

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс как средство развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь

*И. И. Трофимович¹, М. В. Коняхин², С. Е. Реут³,
¹преподаватель, ²канд. пед. наук, доцент, ³магистрант
УО «Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины», Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье отражены основные этапы формирования и становления ГФОК Республики Беларусь. Вследствие реализуемых в процессе деятельности данного комплекса целей и задач, а также благодаря обширному возрастному диапазону его участников ГФОК способствует активному развитию физической культуры и спорта в стране.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, физические качества*

Актуальность. В Республике Беларусь физическая культура является неотъемлемой частью культуры белорусского народа. Физическая культура так или иначе затрагивает практически все сферы жизнедеятельности человека (образовательную, профессионально-подготовительную, рекреационную и реабилитационную, сферу досуга населения) [1].

Необходимо подчеркнуть, что используемая в системе социальных факторов общества и государства физическая культура должна быть направлена на улучшение качества жизни граждан страны и на получение социально значимых результатов. К данным результатам, как отмечает в своей работе В. Н. Кряж [2], следует относить профилактику заболеваний, оздоровление населения, его физическую реабилитацию и рекреацию, увеличение творческого долголетия.

Как показывает отечественный опыт [3–5], систематические занятия физической культурой способствуют профилактике наркомании, алкоголизма, курения, различного рода правонарушений. Особенно данная тенденция отмечается среди молодого поколения. Поэтому развитие физической культуры является одним из стратегических направлений укрепления безопасности государства в цивилизованном обществе.

Цель исследования – провести анализ основных этапов становления и развития Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса (ГФОК) в Республике Беларусь. Определить, способствует ли реализация положений данного комплекса развитию физической культуры и спорта в стране.

Результаты исследования. После распада СССР, где за полноценную реализацию задач по укреплению уровня физической подготовленности населения отвечал комплекс «Готов к труду и обороне», на территории

новообразованных стран СНГ (в некоторых из них) возникла необходимость к созданию новых форм, способствующих повышению уровня физической подготовленности населения. Одной из первых стран, где попытались возродить комплекс ГТО, была Республика Беларусь. В 1997 г. по инициативе министра образования Республики Беларусь была предпринята попытка разработать и утвердить Положение «О Президентских тестах и соревнованиях смотра уровня физической подготовленности учащихся» [6]. Однако до своей реализации данная идея не была доведена.

Вместо нереализованной идеи «Президентских тестов», в 1999 г. под научным руководством и при активной поддержке Министерства спорта Республики Беларусь, а также других государственных органов управления был разработан и утверждён «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс» Республики Беларусь (разработчики В. Н. Кряж и З. С. Кряж). Стоит упомянуть, что при разработке «Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса» (ГФОК РБ) учитывались прогрессивные на тот момент традиции программного и нормативного обеспечения физического воспитания. При создании комплекса около 35 тысяч человек, чей возрастной диапазон составлял от 7 до 60 лет, выполнили ряд контрольных испытаний.

Основной идея ГФОК образца 1999 г. – духовное и физическое оздоровление нации средствами физической культуры, спорта и повышение на этой основе качества жизни каждого гражданина [7]. В соответствии с идеей была сформулирована и цель ГФОК РБ, которая заключалась в развитии в Беларуси массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового физически активного образа жизни нации.

Реализация целей, задач и требований, поставленных перед комплексом, осуществлялась поэтапно. Нормативная основа ГФОК устанавливала контрольные уровни по физическому развитию для участников, не достигших 21-летнего возраста, кроме того, в содержание комплекса были включены и нормативные оценки по физической подготовленности для граждан, чей возраст составлял 7–60 лет. Данные нормативные показатели являлись ориентирами для индивидуализации физического воспитания и самовоспитания.

К 2008 г. заявленные в ГФОК образца 1999 г. ценности постепенно стали утрачивать свою значимость и терять востребованность у населения ввиду изменения приоритетов развития страны. Поэтому к 2008 г. руководством Министерства спорта и туризма было принято решение о видоизменении ГФОК с некоторой переработкой его направленности и структуры (ГФОК РБ стал более приближен к комплексу ГТО СССР).

Основным изменениям подверглись спортивные многоборья, входящие в содержания ГФОК образца 1999 г., некоторые контрольные нормативы по физической подготовленности. Были исключены показатели, характеризующие физическое развитие, внесены структурные и содержательно-редакционные изменения, кроме того, видоизменились возрастные категории. Теперь нормативная составляющая контрольных упражнений была рассчитана и на лиц, чей возраст превышал 60 лет.

Три программы: физкультурно-оздоровительная и образовательная; программа зимнего и летнего спортивного многоборья, а также программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, входили в содержание ГФОК РБ образца 2008 г.

Первая программа (физкультурно-оздоровительная и образовательная) состояла из шести ступеней, четыре из которых были ориентированы на учащихся, студенческую и трудящуюся молодёжь (возраст 7–22 года). Ещё две ступени включали в себя нормативы для участников комплекса, чей возраст составлял 23–29 лет, 30–39 лет и 40–49 лет, а также 50–59 лет.

Программа многоборий была ориентирована на развитие системы спортивных соревнований среди граждан Республики Беларусь различных возрастных категорий. Данная программа включала в себя зимние и летние многоборья «Здоровье», «Защитник отечества» (дифференцированные по возрасту). А программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан была ориентирована на решение задачи активного и здорового образа жизни населения нашей страны.

К 2014 г. ГФОК вновь претерпевает изменения, которые придали комплексу новый импульс. Основные отличия коснулись минимального возраста участников, допускаемых к сдаче нормативов ГФОК, который теперь составил 6 лет. Кроме того, изменения затронули некоторые нормативные уровни, скорректировав их в сторону усложнения [8].

Целью обновлённого ГФОК РБ является развитие физической культуры и спорта (ФКиС) в стране, оздоровление и физическое воспитание белорусского населения, а также формирование его здорового образа жизни. Основные задачи комплекса – создание и развитие физкультурного движения в Республике Беларусь; улучшение физического воспитания населения; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у населения; привлечение граждан к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, а также к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Современный комплекс, так же как и его предшественник образца 2008 г., состоит из трех программ (физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивных многоборий, программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом).

Физкультурно-оздоровительная программа ГФОК образца 2014 г. сохранила свою ступенчатость. Некоторые отличия можно наблюдать в дифференцировании возрастах групп, а также между целями и задачами, реализуемыми в процессе деятельности каждой ступени. Более того, необходимо упомянуть и о том, что теперь каждая ступень содержит рекомендации по минимальному недельному двигательному режиму для каждой возрастной категории.

Таким образом, дети, чей возраст составляет 6–10 лет, могут принимать участие в контрольных испытаниях ступени *«Олимпийские надежды»* (цель ступени – создание начального уровня ФК у подрастающего поколения. Задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям ФКиС, развитие основных физических качеств, удовлетворение детской необходимости в двигательной активности).

Целью ступени *«Спортивная смена»* выступает формирование базового уровня физической культуры у детей, чей возраст составляет 11–16 лет (задачи ступени: формирование интереса к занятиям ФКиС, участие детей в спортивных соревнованиях и игровой деятельности; мотивация к самостоятельному выполнению физических упражнений).

Юноши и девушки, чей возраст составляет 17–18 лет, допускаются к сдаче контрольных нормативов ступени *«Физическое совершенство»* (цель ступени – дальнейшее формирование интереса к занятиям ФКиС с учётом профильной ориентации). К задачам ступени относят: профильную физическую подготовку к службе в армии РФ; развитие мотивации к выполнению физических упражнений и систематическим занятиям ФК.

Ступень *«Здоровье, сила и красота»* рассчитана на участников 19–22-летнего возраста (цель – формирование интереса к занятиям дифференцированной, профессионально-прикладной физической культурой. Задачи: оказание помощи при организации спортивно-массовых мероприятий и разнообразных занятий ФКиС).

Для граждан, чей возраст составляет 23–29, 30–39 и 40–49 лет, предусмотрена ступень *«Здоровье и красота»*, а граждане, чей возрастной диапазон 50–59 лет и даже старше, могут принять участие в контрольных нормативах ступени *«Движение, здоровье и долголетие»*. Данные ступени объединяют в себе одну цель, направленную на совершенствование ФК и профессионально-прикладной физической подготовки населения. К основным задачам ступеней можно отнести: агитацию и мотивацию населения на ЗОЖ; мотивацию граждан для систематических занятий ФКиС; поддержание уровня физической подготовленности у населения.

Выводы. Проведённый нами анализ позволяет сделать заключение о том, что благодаря постепенному видоизменению, в соответствии с современными реалиями и изменениями приоритетов развития страны разработанный и

реализуемый на территории РБ «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс» является важным средством развития физической культуры и спорта.

Вследствие реализуемых в процессе деятельности комплекса целей и задач, а также благодаря обширному возрастному диапазону его участников (от 6 до 60 лет) в Беларуси осуществляется активное развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание белорусского населения, а также формирование его здорового образа жизни.

1. Селиванова, Н. Л. Воспитание в современной школе: от теории к практике / Н. Л. Селиванова. Тверь: ООО «ИПФ Виарт», 2010. 168 с.

2. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. Минск, 2001. 180 с.

3. Коледа, В. А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский. Минск: Бел. гос. ун-т, 2005. 126 с.

4. Фридрих, П. Формирование ЗОЖ у школьников средствами физического воспитания / П. Фридрих // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апр. 2003 г. / Бел. гос. акад. физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2003. С. 218–219.

5. Хузина, Г. К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г. К. Хузин, В. Ф. Гараева // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур : сборник научных трудов по материалам Междунар. научн.-практ. конф. 12 октября 2020 г. Белгород, 2020. С. 203–208.

6. Состояние и перспективы физического воспитания населения в Республике Беларусь / под общ. ред. М. Б. Юспы. Минск: Изд. РУМЦФВН, 2000. С. 10.

7. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс – нормативная и программная основа национальной системы физической культуры / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV Междунар. научн.-практ. конф. (Чебоксары, 11 декабря 2014 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. С. 91–94.

8. Об изменении постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. № 16 : постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29 сентября 2020 г. № 31 [Электронный ресурс]. URL: <https://ncpi.gov.by> (дата обращения: 16.10.2022).