использует предоставленную ей возможность для оздоровления и

формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. Государство создает необходимые для этого условия, общество поддерживает и поощряет усилия личности, направленные на духовное и физическое саморазвитие, самооздоровление и формирование здорового образа жизни.

Как в программной основе в первой редакции Комплекса были сформулированы цель, задачи и требования к общему физкультурному образованию, поэтапному формированию физической культуры личности учащейся молодежи. Поэтому он, определял целевые установки физического воспитания и содержание программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и учебной дисциплины «Физическая культура». Как нормативная основа системы физического воспитания, Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс устанавливал индивидуальные нормы оценки физического развития до 21 года и уровни оценки физической подготовленности населения в возрасте от 7 лет до 60 лет. Показатели физического развития и физической подготовленности являлись ориентирами индивидуализации физического воспитания и самовоспитания.

Одновременно с принятием Комплекса он был немедленно внедрен нами как нормативная и программная основа физического воспитания учащихся в систему общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования страны. Этому способствовали правильно определенные приоритеты гуманизации Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса, такие как:

- соответствие содержания Комплекса требованиям традиционных и инновационных

гуманистических принципов отечественной системы физического воспитания;

- ориентация содержания Комплекса на физкультурно-спортивное образование;
- направленность содержания Комплекса на становление саморазвивающейся личности;
- учет полового диморфизма двигательных возможностей;
- соответствие содержания Комплекса физкультурным и спортивным интересам личности;
- соответствие содержания Комплекса возрастным особенностям физического и психического развития;
- разносторонность оценки физической подготовленности;
- Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности;
- учет неблагоприятных экологических условий;
- оздоровительная направленности содержания Комплекса;
- интеллектуализация содержания Комплекса.

В 2008 году после девяти лет функционирования сотрудниками Министерства спорта и туризма Комплекс был несколько модифицирован. Были изменены спортивные многоборья, некоторые тесты физической подготовленности, исключены показатели физического развития, внесены структурные и содержательно-редакционные изменения.

В настоящее время Комплекс включает три программы: физкультурно-

оздоровительную и образовательную; программу спортивных многоборий; программу мотивации и дальнейшего стимулирования граждан успешно выполнивших требования Комплекса. Первая программа включает 6 ступеней. Первые четыре ступени Комплекса изложены более лаконично. Они ориентированы на учащихся, студентов и трудящуюся молодежь. Первая ступень «Олимпийские надежды» адресована детям от 7 до 10 лет; вторая ступень «Спортивная смена» для детей 11-16 лет, третья ступень «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17-18 лет, четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для граждан в возрасте от 19-ти до 22-х лет. Каждая из этих ступеней имеет свою целевую направленность, требования к общему (базовому) физкультурному образованию, рекомендации по минимальному двигательному режиму и шкалы для оценки уровня физической подготовленности. Последующие четыре ступени были объединены в две. Пятая ступень «Здоровье и красота» включает три возрастных группы «23-29», «30-39», «40-49» лет. Шестая ступень «Движение, здоровье и долголетие» ориентирована на возраст 50-59 лет. Все они имеют свою целевую направленность, шкалы для оценки физической подготовленности, адекватные возрастно-половым особенностям контингента. Вторая программа ориентирована на развитие системы спортивных соревнований среди различных возрастных групп граждан. Она включает дифференцированные по возрасту летние и зимние многоборья «Здоровье» и многоборье «Защитник Отечества». Третья программа ориентирована на приоритетные задачи здорового физически активного образа жизни. Программой предусмотрена система рекомендаций по моральному и материальному стимулированию граждан, соблюдающих здоровый образ

жизни, принимающих активное участие в спортивно-массовых и спортивных акциях. Выполнившие нормативные требования на значок «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси», «Защитник отечества», награждаются соответствующими знаками отличия, утвержденными геральдической комиссией Республики Беларусь.

В настоящее время в стране продолжается совершенствование социальных механизмов достижения целей Комплекса, сформулированных в пятой и шестой ступенях.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> // **Актуальные** проблемы физической культуры и спорта : Материалы IV международной научно-практической конференции (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – С. 91-94

