***Проблемы физического воспитания современных учащихся.***

Большинство учащихся общеобразовательных школ сегодня живут по схожему распорядку дня. Дети просыпаются, завтракают не самой здоровой пищей, отправляются в школу, где  проводят, сидя за партой, по шесть и более часов в день. После возвращения домой, они делают уроки и проводят остаток дня перед компьютером или телевизором.  Конечно, в таком режиме живут не все школьники, но велико число тех, кто находится в схожем графике. И это порождает большие проблемы, имя которым:  гиподинамия, ожирение и диабет.

Для решения этой задачи были предприняты ряд мер:

1) введение третьего часа урока физкультуры в школе позволило повысить двигательную активность школьников;

2) введение новых федеральных образовательных стандартов, которые призваны сделать урок физкультуры современным, интересными, веселыми, полезными, а главное - доступными для каждого ученика;

3) возрождение комплекса ГТО призванного мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно;

  4) Открываются новые и возрождаются традиционные спортивные секции и клубы. Во многих фитнес-центрах существуют целые департаменты по направлению «детский фитнес», ведется активная пропаганда здорового образа жизни.

         В то же время, число школьников, имеющих те или иные хронические заболевания, неуклонно растет. Интерес к спорту у подростков невелик, а уроки физической культуры, в средней и старшей школе кажутся ученикам скучными.  И в этом есть определенная правда.

На современном уроке перед учителем физической культуры стоит много задач. Как в 45 минутах урока осуществить учебно-тренировочный процесс с учётом индивидуальных физических особенностей и возможностей каждого ученика, оставаясь и при этом в рамках учебно-тематического планирования. На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей и подготовке к сдаче норм ГТО поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

Бурный рост фитнеса с его разнообразными средствами и методами, рассматривающего здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками и образом жизни, требует нового подхода к анализу своей сущности в школе с позиций современного подхода к оздоровительно-развивающей тренировке (ОРТ). Сама по себе область ОРТ находится как бы между двумя различными системами, связанными с физической нагрузкой: это область спорта, с одной стороны, и оздоровительная физкультура – с другой.

Как известно, одно занятие существенного положительного сдвига в организме не даёт. Положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего. Исходя из того, что только систематически выполняемые физические упражнения (физическая нагрузка) обеспечивает переход срочных приспособительных реакций организма в долговременную адаптацию, целесообразно включать фитнес тренировки в каждый урок. Но какая фитнес программа оптимально подойдёт для урока физкультуры?

Она должна отвечать следующим параметрам:

1) Время, которое можно выделить на уроке для реализации фитнес программы. 2)Использование спортивного оборудования имеющегося в наличии. 3)Разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. 4)Возможность варьировать программу в зависимости от физических особенностей учащихся.

5)Развитие положительных волевых качеств.

         Стандартный урок физкультуры представляет следующую картину:  рядовое построение,  оглашение целей и задач урока, которые понятны далеко не каждому учащемуся, разминка, основная и заключительная части, которые чаще всего сводятся к набору однообразных упражнений, определенных образовательной программой.   Знакомая картина: один ученик выполняет задание учителя, например, подтягивание,  а остальные, ожидая своей очереди, скучают или просто отходят в сторону, не в состоянии выполнить упражнение. Можно ли считать интенсивность такого урока высокой?

У учителя физкультуры нет  возможности в 45 минутах урока учесть индивидуальные физические особенности и возможности каждого ученика, оставаясь  и при этом  в рамках учебно-тематического планирования.

По данным преподавателей  кафедры физиологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта А.С. Солодкова и Е.Б. Сологуб, опубликованным в учебном пособии «Возрастная физиология»,  около 20-25% здоровых детей младшего школьного возраста характеризуются низкой подвижностью нервных процессов. Это так называемые «медлительные дети». Они, хоть и имеют общее развитие, соответствующее возрастным нормам, но их реакции  замедлены, а работоспособность ниже почти в 2-3 раза по сравнению с «быстрыми» детьми. У них плохо развита координация движений. На нагрузки они реагируют учащенным сердцебиением и дыханием, эмоциональной напряженностью.

Эти дети требуют особого внимания со стороны учителя физкультуры. При их обучении следует избегать сложных двигательных программ, трудного выбора в условиях дефицита времени, переделок двигательных навыков, высокого темпа движений.

В результате всего вышеперечисленного, возникает вопрос: как разнообразить и сделать более интересными, веселыми, полезными, а главное -**доступными для каждого ученика** уроки физической культуры**?**

         На помощь учителю физкультуры, ищущему ответ на данный вопрос, может прийти метод, который много лет применяется в спорте, а в последние годы завоевывает большую популярность в фитнесе – «круговая тренировка».

         Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических  упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Учащиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь, как бы, по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, замыкая круг. Средства круговой тренировки могут быть самые разнообразные: общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически несложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задач урока, двигательных возможностей и навыков детей.

         Круговую тренировку можно использовать зале, на улице и даже в бассейне. Она найдет себе применение в таких разделах, как подвижные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика, плавание, гимнастика и др.

Круговой тренинг с его вариативным подходом к каждому ученику отлично внедрится  в систему ФГОС, которая рассматривает школьника как личность, готовую  к активной творческой самореализации, а учителя не как наставника, а как помощника в этой реализации.