

**Т.А.Фомина,  
Н.М. Целищева**

## **Реализация раздела федеральной программы «Здоровье нации»**

Общество непрерывно развивается. Соответственно, выдвигаются новые задачи модернизации российского образования вообще и системы физического воспитания в частности. В настоящее время в нашей стране ученые и специалисты-практики ставят вопрос о необходимости существенной перестройки системы физического воспитания населения, о переориентации целей и задач физического воспитания. Речь в данном случае идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование лишь определенных физических качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, к системе, дающей человеку глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, а также средствах сохранения и укрепления здоровья. Эта система призвана к тому же формировать потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В последние годы руководство страны в лице Президента РФ Д.А. Медведева, премьер-министра В.В. Путина и ряда отечественных чиновников самого высокого ранга часто акцентируют внимание на необходимости популяризации здорового образа жизни. Так, подчеркивается, что необходима массовость физкультурного движения, нужно привлечь к этому как можно более широкие слои населения. Охрана и укрепление здоровья людей – дело первостепенной важности.

О серьезности намерений руководства страны говорит и тот факт, что куратором Программы «Здоровье нации» назначен первый вице-премьер правительства С.Б. Иванов.

Федеральная программа «Здоровье нации» стала возможна в связи с тем, что общество и политическая власть России осознали взаимосвязь физического здоровья населения и национальной безопасности страны. Такие понятия, как депопуляция и катастрофическое снижение показателей общественного здоровья, известны сейчас практически всем.

На муниципальном уровне одной из основных задач является формирование и поддержка сети общественных физкультурно-спортивных организаций.

Развитие муниципальной программы «Здоровье нации» способствует вовлечению населения в физкультурно-оздоровительные знания. Все это базируется на взаимосвязях и взаимодополняющих друг друга

принципах: соревновательном (организация массовых соревнований для всех желающих) и образовательно-воспитательном (создание системы физкультурного воспитания и образования населения, пропаганды идей здорового образа жизни).

Опираясь на территориальный принцип, власти на местах активно реконструируют и строят дворовые спортивные площадки, воссоздают клубы выходного дня. В домоуправлениях открывают ставки для инструкторов-волонтеров по различным видам спорта.

К занятиям привлекаются все желающие без предъявления к ним требований спортивного роста.

На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирования здорового образа жизни молодежи. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры.

Перспективное направление в совершенствовании организации физического воспитания молодежи – это его либерализация, которая предусматривает свободу выбора занимающимися форм занятий и планирование из результативности, а также возможность беспрепятственного изменения вида физической активности в соответствии с желаниями занимающихся.

Так как здоровью молодежи уделяется очень большое внимание, то в рамках Федеральной Программы «Здоровье нации» есть раздел «Здоровье молодежи». В нем указывается на необходимость активизации работы во всех обязательных направлениях здоровьесберегающей деятельности, важнейшим из которых является формирование у молодежи ценности здоровья и здорового образа жизни, а также ориентация на активные занятия физической культурой и спортом.

Разработана и активно претворяется в жизнь и молодежная спортивная программа в рамках раздела «Здоровье молодежи». Она рассчитана на заполнение свободного времени молодежи социально-полезными мероприятиями, приобщение молодежи к занятию физкультурой и спортом. Этим достигается: устранение «эффекта улицы», нейтрализация фактора «дурной компании», налаживание позитивных связей со сверстниками и окружающими, развитие способностей и интересов личности, защита прав и законных интересов молодежи, формирование развития личностных качеств, необходимых для позитивной жизнедеятельности.

Формами деятельности молодежной спортивной программы явля-

ются: организация досуговых, познавательных, культурно-развлекательных и спортивных мероприятий; приобщение к физкультуре и спорту.

Молодежная спортивная программа не какая-то закрытая структура, напротив, она постоянно расширяется, привлекая в ряды своих участников все новых и новых молодых людей, не равнодушных к своей жизни и здоровью.

Молодежь очень активно и с большим желанием участвует в областных, городских и районных соревнованиях; на высоком уровне проходят внутренние спартакиады учебных заведений различного уровня.

В каникулярное время (летом и зимой) многие учебные заведения для организации активного отдыха молодежи создают спортивно-оздоровительные площадки и лагеря, лагеря труда и отдыха, где физическая культура – основной компонент.

Среди молодежи распространяются льготные абонементы в спортивно-оздоровительные комплексы, где есть в наличии тренажерные залы, фитнес-клубы, плавательные бассейны, катки, теннисные корты и т.д.

Самой активной и перспективной частью молодежи является студенчество, но беда в том, что уровень физической подготовки большинства молодежи, поступающей в вузы, очень низок. В связи с ухудшением здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой.

Целью физического воспитания в вузах является содействие в подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Физическое воспитание в вузе осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой процесс физического воспитания студентов.

Физическое воспитание и обучение состоит из теоретических, практических и контрольных занятий, которые определяются методикой и концепцией преподавания, принятой в данном высшем учебном заведении.

Раскрывая все эти разделы, отметим, что каждый имеет свою особенность, выполняет определенные задачи и направлен на конкретный результат. И, конечно же, имеет особую методику. Любая учебная программа по физической культуре предполагает наличие обязательного теоретического раздела. Эта часть физического воспитания и обучения излагается студентам в форме лекций в логической последовательности. Тем самым формируется теоретический пласт знаний у студентов по физической культуре.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая

методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Эти модули завершаются выполнением студентами на занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. В конце семестра и учебного года студенты, выполнившие учебную программу, сдают отчет по физической культуре, который состоит из разделов:

- теоретические и методические знания;
- овладение методическими умениями и навыками;
- общая физическая и спортивно-техническая подготовка;
- жизненно необходимые умения и навыки по укреплению здоровья и здоровому образу жизни.

Правильное, четкое выполнение последовательности прохождения всех разделов обуславливает качество воспитания и обучения и служит основой для применения методики занятий физкультурными упражнениями.

Составляя основу методики физического обучения и воспитания, все вышеперечисленные разделы тем самым выполняют функцию факторов, влияющих на качество обучения и воспитания студентов, так как только последовательное прохождение всех этапов физического обучения может гарантировать правильность усвоения и контроль за усвоением материала по физической культуре. Однако такой категорической подход к последовательности обучения и воспитания студентов может быть обойден.

Можно по-другому организовать процесс обучения и воспитания: например, теоретический курс может быть совмещен с практическим разделом и пройден во время конкретных практических занятий физкультурными упражнениями. Это может осуществляться путем предварительного устного объяснения преподавателем физкультурного упражнения, правильности его исполнения, его значения для укрепления и развития физического состояния организма. Затем преподаватель может продемонстрировать выполнение этого физкультурного упражнения. Следующим этапом будет выполнение этого упражнения студентами и контроль преподавателем правильности, точности и количества выполнения физкультурного упражнения. Здесь обязательно учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях. Физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека.