

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

---

***Л.А. Семёнов***

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО КОРРЕКЦИИ ОТКЛОНЕНИЙ  
В РАЗВИТИИ КОНДИЦИОННЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
У ШКОЛЬНИКОВ  
НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА**

Сургут  
2013

УДК 373.5.016

ББК 74.200.55+74.267.5

С 30

*Печатается по решению*

*Редакционно-издательского совета СурГПУ*

**Семёнов, Л.А.**

- С 30** Рекомендации по коррекции отклонений в развитии кондиционных физических качеств у школьников на основе мониторинга / Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т» / Л.А. Семёнов. – Сургут : РИО СурГПУ, 2013. – 43 с.

© Семёнов Л.А., 2013

© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение .....	4
1. Общая характеристика коррекционного подхода, реализуемого в физическом воспитании .....	7
2. Мониторинг – определяющее условие проведения коррекции отклонений кондинционной физической подготовленности школьников .....	12
3. Физические упражнения для коррекции силовой подготовленности .....	17
3.1. Упражнения для коррекции скоростной силы мышц ног .....	17
3.2. Упражнения для коррекции силы мышц рук и плечевого пояса у мальчиков .....	19
3.3. Упражнения для коррекции силы мышц брюшного пресса у девочек .....	23
4. Физические упражнения для коррекции быстроты .....	26
5. Физические упражнения для коррекции выносливости .....	29
6. Физические упражнения для коррекции гибкости .....	32
Литература и нормативно-правовые документы .....	41

## ВВЕДЕНИЕ

---

На сегодняшний день общеизвестен факт чрезвычайно низкого уровня состояния здоровья наших соотечественников. Обучение в школе, к сожалению, не прибавляет здоровья учащимся, а наоборот, способствует его ухудшению. Так, согласно статистическим данным, по окончании полной средней школы в России число выпускников с отклонениями в состоянии здоровья составляет более 80% (по другим источникам вполне здоровыми остаются лишь 5%).

Одна из главенствующих причин такого состояния – неудовлетворительная постановка в школе физического воспитания, свидетельством чего является низкий уровень развития у учащихся школ основных кондиционных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость), в первую очередь определяющих морфофункциональное состояние человека. Именно морфофункциональное состояние определяет потенциал как физического здоровья, так и здоровья вообще.

Проведенные исследования убедительно свидетельствуют, что для кардинального улучшения постановки физического воспитания в школе, необходимо, в первую очередь, осуществление коррекционного подхода, предусматривающего направленное индивидуальное воздействие на имеющиеся у школьников отклонения в развитии того или иного физического качества. Особую значимость такой подход приобретает в связи с внедрением Федеральных государственных стандартов (ФГС) общего образования второго поколения [15, 16, 17]. Реализация требований ФГС, касающихся обеспечения преемственности и повышения качества физического воспитания в начальной, основной и полной средней школе (а также и дошкольного физического воспитания) может быть осуществлена только при условии проведения системной коррекции имеющихся у учащихся отклонений в физической подготовленности. На сегодняшний день приходится с сожалением констатировать, что в первый класс из дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) при-

ходит большое число откровенно физически слабых детей. Ситуация мало меняется и после окончания начальной (4 класс) и основной (9 класс) школы. Достаточно большое число выпускников полной средней школы также не в состоянии выполнять установленные требования к их физической подготовленности.

Но для осуществления коррекции в школьном физическом воспитании должна быть организована диагностика исходного (для определения учащихся, нуждающихся в коррекционном воздействии), текущего (для отслеживания динамики происходящих изменений) и итогового состояния (для выявления эффективности коррекционного воздействия).

Диагностика, безусловно, не должна ограничиваться тестированием физической подготовленности, как это происходит в настоящее время. Результаты тестирования, проводимого учителями физической культуры, должны не просто заноситься в журнал, а анализироваться (на что у учителя просто не хватает времени). На основании этой информации (которой должны владеть не только учителя, но и учащиеся и их родители) и должно строиться физическое воспитание в школе.

Обработка же данных тестирования, их анализ и проведение коррекции отклонений в физической подготовленности может быть осуществлено лишь при организации в каждой школе мониторинга состояния физической подготовленности с использованием компьютерного обеспечения.

Мониторинг – это не что иное как систематическое осуществление наблюдения, анализа, оценки и принятия определенных решений для совершенствования качества физического воспитания.

Серьезной предпосылкой для организации мониторинга в школе являются такие Федеральные документы как постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [9]; Закон о физической культуре и спорте в РФ [2]; утвержденная Правительством РФ «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» [13]; распоряжение Правительства РФ о реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» [10].

Основные задачи, которые ставились в предлагаемых рекомендациях, заключаются в следующем:

1. Раскрыть основные положения коррекционного подхода и возможности его реализации в физическом воспитании школьников.

2. Рассмотреть вопросы, связанные с мониторингом состояния кондиционной физической подготовленности и его ролью в осуществлении коррекции.

3. Определить упражнения для осуществления коррекции отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников, выявляемых при проведении мониторинга.

В соответствии с поставленными задачами и построена структура работы.