

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Асафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Мокиева Юлия Алексеевна

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема «Методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,

профессор Адольф В.А.

09.06.2023г.

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат педагогических наук,

доцент Строгова Н.Е.

09.06.2023г.

(дата, подпись)

Обучающийся Мокиева Ю.А.

19.06.2023г.

(дата, подпись)

Дата защиты 19.06.2023г.

Оценка хорошо

Красноярск 2023

## Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
1.1 Понятие одаренности и ее проявление на уроках физической культуры.....	7
1.2 Индивидуальные особенности одаренных детей на уроках физической культуры.....	14
1.3 Специфика работы учителя физической культуры с одаренными детьми.....	21
Вывод по Главе 1.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	29
2.1 Методы и организация исследования одаренности детей на уроках физической культуры.....	29
2.2 Разработка комплексов упражнений на выявления одаренных детей на уроках физической культуры.....	34
2.3 Анализ эффективности разработанной методики выявления одаренных детей на уроках физической культуры.....	46
Выводы по Главе 2.....	49
Заключение.....	50
Список используемых источников.....	52
Приложения.....	57

## Введение

Физическая культура является одним из важнейших элементов человеческого здоровья. Однако, отличительной чертой современной действительности является недостаток внимания к здоровью детей и молодежи. Именно поэтому в современном обществе особое значение приобретает формирование здорового образа жизни. Занятия физической культурой являются одним из способов гармонизации умственных и физических способностей учащихся.

Тема выявления одаренных детей на уроках физической культуры очень актуальна на сегодняшний день. Она является ключевой для идентификации спортивных талантов и их развития, что в свою очередь способствует повышению уровня здоровья и общей физической подготовленности детей. Важность выявления одаренных детей на уроках физической культуры состоит в том, что это может стать отправной точкой для их дальнейшего развития в спортивной карьере.

Согласно статистическим данным, представленным Государственным информационным ресурсом об одаренных детях, собранным за 2022 год, в Красноярском крае по направлению «Спорт» количество участников составило 1288 человек, а количество победителей и призёров составило 949 человек. Важно отметить, что данные показатели не являются окончательными и могут изменяться при внедрении более эффективных методов выявления одаренных детей в спорте, что могло бы привести к увеличению количества победителей и призеров на олимпиадах и соревнованиях.

Данная тема актуальна в свете растущей необходимости эффективного выявления одаренных детей и выработки стратегий их дальнейшего развития, что может способствовать созданию новых систем обучения, инструкций для тренеров и учителей физической культуры, а также методик

оценки результативности тренировок и показателей физического развития учащихся.

Таким образом, тема данной выпускной квалификационной работы является **актуальной**. Разработав эффективную методику выявления одаренных детей на уроках физической культуры, можно оказать положительный вклад в развитие спортивного потенциала в регионе и в стране, способствовать успешной карьере многих спортсменов в будущем.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики выявления одаренных детей на уроках физической культуры.

**Объект исследования:** процесс по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования:** методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** выявление одаренных детей на уроках физической культуры будет эффективным, если:

- будет разработана методика, состоящая из специальных комплексов упражнений и тестов, направленных на выявление спортивной одаренности обучающихся;
- разработанные комплексы упражнений позволят улучшить интерес к урокам физической культуры обучающихся, что положительно отразится на физической подготовке учеников и поможет выявить положительный прирост выявления одаренных детей на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме выявления одаренных детей на уроках физической культуры.
2. Разработка методики, позволяющую выявлять одаренных детей на уроках физической культуры.

3. Проведение эксперимента с целью положительного выявления одаренных детей на уроках физической культуры.

4. Оценка эффективности разработанной методики одаренных детей на уроках физической культуры.

5. Формирование вывода на основе полученных данных.

На основе гипотезы и задач были выявлены методы исследования.

Методы исследования, применяемые в данной выпускной квалификационной работе.

- **теоретические** (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
- **эмпирические** (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ деятельности учителей и обучающихся, педагогическое тестирование);
- **социологические** (анкетирование, опрос);
- **статистические** (ранжирование, шкалирование);
- **методы математической статистики для обработки данных.**

**Теоретическая значимость:** Данное исследование вносит вклад в теоретическую базу выявления и развития одаренных детей в области физической культуры, обогащает научную теорию и практику в данной области.

**Практическая значимость:** Разработанная методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры позволит определить потенциал учеников, что приведет к улучшению общего качества обучения и развития учащихся.

**База исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №155» имени Героя Советского Союза Мартынова Д. Д. г. Красноярск. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №155» имени Героя Советского Союза Мартынова Д. Д. г. Красноярск.

В исследовании принимали участие 28 обучающихся 3 «А» класса в возрасте 9-10 лет. Контрольная и экспериментальная группы состояли из 14 обучающихся в каждой.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1 Понятие одаренности и ее проявление на уроках физической культуры

Выявление одаренных детей и их развитие - одна из наиболее актуальных задач в образовательной системе. Учителя и тренеры не могут игнорировать потенциал талантливых детей, особенно в области физической культуры, где молодые люди проявляют не только спортивные достижения, но и развивают физическое здоровье и самосознание. Выявление одаренных детей является первым шагом на пути к их профессиональному развитию и достижению высоких результатов.

В области физической культуры понятия "одаренность", "одаренный ребенок», «спортивная одаренность» и "талант" имеют особую значимость и требуют детального изучения. Одаренные дети в области физической культуры обладают высоким потенциалом и способностью к выдающимся достижениям в спорте. Понимание этих понятий является ключевым моментом для выявления и развития одаренных детей на уроках физической культуры [9].

Одаренность — это природная способность к быстрому и успешному овладению определенными навыками в определенной области и самостоятельному развитию таланта. Эта способность характеризуется индивидуальными чертами, силой и скоростью развития, а также потенциалом и возможностью достичь успеха в выбранной области. Дети, имеющие одаренность в области физической культуры, обладают склонностью к физической активности, общественной подвижности и здоровому образу жизни [4, с. 46].

Одаренный ребенок — это ребенок, который обладает выдающейся способностью и выделением против фона других детей своего возраста, достигая выдающихся результатов в спортивных соревнованиях. Он имеет высокий уровень физической активности и здоровья, проявляет при этом устойчивость к стрессам, сильную мотивацию и самосознание. Одаренный ребенок может достичь высоких результатов в области физической культуры, если ему предоставлены возможности для развития своего потенциала и регулярная подготовка.

Спортивная одаренность — это способность человека к успешной занятости спортивными видами деятельности, проявляемая в высоких показателях физического развития, силы, выносливости, гибкости, координации движений и других аспектов спортивной подготовки. Спортивная одаренность может проявляться у людей разного возраста и пола, но чаще всего выявляется у детей и молодежи, организм которых находятся в стадии активного роста и развития. Спортивная одаренность может быть основой для выбора спортивной карьеры и обеспечивать достижение высоких результатов в спорте.

Талант — это проявление природной способности, которая достигает выдающихся результатов в определенной области и может быть проявлена в различных направлениях. В области физической культуры талант может проявляться не только в спортивных достижениях, но и в танце, акробатике, гимнастике и других дисциплинах. Талант описывается как комбинация природных способностей, мотивации, умения работать над собой и упорства в достижении поставленных целей[4, с.48].

Определение понятия "талант" в области физической культуры имеет ряд особенностей. В спорте талантом называют исключительно высокое естественное мастерство в определенном виде спорта. Как правило, у талантливых спортсменов отлично развиты физические качества, что позволяет им показывать сильные результаты.

Общие черты между этими понятиями в области физической культуры — это природная способность, которая обладает потенциалом для развития и достижения высоких результатов, а также способность к самосовершенствованию и самостоятельной работе. Более того, главное преимущество этих понятий заключается в обеспечении возможности для выявления потенциала детей в области физической культуры, поддержки их развития, а также помощи в достижении высоких результатов. Все это подчеркивает важность систематической работы с одаренными детьми на уроках физической культуры и создание условий для их успешного развития.

Существуют различные подходы к определению понятий "одаренность" и "талант".

1. Определение одаренности и таланта на основе физических способностей: этот подход включает в себя оценку физических качеств у детей, таких как сила, быстрота и координация движений. Одаренный ребенок в этом случае рассматривается как тот, кто имеет выдающиеся физические способности в сравнении со своими сверстниками. Талантливый ребенок определяется как тот, кто обладает естественным мастерством в конкретной области физической культуры.

2. Определение понятий на основе психологических особенностей личности: при таком определении особое внимание уделяется мотивационной сфере, способностям к саморегуляции и самоконтролю, а также интеллектуальным способностям ребенка. В этом случае одаренный ребенок определяется как тот, кто имеет высокую мотивацию и коммуникабельность, хорошее способностью к управлению своим поведением и достижению поставленных целей. Талантливый ребенок же представляет собой того, у кого имеется выдающаяся способность к креативному мышлению, глубокому анализу и интуиции.

3. Определение понятий на основе сочетания физических и психологических качеств: при этом подходе учитываются как физические способности, так и психологические особенности личности ребенка.

Одаренный ребенок в данном случае определяется как тот, кто имеет выдающиеся физические способности и хорошие мотивационные и когнитивные возможности, что позволяет ему достичь высоких результатов. Талантливый ребенок, в свою очередь, обладает высокой мотивационной сферой, хорошо развитыми физическими и психологическими качествами, что делает его выдающимся в своей области[18, с.32].

Разные подходы к определению одаренности и таланта в физической культуре связаны с тем, что спорт уникален по своей природе, и отличается от других областей творческой деятельности. Одаренность и талант в спорте могут выражаться в разных аспектах; это может быть как отличное физическое состояние, так и хорошо развитая техника выполнения упражнений.

Каждый из подходов имеет свои преимущества и недостатки. Например, основанный на психологических аспектах подход может недооценить физические способности ребенка, в то время как основанный на физических данных может не учитывать психологических факторов. Комбинация обоих подходов может дать наиболее полное понимание талантливости и одаренности ребенка в области физической культуры[3, с.12].

Таким образом, определение понятий "одаренность" и "талант" в области физической культуры может производиться различными способами и подходами, и будет зависеть от уровня специализации, которую несет своей деятельностью специалист в данной области. При выявлении одаренных детей на уроках физической культуры необходим анализ всех аспектов их развития, начиная от физических качеств до психологических факторов и мотивации, тогда можно качественно оценить их способности и потенциал развития.

Физическая культура является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, поэтому развитие физических способностей у детей является крайне важным. Некоторые дети демонстрируют высокую

одаренность в области физической активности, что позволяет им достигать высоких результатов на уроках физической культуры и соревнованиях. Однако, одаренность на уроках физкультуры проявляется не только в высоких физических возможностях, но и в других качествах, которые лежат в основе профессионального успеха. Далее рассмотрим, как проявляется одаренность детей на уроках физической культуры и какие качества способствуют их профессиональному росту.

### 1. Физические возможности.

Одной из главных отличительных особенностей физически одаренных детей является высокий уровень физических возможностей. Это может включать в себя выносливость, гибкость, координацию движений и быстроту. Выносливость позволяет детям не уставать быстро в процессе выполнения физических упражнений и, соответственно, дольше работать над достижением своих целей. Гибкость – физическое качество, позволяющее детям совершать максимально полезные движения на уроках физической культуры. Координация движений и быстрота существенно улучшают результаты во многих видах спорта, поэтому одаренные дети легко справляются с выполнением наиболее сложных упражнений, особенно в области легкой атлетики и гимнастики [16, с. 51].

### 2. Быстрое развитие навыков.

Помимо высоких физических возможностей, одаренные дети также имеют хорошие навыки, которые быстро улучшаются с каждым днем, благодаря непрерывной практике. Они могут легко находить необходимые навыки для выполнения заданий и упражнений на уроках физической культуры. В итоге, они начинают мастерство в короткие сроки и хорошо выполнять сложные задания уже через несколько недель занятий [13, с.43].

### 3. Превосходство в определенных видах спорта.

Одним из ключевых признаков того, что ребенок является физически одаренным, является превосходство в определенных видах спорта. Часто одаренные дети выделяются своими выдающимися результатами в таких

видах спорта, как бег, прыжки, подвижные игры, плавание и др. Обычно они отличаются хорошим управлением силой, быстротой и точностью, что определяет результат их занятий [17, с 6].

#### 4. Высокий уровень мотивации и настойчивости.

Физически одаренные дети имеют высокий уровень мотивации и настойчивости в достижении своих целей на уроках физической культуры. Они имеют сильные внутренние мотивы, чтобы достичь определенных результатов и готовы работать упорно для этого. Часто одаренные дети понимают, что тренировки и упражнения необходимы для улучшения своих физических возможностей и достижения конкретных целей [35, с 47].

#### 5. Адаптивность.

Одаренные дети готовы адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям, что полезно на уроках физической культуры. Благодаря быстрой адаптации они легко могут справляться с любой новой задачей и иметь возможности обучиться наилучшим способам решения той или иной задачи.

#### 6. Самостоятельность и инициативность.

Одаренные дети на уроках физической культуры готовы брать на себя ответственность за свою тренировку и самостоятельно искать новые способы достижения своих целей. Они могут проявлять инициативу в создании групп тренировок, ежедневном отслеживании своего прогресса и нахождении новых методов тренировки.

#### 7. Точность и сознательность.

Одаренные дети в целях достижения результатов и улучшения своих упражнений проявляют точность и активную деятельность на уроках физической культуры. Они стремятся выполнять каждое упражнение максимально точно и точно соблюдать инструкции своего тренера. Это доказывает их высокий уровень сознательности, которая определяет результат их занятий и их профессиональные достижения [18,с.32].

#### 8. Оригинальность и креативность.

Хотя одаренные дети на уроках физической культуры обычно внимательно следуют правилам своих тренеров, они также могут проявлять оригинальные и креативные подходы в решении задач. Они могут искать новые пути для достижения целей и искать возможности для улучшения и совершенствования своих характеристик в спорте.

#### 9. Сопереживание и уважение к другим.

Одаренные дети на уроках физической культуры могут проявлять высокую социальную ответственность и заботу о других участниках своей группы. Они выражают свои эмоции и сопереживания в адрес других участников, уважая права и интересы каждого. Они могут рассматривать других детей как партнеров, а не как врагов в соревнованиях, и поэтому они обладают хорошей коммуникабельностью и социальными навыками [25, с.31].

#### 12. Аналитические способности.

Одаренные дети на уроках физической культуры обладают хорошими аналитическими способностями, что помогает им лучше понимать свои трещины, находить слабые места в своей развивающейся системе и принимать меры для их устранения. Они могут также анализировать ситуации, происходящие на этапах тренировок и соревнований, и находить оптимальное решение проблемы в короткие сроки.

#### 10. Гибкость и адаптация к изменениям.

Одаренные дети могут успешно адаптироваться к различным ситуациям, что полезно для их профессиональных достижений на уроках физической культуры. Они легко переключаются на новые системы тренировок, находят лучшие решения в трудных ситуациях и способны быстро установить новые связи с новыми партнерами в процессе вступления в группу.

#### 11. Умение работать в команде.

Одаренные дети способны эффективно работать в команде на уроках физической культуры. Они умеют слушать других и высказывать свое

мнение, делятся идеями и предложениями с партнерами, контролируют свои эмоции и проявляют дух сотрудничества. Это помогает им достигать лучших результатов на соревнованиях и улучшать свои навыки.

## 12. Лидерские качества

Некоторые одаренные дети обладают лидерскими качествами, что позволяет им руководить своей группой на уроках физической культуры. Они могут принимать решения, организовывать тренировки, распределять задания и мотивировать своих партнеров на достижение лучших результатов [3, с.14].

Таким образом, одаренность на уроках физической культуры проявляется не только в высоких физических возможностях. Одаренные дети, которые могут использовать свои физические и интеллектуальные способности, умеют достигать высоких результатов на уроках физической культуры и соревнованиях, что может стать фундаментом для их профессионального успеха в спорте и других областях жизнедеятельности. Поэтому, необходимо уделять внимание выявлению талантливых детей на уроках физической культуры и развивать у них не только физические возможности, но и другие важные качества.

### 1.2 Индивидуальные особенности одаренных детей на уроках физической культуры

Уроки физической культуры являются неотъемлемой частью образовательного процесса, их цель – развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни и воспитание позитивного отношения к спорту и движению в целом. Но что делать, если ребенок является одаренным в области физической культуры?

Одаренные дети имеют высокий уровень развития физических способностей, что может стать проблемой на уроках физкультуры, где программа и подход ориентированы на средний уровень развития учащихся.

Это может привести к недостаточной мотивации и интересу со стороны одаренных детей, а также к их неполноценному участию в уроках.

Однако, необходимо понимать, что одаренные дети имеют свои особенности, которые необходимо учитывать на уроках физической культуры. Они нуждаются в более продвинутых и сложных заданиях, которые бы развивали их физические способности на максимальном уровне. Также, им необходима возможность проявить свой творческий потенциал в спорте и движении и получить достаточно времени для развития и усовершенствования своих умений [37, с. 69].

Далее мы рассмотрим индивидуальные особенности одаренных детей, это поможет глубже понять специфику работы с такими учащимися на уроках физической культуры.

Интеллектуальные особенности одаренных детей - это высокий уровень развития когнитивных процессов и способностей, связанных с мышлением, памятью, восприятием, коммуникацией и другими ментальными функциями. Одаренные дети могут проявлять высокие когнитивные способности с самого раннего детства, демонстрируя необычную способность к усвоению новой информации, анализу и синтезу знаний, разрешению проблемных ситуаций, а также интенсивной умственной активности.

Особенности интеллектуальных способностей одаренных детей могут проявляться в различных сферах умственной деятельности:

1. **Внимание и концентрация** – одаренные дети способны сосредоточиться на заданиях с высокой степенью точности. Они могут работать продолжительное время на задании, не теряя интереса, и им не нужно многократно повторяться для достижения желаемого уровня понимания.

2. **Память** – одаренные дети могут легко запоминать большое количество информации. Они быстро складывают и повторяют информацию, сохраняя ее в своей долговременной памяти. Некоторые из них могут внешне

проявлять суперспособности в памяти, например, запоминать большие числа, даты, факты и детали.

3. Логическое мышление – одаренные дети проявляют высокий уровень логического мышления и аналитических способностей. Они легко устанавливают связи между фактами, находят закономерности, анализируют, сравнивают и синтезируют информацию.

4. Креативное мышление – одаренные дети могут проявлять творческий и изобретательский подход к решению проблемных ситуаций. Они способны находить нестандартные решения, используя свой уникальный образ мышления и творческий потенциал.

5. Коммуникация – одаренные дети могут проявлять высокий уровень коммуникабельности и развитые ораторские способности. Они могут легко выражать свои мысли и идеи, убеждать других, иметь хорошо развитое чувство юмора и способность креативного восприятия [21, с. 67].

Одаренные дети могут иметь высокий интеллектуальный потенциал и способности, которые проявляются в различных областях, таких как наука, техника, искусство, спорт и бизнес. Они могут проявлять интерес к сложным наукам, языкам, литературе, музыке, спорту, уметь решать задачи, анализировать данные и разрабатывать инновационные решения.

Однако для наилучшего развития и использования своих интеллектуальных способностей, одаренные дети нуждаются в правильной поддержке со стороны семьи, школы и общества в целом. Разумное обращение с одаренными детьми может существенно повысить их самооценку, уверенность в себе и успешность в жизни. Творческие способности одаренных детей - это способность проявлять творческую мысль, находить новые идеи, решать нетипичные задачи и ситуации с помощью нестандартных подходов. Такие способности являются общезначимыми и необходимыми умениями в современном обществе, где хотят видеть умственно гибких людей, способных к творческому мышлению и нестандартным решениям.

Одаренные дети проявляют высокую степень креативности во многих областях, что может быть связано с их значительно более широким взглядом на мир, лучшим пониманием своих интересов и возможностей, глубокими знаниями в своих областях интересов. Также, одаренные дети обладают высоким уровнем креативности благодаря способности переносить опыт из одной области в другую, здесь они способны к так называемому «переносу эмпирических данных», который позволяет использовать знания и навыки из одной области при решении задач другой области.

Творчество может проявляться в различных областях жизнедеятельности, некоторые из которых могут быть, например, литература, музыка, танец, рисование, дизайн, наука, технологии, анимация, керамика, вязание, кулинария и многие другие. Наиболее распространенными формами творческой активности одаренных детей является возможность сочинять музыку, писать стихи, изобретать и разрабатывать устройства, игрушки, придумывать истории, создавать иллюстрации[11, с 37].

Одаренные дети, проявляющие свою креативность на уроках и вне уроков, часто дают выдающийся результат, они приносят новые идеи в тех областях, которые имеются, их нестандартные решения проблем и приложения эффективнее, чем у подобных сверстников, они корректно приспособливают свои активности в соответствии со своими индивидуальными потребностями и тем самым достигают высоких результатов в творческой деятельности.

Однако, чтобы успешно развивать творческие способности одаренных детей, необходимо использовать индивидуальный подход и обеспечивать условия для развития их творческого потенциала. Это может включать такие моменты, как обеспечение доступа к материалам и оборудованию для физических и художественных экспериментов, установка правил, способствующих свободному творчеству в кругу сверстников, а также

создание специализированных мест, где дети могут показать свои творческие продукты.

В целом, творческие способности одаренных детей являются важным элементом современной общественной жизни и образования. Они важны для развития инноваций, решения нетипичных задач, улучшения качества жизни, а также для взаимодействия между людьми и народами в глобальном масштабе [6, с. 33].

Социально-эмоциональные способности одаренных детей играют важную роль в их развитии и успешной социальной адаптации. Они способны понимать и управлять своими эмоциями, чувствовать эмпатию к другим людям, устанавливать социальные контакты и учитывать культурные нормы и правила поведения.

Одаренные дети часто проявляют большую чувствительность к мелочам, которые обычно могут ускользнуть от других людей, их наблюдательность находится на высоком уровне, и они обладают даром к эмпатии. Они способны чувствовать эмоции других людей и адекватно реагировать на них, предлагая поддержку и понимание. Эти навыки помогают им налаживать отношения и устанавливать контакты с людьми, что в свою очередь расширяет перспективы их социальной адаптации и коммуникации в обществе.

Одаренные дети показывают более высокую склонность к самоанализу, они способны анализировать и управлять своими эмоциями и реагировать на них правильно, а не просто поддаваться им. Они изучают себя, учитывают свои сильные и слабые стороны, что помогает им лучше понимать свои возможности и потребности. Они находят лучшие способы преодоления стрессовых ситуаций и могут управлять своими эмоциями в более продуктивном направлении [35, с.18].

Социально-эмоциональные способности одаренных детей также важны для успеха в учебе. Они легче усваивают знания и ориентируются в учебном процессе благодаря своей высокой мотивации и умениям общаться с

учителями и сверстниками. Благодаря своей развитой эмоциональной сфере, они легче адаптируются к новым средам и ситуациям, особенно если они не требуют только теоретического обучения. Одаренные дети способны лучше соотносить свои навыки и умения со своими учебными задачами, порой они настолько глубоко знакомы с определенной областью, что у них уже есть своя, эффективная, собственная, творческая методика решения задач.

В целом, социально-эмоциональные способности одаренных детей являются ключевыми для их успешной социальной адаптации, личностного роста и учебной продуктивности. Они способствуют развитию их индивидуальности, улучшают уровень развития социально-психологических навыков и реализации их потенциала, что в свою очередь важно для развития общества в целом.

Физические способности одаренных детей могут проявляться в различных областях, в зависимости от их интересов и склонностей. Некоторые дети могут проявлять интерес к спортивным видам деятельности, другие же - к танцам, акробатике, физике и механике [16, с.17].

Одаренные дети могут проявлять значительно большую гибкость и силу, чем ребята того же возраста. Они чаще всего проявляют большую расторопность и координацию, а также легко основывают свою физическую деятельность на логических закономерностях. Они могут обладать лучшим здоровьем, более развитой мускулатурой и скелетной системой, что в свою очередь помогает им справляться с физическими задачами и требованиями более эффективно и с легкостью.

Одаренные дети, занимающиеся спортом, могут иметь лучшие результаты на соревнованиях и соответственно проявлять большее лидерство на поле игры и на тренировках. Они могут лучше соотносить свои умения и способности с требованиями определенного вида спорта и выстраивать оптимальные тактики игры или выступления. Эти навыки могут дать им серьезный преимущественный в борьбе за победу [39, с.67].

Некоторые одаренные дети специализируются на акробатических и гимнастических трюках, которые требуют большой силы, гибкости и контроля над своим телом. Эти дети, как правило, производят неизгладимое впечатление на зрителей своими трюками и требуют высокой точности и координации. Они также могут проявлять творческий подход к своим упражнениям и находить оригинальные решения для достижения лучших результатов.

Физические способности одаренных детей могут проявляться и в других областях деятельности. Так, например, многие из них проявляют интерес к наукам, в том числе физике и механике. Они экспериментируют с различными устройствами и механизмами, и изобретают новые решения на основе правил физики.

Кроме того, физические способности и хорошо развитое тело могут быть важными для успешной коммуникации и социальной адаптации. Одаренные дети, обладающие высоким уровнем физических способностей, могут легко привлекать к себе внимание, чувствовать себя уверенно в обществе и устанавливать контакты с другими людьми.

В целом, физические способности одаренных детей являются важным элементом их личностного и социального развития. Они могут помочь им достигать уважения и положительного внимания со стороны других людей, преодолевать личные трудности и развиваться в различных направлениях своей жизни[17, с.27].

Подводя итог о индивидуальных особенностях одаренных детей на уроках физической культуры, состоит в том, что такие дети обладают выдающимися способностями и навыками в области физической деятельности.

Они часто оказываются на вершине списков соревнований, проявляют большую расторопность, гибкость, силу, легко основывают свою физическую деятельность на логических закономерностях. В силу своего

развития они могут выступать в сильных командах, проявлять лидерство и управлять тактикой игры.

Кроме того, они могут проявлять свои умения и способности в других областях деятельности, например, в науках или других видах искусства.

Это означает, что имеет смысл при обучении физической культуре учитывать индивидуальные особенности одаренных детей, предоставлять им больше возможностей проявить себя в качестве лидеров, предлагать им более высокие стандарты в обучении и обеспечивать индивидуальный подход.

Также, важно помнить, что повышенные результаты и качества у одаренных детей не являются гарантией полноценного развития их личности и социальной адаптации. Одаренные дети необходимы, чтобы получать равные возможности и приниматься заодно со своими сверстниками, чтобы их потенциал был полностью раскрыт, и они могли достичь наибольшего успеха как в физической деятельности, так и в других областях своей жизни.

В целом, образование, наставничество и поддержка со стороны педагогов физической культуры могут иметь огромное значение для развития индивидуальных особенностей одаренных детей и достижения оптимального уровня физических результатов. В условиях эффективной работы и адаптивного подхода, одаренные дети могут проявить свой хороший потенциал и достичь максимальный успех в области физической культуры и других областях деятельности.

### 1.3 Специфика работы учителя физической культуры с одаренными детьми

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого ребенка, помогая формировать физическое и эмоциональное здоровье, развивать силу, гибкость, выносливость, координацию и прочие двигательные качества. Некоторые дети обладают большим потенциалом в области физической

культуры и проявляют выдающиеся способности на занятиях, что требует особого подхода со стороны учителя физической культуры.

Для того чтобы эффективно обучать выдающихся учеников, учителю физической культуры необходимы более детальные знания и опыт по специализированной работе с одаренными детьми. В данном контексте, важно понимать специфику работы учителя физической культуры с одаренными детьми, чтобы обеспечить наилучший уровень обучения, развития потенциала и достижения высоких результатов [15, с.73].

Одаренные дети обладают индивидуальными и уникальными способностями, но для их развития требуется больше времени и внимания. Учитель физической культуры в первую очередь должен обладать навыками и знаниями, которые позволят им проводить оценку потенциала и уровня способностей детей, создавать индивидуализированные тренировочные планы и выбирать методы обучения, наилучшим образом соответствующие уровню каждого ученика.

Действительно, специфика работы учителя физической культуры с одаренными детьми обусловлена необходимостью проведения дополнительной работы для развития талантов детей в области физической культуры, а также работы с их эмоциональной и психологической составляющей. Учителю наряду с учеником необходимо определить индивидуальный путь развития, которым можно достигать успешных результатов в области физической культуры и профессиональных достижениях в будущем.

В этой связи, учителя физической культуры должны быть готовы к работе с одаренными детьми и использовать специальные методы и подходы, которые позволят раскрыть их потенциал и достичь высоких результатов в спорте и не только. Обучение и развитие должны проходить на индивидуальной основе с учетом потенциала и интересов каждого ученика, и в зависимости от их целей и потребностей[25, с.11].

Изучая специфику работы учителя физической культуры с одаренными детьми, выявляются ключевые моменты и методы работы, которые необходимы в создании оптимальных условий для развития физических и психологических качеств детей. Однако, важно помнить, что учителю необходимы серьезный теоретический базис, как и практический опыт, чтобы обеспечить качественную работу с такими учениками. Далее рассмотрим основные критерии специфики работы учителя физической культуры с одаренными детьми.

#### 1. Анализ потенциала обучающихся.

Анализ потенциала учеников в области физической культуры основан на оценке физических и моторных качеств каждого ребенка, которые могут быть важными для определенных видов спорта или деятельности. Оценка потенциала включает в себя не только объективные физические показатели, но и психологические и социальные характеристики каждого ученика.

Для начала, учителю физической культуры следует провести анализ общих показателей здоровья каждого ребенка, таких как физическая подготовка, сила, скорость, выносливость, гибкость и координация движений. Эти физические качества могут оказаться ключевыми для успеха в тех или иных видах спорта, и должны быть оценены с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка[3, с.37].

Однако, для того чтобы полностью оценить потенциал ученика, учителю также необходимо учитывать индивидуальные психологические характеристики каждого ребенка. Например, дети с высокой степенью мотивации и самодисциплины могут быть более успешными в достижении своих целей. Ребенок с хорошим аналитическим мышлением и концентрацией внимания может лучше справляться со сложными техническими навыками в каких-то видах спорта, таких как тренажерные залы. Дети, обладающие высоким уровнем социальной адаптации и коммуникабельностью, могут лучше выступать в командных видах спорта.

Поэтому, при проведении анализа потенциала каждого ученика, важно оценивать их индивидуальные психологические качества, степень мотивации и затраты усилий, которые ребенок готов вложить в достижение своих целей в области физической культуры.

Важно отметить, что оценка потенциала учеников должна проходить на основе дополнительных методик и инструментов, таких как тесты на физическое развитие, тестирование способностей и тестирование на конкретных качествах, которые могут быть важными для определенных видов спорта. Только на основе такой комплексной оценки можно правильно определить потенциал каждого ученика и разработать индивидуализированный тренировочный план.

Следовательно, анализ потенциала учеников является одним из важнейших средств для учителя физической культуры в работе с одаренными детьми. Только на основе такого анализа можно эффективно работать над развитием талантов и достигнуть высоких результатов.

## 2. Знание методов и техник обучения.

Учителю физической культуры необходимо иметь хорошее знание методов и техник обучения, чтобы эффективно работать с одаренными учениками и обеспечивать им наиболее подходящий уровень обучения. Это позволит учителю сделать тренировочный процесс более интересным, разнообразным и продуктивным для всех учеников.

Одним из основных методов обучения, который широко используется в физической культуре, является метод дифференцированного обучения. Этот метод предполагает, что учителя должны создавать условия, которые обеспечивают наиболее эффективное обучение каждого ученика, учитывая индивидуальные особенности его физической подготовки, уровня мотивации и личностных качеств. Это достигается путем комбинирования общих тренировок с индивидуальными заданиями для учеников, в зависимости от их уровня подготовки и потребностей.

Кроме того, методика игрового обучения также широко применяется в физической культуре, особенно для детей младшего и среднего школьного возраста. Эта методика предполагает, что в процессе игры дети могут лучше осваивать новые техники и особенности движений, а также улучшать свою координацию и общую физическую подготовку[34, с.38].

Для одаренных учеников также могут быть использованы специальные техники обучения, такие как методика прогрессивной нагрузки и методика постепенного увеличения сложности упражнений. Эти методы позволяют учителю поэтапно увеличивать нагрузку на ученика, в зависимости от его физической подготовки и возможностей, что позволяет обеспечивать наиболее эффективное развитие одаренных учеников.

Другой важной техникой обучения является методика анализа и самоанализа движений. Она позволяет учителю любого уровня разбирать движения, выявлять ошибки и недочеты, а также уметь находить связь между различными эффектами движений. Это позволяет учителю более глубоко изучать проблему, выявлять способы ее решения и корректировать методику обучения в соответствии с потребностями ученика.

В заключении, знание методов и техник обучения является необходимым условием для эффективной работы учителя физической культуры с одаренными учениками. Использование таких методов и техник позволяет учителю комбинировать различные подходы и индивидуализировать учебный процесс для каждого ученика, что максимально положительно влияет на эффективность тренировок и развитие учеников.

### 3. Формирование позитивного отношения к физической культуре.

Формирование позитивного отношения к физической культуре является важной задачей для учителя физической культуры при работе с одаренными детьми. Дети, которые ощущают интерес и удовольствие от занятий спортом, часто достигают больших успехов в данной области, так как мотивированы на саморазвитие и улучшение своих результатов.

Один из первых шагов в формировании позитивного отношения к физической культуре – это создание комфортной атмосферы во время занятий. Для этого учитель должен установить доверительные отношения с детьми, быть готовым выслушать их мнение и учитывать их пожелания при выборе упражнений и игр. Важно, чтобы дети чувствовали себя защищенными и могли проявлять свои лидерские качества, не стесняясь выходить вперед к радости открывания своей личности.

Учителя могут использовать разные методы, чтобы заинтересовать детей. Один из эффективных методов - использование игровых элементов, чтобы сделать занятия более легкими и интересными. Такой метод поможет затронуть детей на эмоциональном уровне и поддержать общую цель занятий – развивать здоровый и активный образ жизни [36, с.21].

Кроме этого, учителя могут проводить разные соревнования и активности, чтобы способствовать формированию в детях желания совершенствоваться и достигать новых результатов. Соревнования могут быть не только физическими, но также и интеллектуальными, чтобы сделать занятия еще более разнообразными и интересными.

Важно, чтобы учителя показывали свою преданность и любовь к физической культуре, чтобы дети чувствовали, что эта область - важный аспект жизни, который поможет улучшить психическое и физическое здоровье.

В итоге, формирование позитивного отношения к физической культуре является процессом, который длится продолжительное время, и требует от учителей терпения и способности находить подходящие методы. Однако это позволит детям получать больше удовольствия и мотивации от занятий, улучшать свои результаты и достигать своих личных целей.

Работа учителя физической культуры с одаренными детьми представляет множество уникальных возможностей и вызовов. Учителя должны внимательно относиться к потребностям детей и адаптировать свои

методы обучения для наиболее эффективного развития каждого ученика[38, с. 19].

Один из ключевых аспектов работы учителя физической культуры с одаренными детьми заключается в том, чтобы обеспечить разнообразие деятельности и предоставить возможность для того, чтобы дети испытали себя в разных видах спорта и физических упражнениях. Это может быть трудно в условиях ограниченного времени, но учителям следует постараться найти возможности для проведения интересных уроков и занятий. Учителя также должны уделять внимание своим ученикам в индивидуальном порядке, развивать их личные навыки и помочь им реализовывать свой потенциал.

Важно учитывать, что одаренные дети часто имеют высокие ожидания и стремятся к перфекционизму в своих достижениях. Поэтому учителя должны помочь детям понимать, что результат не является главным, а что важнее - это радость и удовольствие от занятий физической культурой и поддержки своего здоровья.

Учителя должны также помнить, что на данном этапе жизни дети находятся в процессе поиска своей личности и учителя могут помочь им в этом. Посредством игр, различных видах тренировок и походов на спортивные мероприятия, учителя могут помочь детям раскрыть свой личный потенциал и найти свое место в обществе.

## Выводы по Главе 1

Выявление одаренных детей на уроках физической культуры является важной задачей учителя. Для этого нужно понимать суть понятия одаренности и ее проявление на уроках физической культуры. Одаренность может проявляться в различных аспектах, таких как уровень физической подготовленности, техники выполнения упражнений, тактических навыков и др.

Каждый ученик является уникальным и имеет свои индивидуальные особенности. Одаренные дети также не являются исключением. Учителю нужно учитывать эти особенности при работе с одаренными детьми.

Специфика работы учителя физической культуры с одаренными детьми заключается в использовании различных методов оценки и диагностики уровня физической подготовленности детей, создании условий для проявления их потенциала.

Одним из наиболее распространенных методов выявления одаренных детей является тестирование на физическую подготовленность. Этот подход основывается на выявлении технических и функциональных навыков.

Специфика работы с одаренными детьми требует от учителя гибкости и адаптивности. Одаренные дети должны получать достаточно разнообразной практики и возможности проявить свой потенциал, а учителю физической культуры необходимо создавать соответствующие условия для развития одаренности.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 2.1 Методы и организация и проведение исследования одаренности детей на уроках физической культуры

Опытнo-экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №155» имени Героя Советского Союза Мартынова Д. Д. г. Красноярска. В исследовании участвовали обучающиеся 3 «А» класса, 14 человек (контрольная группа) и 14 человек (экспериментальная группа) в возрасте от 8 до 10 лет. Общее количество обучающихся – 28 человек.

Первоначальное тестирование и сбор данных о спортивной одаренности обучающихся проводился для сравнения результатов между контрольной и экспериментальной группами.

Для оценки спортивной одаренности были использованы различные физические, функциональные тесты.

Комплекс физических упражнений, который использовался в контрольной группе включал в себя упражнения, направленные на оценку основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация.

Комплекс упражнений был подобран исходя из общепринятых норм и рекомендаций для оценки физической одаренности у обучающихся.

В экспериментальной группе, добавились такие тесты как антропометрические измерения, комплекс упражнений, оценивающий функциональное состояние организма, оценка психологических характеристик с помощью разработанного теста.

В результате использования комплексной методики в экспериментальной группе было получено более полное представление о спортивной одаренности обучающихся.

Для выявления спортивной одаренности в контрольной группе у детей важно оценить различные физические качества. Ниже мы рассмотрим эти качества более подробно.

1. Сила. Это способность выполнять работу против сопротивления. В спортивной деятельности сила играет важную роль, например в подтягиваниях, приседаниях, отжиманиях и многих других упражнениях. Для выявления силы могут использоваться тесты на максимальное количество повторений при выполнении определенных упражнений.

2. Выносливость. Это способность сохранять работоспособность в течение длительного времени при выполнении физических упражнений. Выносливость играет ключевую роль в прочности и выносливости тела на протяжении длительных тренировок. Для оценки выносливости могут использоваться тесты, включающие в себя бег длинной дистанции или выполнение большого числа повторений.

3. Скорость. Это способность выполнить определенное действие за кратчайшее время. Например, бег на короткие дистанции или выполнение быстрых движений. Для определения быстроты могут использоваться тесты на время выполнения определенного упражнения.

4. Гибкость. Это способность разгибать и сгибать суставы на определенных углах. Гибкость играет важную роль в разных видах спорта, например: гимнастике, фигурном катании, тхэквондо и многих других. Для определения гибкости могут использоваться различные специальные упражнения и тесты.

5. Координация. Это способность выполнять сложные движения, контролировать тело и передвигаться в пространстве с высокой точностью. Для определения координации могут использоваться специальные упражнения, проверяющие точность движений и взаимодействие с объектами.

В таблице 1 представлены первичные и повторные показатели основных физических качеств в контрольной группе.

Таблица 1

## Показатели основных физических качеств в контрольной группе

№	ФИО ученика	Физические качества и упражнения				
		Сила (Отжимания, кол-во раз)	Скорость (Бег 30м, с)	Выносливость (Бег 1000м, мин,с)	Гибкость (Наклон вперед, см)	Координация (Метание теннисного мяча, кол-во попаданий)
1	Ахмедов Артур	10	6,3	5:50	+5	3
2	Белова Мария	7	6,8	6:48	+11	2
3	Богданов Михаил	19	5,7	5,40	+9	4
4	Голубева Алина	4	7,0	8:03	+4	1
5	Коваленко Андрей	5	7,4	7:30	+0	1
6	Кудрявцева Виктория	6	6,9	6:54	+8	3
7	Маслова Екатерина	4	7,1	7,18	+6	4
8	Муратов Давлет	15	6,1	5:56	+4	3
9	Никитина Альбина	3	6,7	7:20	+10	3
10	Соколова Варвара	8	6,2	7:33	+8	2
11	Халилов Рустам	12	5,8	5:15	+6	4
12	Шевцова Анастасия	7	6,7	6:56	+7	3
13	Шешин Вадим	10	6,4	6:40	+5	3
14	Якубов Артур	9	7,1	7:28	+1	2

В таблице 2 представлены первичные и повторные показатели основных физических качеств в экспериментальной группе.

№	ФИО ученика	Физические качества и упражнения				
		Сила (Отжимания, кол-во раз)	Скорость (Бег 30м, с)	Выносливость (Бег 1000м, мин,с)	Гибкость (Наклон вперед, см)	Координация (Метание теннисного мяча, кол-во попаданий)
1	Иванова Ольга	8	6,3	5:53	+4	3
2	Катренко Владимир	7	6,8	6:48	+11	2
3	Краснов Виктор	19	5,7	5,40	+9	4
4	Кавальчук Игорь	4	7,0	8:03	+4	2
5	Стукачёва Диана	5	7,4	7:30	+0	1
6	Соловей Артем	6	6,9	6:54	+8	3
7	Малевич Кристина	5	7,1	7,18	+6	4
8	Нечаева Надежда	15	6,1	5:56	+4	3
9	Обрамов Константин	3	6,7	7:20	+10	3
10	Поплеева Ирина	8	6,2	7:33	+8	1
11	Рахматулина Аида	12	5,8	5:15	+6	4
12	Тулеева Александра	7	6,7	6:56	+7	3
13	Харимов Заур	10	6,4	6:40	+5	3
14	Шевченко Юлия	7	7,1	7:44	+1	6

Анализируя таблицы с результатами учеников по силе, скорости, выносливости, гибкости и координации, можно сделать вывод о их спортивной одаренности. Ученики, показавшие выше среднего результаты по

всем пяти тестам, могут считаться спортивно одаренными и обладающими хорошей базой для занятий любым видом спорта. Однако, если ученик имеет высокий результат только по одному или двум параметрам, это не говорит о спортивной одаренности в целом, а скорее указывает на предпочтительные направления для дальнейшего развития и специализации.

Так как каждое из перечисленных физических качеств является важным элементом в спорте, их тестирование является необходимым для определения общей физической формы и уровня подготовки учеников.

На основании таблицы 1, можно вычислить результаты проведения первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп на выявление одаренных детей на уроках физической культуры (%)

физических качеств в контрольной и экспериментальной группах показателей физических способностей обучающихся контрольной группы, данные отражены в диаграмме 1.

Диаграмма 1

Результаты проведения первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп на выявление одаренных детей на уроках физической культуры (%)

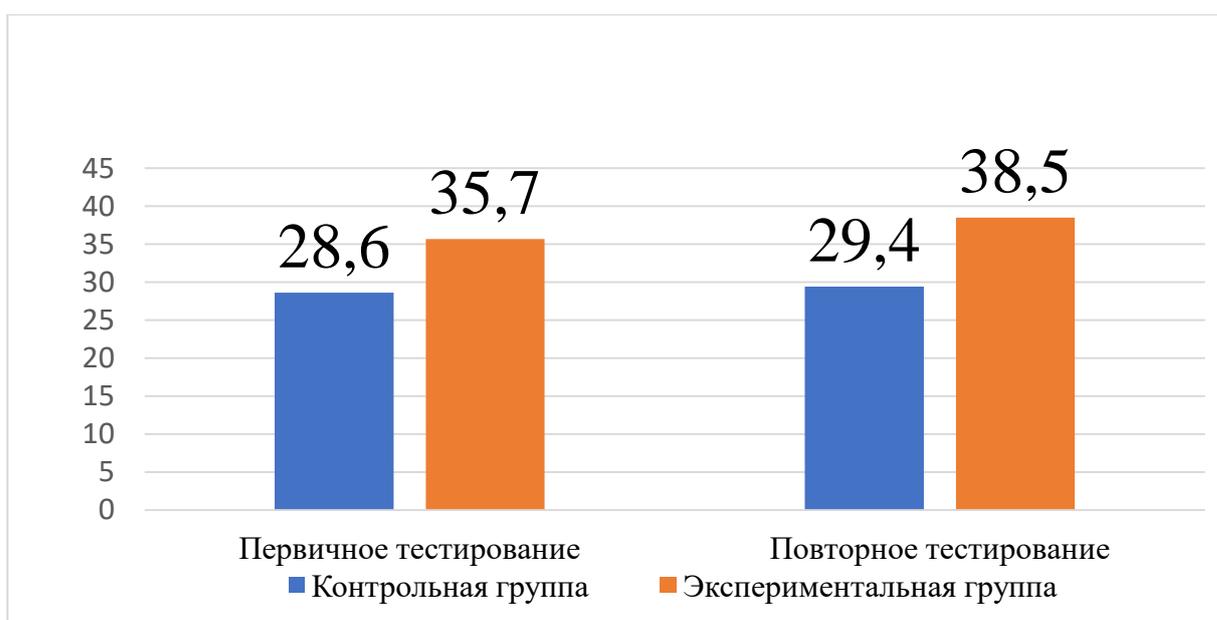


Диаграмма 1 включает в себя процентное соотношение учеников, демонстрирующих определенные уровни физических качеств, которые могут служить показателем спортивной одаренности.

Высокие показатели демонстрируют только 28,6% учеников. Это можно расценивать как относительно небольшую долю детей, которые имеют подходящий уровень физических качеств для выявления спортивных способностей.

Средние показатели демонстрируют 57% учеников, следовательно, большинство учеников имеют средние показатели физических качеств, это свидетельство того, что не все дети обладают потенциалом для спортивной одаренности на профессиональном уровне, но обладают достаточным уровнем физических качеств для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

Низкие показатели демонстрируют около 14,4% учеников. Это может говорить о том, что у этих детей возможны проблемы с физическим здоровьем, низкая физическая активность или отсутствие интереса к занятиям спортом.

Это может быть важной информацией для школьных специалистов и учителей физической культуры для разработки программы занятий, учитывающих уровень спортивной подготовки каждого ученика.

## 2.2 Разработка комплексов упражнений на выявления одаренных детей на уроках физической культуры

При разработке методики выявления одаренных детей на уроках физической культуры была проанализирована научно-методическая литература, связанная с данной проблематикой. В результате этого анализа был сделан вывод о необходимости разработки комплекса методов, которые могут помочь определить спортивную одаренность детей на уроках физической культуры.

В комплекс методов, предложенных для определения спортивной одаренности детей на уроках физической культуры, входят следующие методы:

### 1. Антропометрические измерения

Это метод, который используется для оценки физических параметров человека, таких как рост, вес, окружность грудной клетки, окружность бедра и другие показатели. Они используются для определения соответствия этих параметров нормам, а также для определения физической формы человека.

Рост является одним из основных антропометрических измерений, потому что он имеет прямую связь с длиной костей и размером скелета. Взрослый человек с недостаточно развитым скелетом будет иметь меньший рост, чем человек с развитым скелетом. Рост также может использоваться для оценки физической формы человека. Например, люди, которые растут в высоту относительно медленно, могут иметь недостаточную массу тела, что может указывать на неправильную диету или недостаточную физическую активность.

Вес является еще одним важным антропометрическим параметром. Он используется для оценки общей массы тела человека, а также его соответствия нормативным параметрам по возрасту, полу и росту. Наличие избыточной массы может указывать на наличие избыточного жирового слоя и говорить о необходимости более активного образа жизни и правильной диеты.

Окружность грудной клетки. Используется для определения размера грудной клетки и легких, что позволяет учесть приспособления дыхательных путей к интенсивности физической нагрузки.

Таким образом, использование антропометрических измерений для оценки физических параметров является эффективным методом для определения физической формы человека и установления ее соответствия нормативным параметрам по возрасту, полу и росту. Эти измерения помогают определить искажения и проблемы в системе органов и

интегральных систем, таких как сердечно-сосудистая и дыхательная системы, что является важным в плане выявления наличия заболеваний и патологий. Следовательно, он может играть важную роль в определении одаренных детей на уроках физической культуры.

В таблице 2 представлены данные антропометрических измерений, сделанные в экспериментальной группе.

Таблица 2

Антропометрические показатели в экспериментальной группе

№	ФИО	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)
1	Иванова Ольга	132	29	61,4
2	Катренко Владимир	134	30,3	62,1
3	Краснов Виктор	129	32	63
4	Кавальчук Игорь	131	31,6	60,8
5	Стукачёва Диана	126	26	60,7
6	Соловей Артем	135	34	64,1
7	Малевич Кристина	130	31	63,3
8	Нечаева Надежда	132	28,4	60,9
9	Обрамов Константин	134	33,1	63,1
10	Поплеева Ирина	127	29,3	59,9
11	Рахматулина Аида	125	27,8	58,5
12	Тулеева Александра	130	30,5	59,8
13	Харимов Заур	136	33,8	64,2
14	Шевченко Юлия	131	31,7	60,2

Рассматривая данные таблицы, можно сделать вывод о том, что антропометрические параметры являются важными при определении уровня

развития тела детей. Так, если данные показывают определенное отклонение от нормы, это может указывать на несоответствие физической формы тела ученика желаемому уровню физической подготовки. В таком случае, рекомендуется регулярно проводить такие измерения, ориентируясь на достаточно большую выборку детей, чтобы создать более точные условия для работы физкультурника.

Анализ данных таблицы также может подтвердить предрасположенность учеников к спортивным достижениям. Так, если ученик имеет выше средних показателей среди своих сверстников в одном из антропометрических параметров, например росте, он может быть более подходящим для занятий определенными видами спорта. Это может позволить лучше соотнести потенциальную спортивную одаренность детей с требованиями к отбору в спортивную секцию.

Для выявления одаренных детей на уроках физической культуры необходимо обратить внимание на типы телосложения учеников. Тип телосложения может влиять на физические возможности человека, его подготовленность к определенным видам спорта и способности к различным физическим нагрузкам.

В диаграмме 2 представлены данные по антропометрическим показателям учеников в экспериментальной группе, в зависимости от типов телосложения. С помощью этой таблицы можно выявить те типы телосложения, которые связаны с потенциальной спортивной одаренностью.

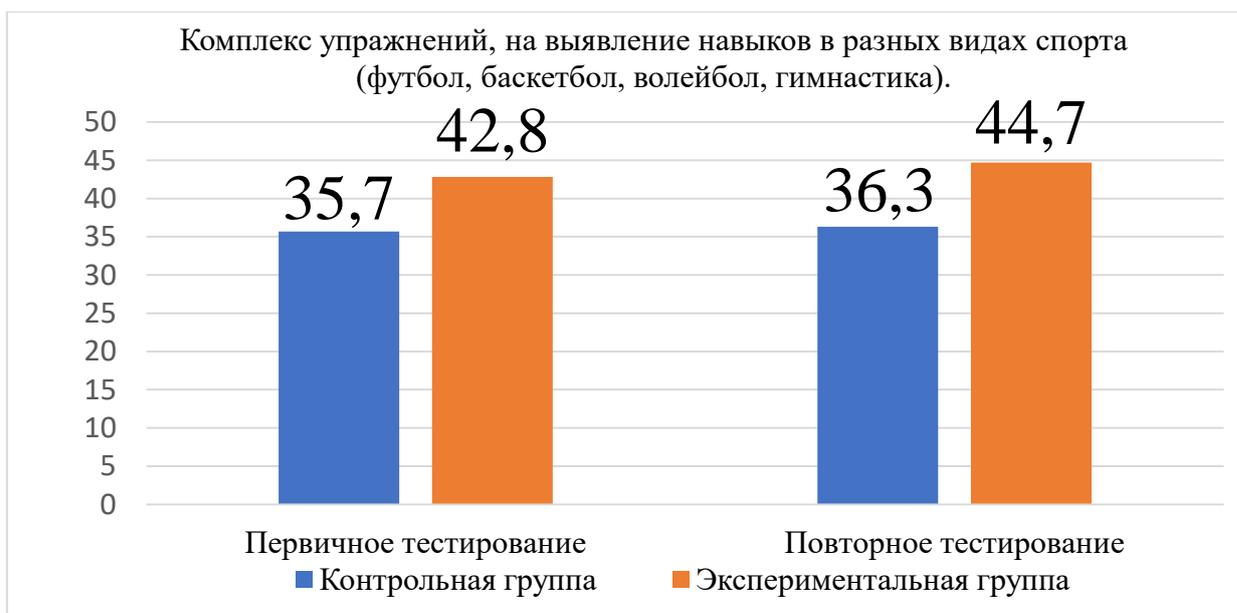
1. Астеническое телосложение - характеризуется низким весом, небольшим ростом и маленькой грудной клеткой. Владельцы такого телосложения нередко имеют тонкие кости и мышцы, высокую подвижность и склонность к худобе.

2. Нормостеническое телосложение - характеризуется средним весом, средним ростом и обычной формой грудной клетки. Большинство людей имеют именно такое телосложение, которое считается наиболее универсальным.

3. Гиперстеническое телосложение - характеризуется большим весом, высоким ростом и широкой грудной клеткой. Владельцы такого телосложения имеют крупную кость, мышцы и склонность к полноте.

Диаграмма 2

Результаты проведения первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп на выявление одаренных детей на уроках физической культуры (%)



Из данных диаграммы 2 можно сделать вывод, что наиболее распространенными является футбол и гимнастика, которым обладает 50% учеников, оно считается наиболее универсальным и подходящим для выявления и развития одаренности детей на уроках физической культуры.

В комплекс методов, для экспериментальной группы, предложенных для определения спортивной одаренности детей на уроках физической культуры, так же входит комплекс упражнений, отражающий основные физические качества, необходимые для выявления спортивной одаренности на уроках физической культуры.

## Показатели физических качеств в экспериментальной группе

№	ФИО ученика	Сила		Выносливость		Скорость		Координация		Гибкость Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
		Отжимания (кол-во раз)	Потягивания из виса лёжа (кол-во раз)	Бег на 1000м (мин,с)	Выпрыгивания из упора сидя (кол-во раз за 30 сек)	Бег на 30м (с)	Бег на 10м (с)	Метание теннисного мяча (кол-во попа Даний в цель)	Челночный бег 3*10 (с)	
1	Иванова Ольга	5	9	7:13	12	6,4	3,6	2	10,5	+6
2	Катренко Владимир	12	16	6:15	17	5,9	3,4	3	9,3	+3
3	Краснов Виктор	10	14	6:55	17	6,1	3,2	2	10,1	+2
4	Кавальчук Игорь	8	10	7:13	14	6,0	3,9	4	9,2	+4
5	Стукачёва Диана	6	10	7:40	13	6,8	3,8	3	10,4	+5
6	Соловей Артем	3	7	7:45	11	6,9	3,6	2	9,4	+1
7	Малевич Кристина	6	10	7:30	13	7,1	4,1	3	10,6	+6
8	Нечаева Надежда	7	10	6:44	15	6,6	4,3	3	9,4	+7
9	Обрамов Константин	15	20	5:30	19	5,7	3,2	2	9,1	+5
10	Поплеева Ирина	11	14	6:30	10	7,2	3,9	1	10,5	+7
11	Рахматулина Аида	5	9	7:40	11	7,5	4,1	2	11,3	+4
12	Тулеева Александра	9	15	6:48	10	6,3	4,0	1	10,9	+9
13	Харимов Заур	17	22	5:10	20	5,7	3,1	4	9,0	+6
14	Шевченко Юлия	2	7	7:49	9	7,1	4,2	2	11,2	+0

Анализ результатов тестирования в экспериментальной по силе, скорости, выносливости, гибкости и координации позволяет получить достаточно объективную оценку физических возможностей учеников.

Любое из перечисленных физических качеств имеет важное значение в спорте, поэтому тестирование по каждому из них необходимо для определения общей физической формы и уровня подготовки учеников. Ученики, показавшие высокие результаты по всем пяти тестам, могут считаться спортивно одаренными и иметь хорошую базу для дальнейшего развития в любом виде спорта.

Составление диаграммы 3 включает в себя сумму всех физических показателей и представляет среднее значение по всем обучающимся из экспериментальной группы.

Диаграмма 3

Результаты проведения первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп на выявление одаренных детей на уроках физической культуры (%)

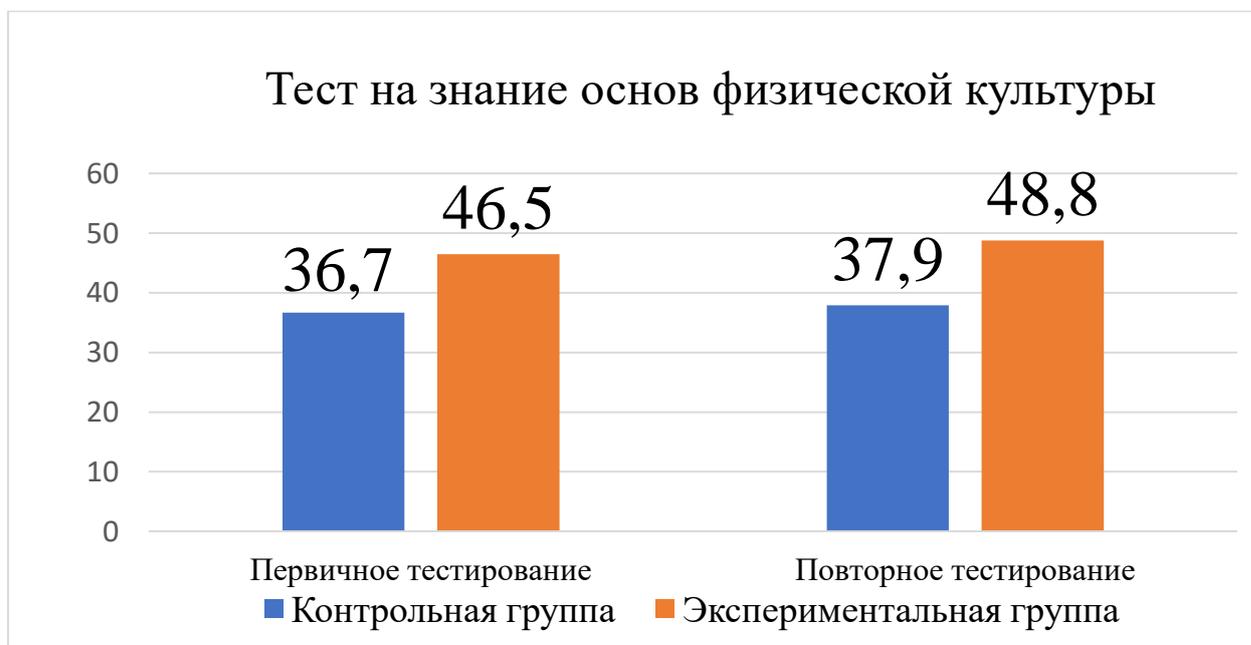


Диаграмма 3 представляет результаты проведения первичного и повторного тестирования контрольной и экспериментальной групп на выявление одаренных детей на уроках физической культуры (%).

Высокие результаты демонстрируют только 48,8% учеников, что означает относительно небольшую долю детей, имеющих подходящий уровень физических качеств для выявления одаренных детей на уроках физической культуры. Средние результаты демонстрируют 64,3% учеников, что свидетельствует о том, что большинство обладает достаточным уровнем физических качеств для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Около 21,4% учеников демонстрируют низкие результаты, что может говорить о проблемах с физическим здоровьем, низкой физической активности или отсутствии интереса к спорту.

Полученные результаты могут быть полезны как для обучения, так и для экспериментальной группы. Имея более четкое представление о группах учеников с разным уровнем физических качеств и спортивной одаренности, школьные специалисты и учителя физической культуры могут разработать более индивидуальные программы занятий, основанные на уровне спортивной подготовки каждого ученика.

Физическое развитие и укрепление здоровья - один из компонентов успеха в жизни. Однако, чтобы определить способности и одаренность в спортивных видах деятельности, требуется специальное обследование на предмет физических показателей. Анкетирование поможет учителю физической культуры наиболее точно определить предрасположенность к выявлению спортивной одаренности.

Одаренность в спорте - способность без труда усваивать и развивать способности в физической сфере деятельности. Ранняя диагностика талантов является ключевой нотой для их развития. Анкетирование на занятиях физической культуры позволяет выявить таланты учеников, их интерес к физкультуре, личностные качества, оценить результаты обучения в целом. Кроме того, анкетирование ребенка помогает учителю лучше знать каждого

ребенка, его сильные и слабые стороны в физической культуре, прогнозировать возможности и таланты, настраивать педагогический процесс на успех ребенка.

Ниже представлен тест на знания основ физической культуры с вариантами ответов:

1. ФИО;
2. Возраст;
3. Сколько времени в неделю вы тратите на занятия спортом?
  - 1) Ежедневно
  - 2) Несколько раз в неделю
  - 3) Один раз в неделю
  - 4) Редко
4. В каком виде спорта вы занимаетесь?
  - 1) Футбол
  - 2) Баскетбол
  - 3) Хоккей
  - 4) Теннис
  - 5) Другое
5. Были ли вы когда-либо участником соревнований?
  - 1) Да
  - 2) Нет
6. Как высоко можете прыгнуть в высоту?
  - 1) Более 1 метра
  - 2) От 50 см до 1 метра
  - 3) От 30 см до 50 см
  - 4) Менее 30 см
7. Какую дистанцию вы можете преодолеть в беге без остановки?
  - 1) Более 800 метров
  - 2) От 400 до 800 метров
  - 3) От 100 до 400 метров

4) Менее 100 метров

8. Какую дистанцию вы можете преодолеть на велосипеде без остановки?

1) Более 10 км

2) От 5 до 10 км

3) От 2 до 5 км

4) Менее 2 км

9. На каком расстоянии вы можете бросить мяч?

1) Более 10 метров

2) От 5 до 10 метров

3) От 2 до 5 метров

4) Менее 2 метров

10. Как бы вы оценили свою гибкость?

1) Очень гибкий

2) Умеренно гибкий

3) Немного гибкий

4) Совсем не гибкий

11. Как вы оцениваете свою силу?

1) Очень сильный

2) Умеренно сильный

3) Немного слабый

4) Совсем слабый

12. Насколько глубоко вы можете присесть на корточки?

1) Без проблем до уровня пят

2) До уровня колен

3) До уровня лодыжек

4) Невозможно

13. Как бы вы оценили свою координацию движений?

1) Очень хорошая

2) Может быть лучше

3) Немного хуже среднего

4) Совсем неумелый

14. Как вы оцениваете свою выносливость?

1) Очень выносливый

2) Умеренно выносливый

3) Немного слабый

4) Совсем слабый

15. Какой из этих видов спорта вам более интересен?

1) Футбол

2) Баскетбол

3) Хоккей

4) Теннис

5) Никакой из вышеуказанных

16. Были ли у вас травмы, связанные со спортом?

1) Да

2) Нет

17. Как давно вы начали заниматься спортом?

1) Меньше года назад

2) 1-2 года назад

3) Более 2 лет назад

18. Вы свободно можете подтянуться на перекладине?

1) Более 5 раз

2) От 3 до 5 раз

3) 1-2 раза

4) Невозможно

19. Как часто вы смотрите спортивные соревнования по телевизору?

1) Ежедневно

2) Регулярно

3) Иногда

4) Почти никогда

20. Что вам больше всего нравится в занятиях спортом?

- 1) Открытие новых навыков
- 2) Развлечение
- 3) Улучшение здоровья
- 4) Выполнение задач и целей
- 5) Приветствую все вместе.

Собрав ответы учеников и систематизировав данные, представим отчет в диаграмме 4.

Высокий интерес к физической культуре и спорту проявляют 42,8% учеников, следовательно почти половина школьников проявляет высокий уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, что свидетельствует о том, что это направление актуально для многих и близко к потребностям обучающихся.

Низкий интерес к физической культуре проявляет самое меньшее значение, 7,2%, это что интерес к физической культуре у большинства учеников всё-таки присутствует, и доля детей, которые не проявляют интерес к этому направлению, не является очень большой. Однако можно отметить, что есть ещё некоторое количество детей, которые нуждаются в более понятном и привлекательном подходе к данному предмету для развития своего интереса.

Разработанная методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры проведена с целью выяснить уровень спортивной одаренности учащихся и определить, на какой уровень следует нацелить учебный процесс в конкретных случаях.

Проведенные тесты дали возможность собрать информацию о том, какой уровень физической подготовки у детей, какой вид спорта им нравится, проявляют ли они интерес к занятиям физкультурой, используют ли они свой потенциал для занятий спортом и что можно улучшить в процессе обучения.

Значимость методики состоит в том, что она позволяет своевременно определить уровень спортивной одаренности школьников, найти недостатки и помочь им в развитии двигательных навыков.

### 2.3 Анализ эффективности разработанной методики выявления одаренных детей на уроках физической культуры

Для анализа эффективности разработанной методики, необходимо сравнить результаты, которые вычислялись для контрольной и экспериментальной групп.

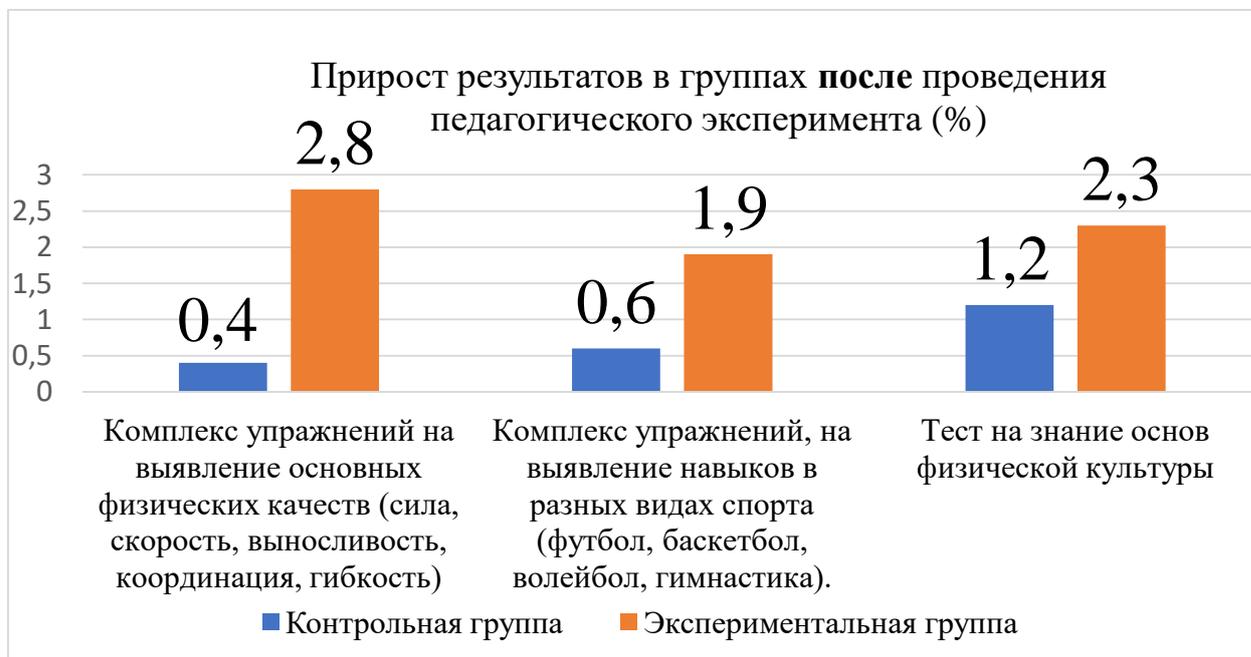
Для контрольной группы была использована только одна методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры, включающая оценку основных физических качеств.

Для экспериментальной группы была разработана и применена методика, включающая 3 критерия, по которым проходило выявление одаренных детей на уроках физической культуры.

Для комплексного анализа эффективности разработанной методики по выявлению одаренных детей на уроках физической культуры, необходимо провести сравнительную оценку с методиками, используемыми в контрольной и экспериментальной группах. В рамках контрольной группы использовалась только одна основная методика, включающая оценку базовых физических качеств. Вместе с тем, в экспериментальной группе была разработана и применена комплексная методика с использованием трех критериев, позволяющих более точно выявить одаренных детей на уроках физической культуры. Таким образом, анализ эффективности разработанной методики будет предусматривать учет дополнительных параметров и критериев в экспериментальной группе, что позволит более полно оценить ее преимущества перед контрольной группой и выявить общую эффективность подхода к выявлению одаренных детей на уроках физической культуры.

Данные сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группой отражены в диаграмме 5.

Диаграмма 5



На данной диаграмме отчетливо видно, что в экспериментальной группе применялось большее количество тестов, для выявления одаренных детей на уроках физической культуры, потому что в данной группе применялась разработанная методика, которая включала в себя использование новых критериев, которые помогли более точно и объективно определить спортивный потенциал учащихся. Эти критерии включали тестирование учащихся на нескольких уровнях, таких как оценка физических качеств, антропометрических качеств и интереса к физической культуре и спорту, что позволило получить более полную информацию о возможностях каждого ученика и соотношении данных в целом.

Экспериментальная группа представляла собой часть обучающей программы, в которой было заложено использование новых методов выявления талантливых учащихся. Более сложные задания и тесты, использовавшиеся в этой группе, требовали дополнительных усилий и

времени, как для учителя, так и для учащихся, но этот подход выявления одаренных детей на уроках физической культуры оказался более результативным и полезным, чем использование обычных методик.

В целом, данная диаграмма подтверждает тот факт, что использование более широкого набора критериев при выявлении спортивных талантов на уроках физической культуры дает возможность более точно определить спортивный потенциал каждого ученика и настроить обучение в соответствии с этими данными, что в конечном итоге может привести к лучшим результатам в спорте.

В заключение, стоит отметить, что проведение сравнительного анализа эффективности различных методик для выявления одаренных детей на уроках физической культуры является важным шагом в развитии спортивного образования и тренировочной работы в спортивных клубах. Использование комплексных методик с определенными критериями оценки может помочь выявить спортивный потенциал учащихся на более ранних этапах и обеспечить правильную и эффективную подготовку талантливых спортсменов для дальнейших достижений в спорте.

## Выводы по Главе 2

В наше время спортивный потенциал учащихся довольно актуальный вопрос, который озабочивает как учителей физической культуры в школах, так и тренеров в спортивных клубах. Именно поэтому существуют различные методики и диагностические тесты, позволяющие выявлять талантливых и одаренных детей на уроках физической культуры.

Как показала опытно-экспериментальная работа, использование более комплексных методик, включающих в себя несколько критериев оценки, является более эффективным способом для выявления талантливых спортсменов на уроках физической культуры. Этот подход позволил не только более точно определить спортивный потенциал каждого ученика, но и настроить обучение в соответствии с этими данными, что имеет потенциал повысить результаты в спорте.

В то же время, стоит отметить, что проведение любой опытно-экспериментальной работы является длительным процессом и требует значительных усилий и ресурсов. Однако, результаты этой работы могут иметь положительное влияние на развитие спортивного образования в целом и на повышение эффективности тренировочной работы в спортивных клубах.

Таким образом, использование комплексных методик с определенными критериями оценки может помочь выявить спортивный потенциал учащихся на более ранних этапах и обеспечить правильную и эффективную подготовку талантливых спортсменов для дальнейших достижений в спорте. Это, в свою очередь, может привести к улучшению обучения на уроках физической культуры и формированию здорового образа жизни учащихся, что важно для их физического и психологического развития.

## Заключение

Спортивный потенциал учащихся – это одна из важнейших составляющих физической культуры и здорового образа жизни. В связи с этим, выявление талантливых и одаренных детей на уроках физической культуры является одной из ключевых задач, стоящих перед педагогами.

Существует множество методик и диагностических тестов для выявления спортивного потенциала учащихся на уроках физической культуры. Некоторые из них являются довольно эффективными.

Однако, опытно-экспериментальная работа показала, что более комплексный подход к оценке спортивного потенциала учащихся является более эффективным способом для выявления талантливых и одаренных детей на уроках физической культуры. Использование такой комплексной методики повышает точность выявления талантливых детей и позволяет настроить обучение в соответствии с потенциалом каждого ученика. С другой стороны, правильное определение спортивного потенциала помогает детям развиваться в этой области, а также способствует формированию здорового образа жизни.

Более того, использование комплексных методик для выявления талантливых и одаренных детей на уроках физической культуры может иметь полезное применение не только для школьных программ, но и для тренировочной работы в спортивных клубах и организациях. Таким образом, эффективность таких методик может улучшить работу педагогов, тренеров и привести к улучшению результатов в спорте на различных уровнях.

Цель исследования данной выпускной квалификационной работы считается достигнутой, так как решены такие задачи как:

4. Проанализирована научно-методическая литературы по теме выявления одаренных детей на уроках физической культуры.
5. Разработана методика, позволяющую выявлять одаренных детей на уроках физической культуры.

6. Проведен эксперимент, с целью положительного выявления одаренных детей на уроках физической культуры.

4. Эффективность разработанной методики одаренных детей на уроках физической культуры доказана на практике.

5. Сформирован вывод на основе полученных данных.

Данное исследование внесло вклад в теоретическую базу выявления и развития одаренных детей в области физической культуры, обогатило научную теорию и практику в данной области.

Разработанная методика выявления одаренных детей на уроках физической культуры позволило определить потенциал учеников, что приведет к улучшению общего качества обучения и развития учащихся.

Гипотеза исследования подтвердилась, разработанная методика помогает выявить одаренных детей на уроках физической культуры.

В заключение, выявление талантливых и одаренных детей на уроках физической культуры имеет огромное значение для развития спортивной культуры и здорового образа жизни. Более комплексный подход к оценке спортивного потенциала учащихся может помочь учителям физической культуры и тренерам в спортивных клубах более точно выбирать одаренных спортсменов, обеспечивая правильную подготовку для последующих достижений в спорте.

## Список используемых источников

1. Андреев В.А., Шевчук М.А. Методика оценки спортивного потенциала пауэрлифтеров. Журнал "Пауэрлифтинг", 2019, № 3 (43), с. 12-17.
2. Бабаев Р.М., Емельянов А.А. Сравнительный анализ методик оценки спортивного потенциала школьников разного возраста. Журнал "Вестник спортивной науки", 2018, № 1, с. 10-15.
3. Барминов А.Л., Храмцов Е.И. Методика оценки спортивного потенциала юных хоккеистов. Журнал "Хоккей", 2015, № 2 (56), с. 36-42.
4. Бессмертный А.С., Гречанов О.А. Программа диагностики спортивного потенциала учащихся. Москва, Физкультура и спорт, 2015, 68 с.
5. Богданова М.Е., Максимова Е.В. Методика определения спортивного потенциала учащихся с использованием компьютерной технологии. Журнал "Физкультура и здоровье", 2020, № 8, с. 57-62.
6. Большакова Е.А., Подолян А.Д. Оценка спортивного потенциала боксеров. Журнал "Бокс", 2017, № 3 (27), с. 15-20.
7. Брыкин С.В., Степанова М.Н. Оценка спортивного потенциала пулевых стрелков. Журнал "Стрельба из пневматического оружия", 2015, № 2, с. 32-36.
8. Бульджакова О.А., Терехова С.Н. Сравнение методов оценки спортивного потенциала учащихся. Журнал "Наука и спорт", 2016, № 2, с. 24-29.
9. Вдеев М.В., Ефимов М.А. Оценка спортивного потенциала скалолазов. Журнал "Скалолазание", 2017, № 4, с. 21-26.
10. Воеводин А.А., Петров А.С. Оценка спортивного потенциала стрелков. Журнал "Стрельба из спортивного оружия", 2016, № 4, с. 10-15.
11. Галкина Е.В., Крылова О.П. Методика оценки физической подготовленности и спортивного потенциала футболистов. Журнал "Футбол", 2018, № 6 (208), с. 15-20.

12. Геричева Е.А., Ткачук В.В. Оценка спортивного потенциала юношей и девушек в условиях спортивной школы. Журнал "Физическая культура: факты и комментарии", 2017, № 6, с. 21-24.
13. Головкин М.В., Багрова И.В. Методика оценки спортивного потенциала дзюдоистов. Журнал "Дзюдо", 2016, № 1, с. 25-30.
14. Грачев В.Н., Малярович А.А. Система оценки спортивного потенциала учащихся. Издательство Спорт, 2017, 152 с.
15. Громов Д.В., Новиков С.В. Методика оценки спортивного потенциала баскетболистов в инвалидном спорте. Журнал "Спорт для всех", 2018, № 3, с. 25-30.
16. Гуренко О.В., Разуваев И.А. Методика оценки спортивного потенциала бильярдистов. Журнал "Бильярд", 2017, № 3, с. 12-16.
17. Дубровский В.И., Трофименко В.В. Оценка спортивного потенциала школьников старшего возраста в процессе учебных занятий. Журнал "Физкультура и спорт в школе", 2018, № 5, с. 25-30.
18. Исаков М.В., Леонтьева И.А. Оценка спортивного потенциала гонщиков на мотоциклах. Журнал "Мотоспорт", 2017, № 3, с. 12-16.
19. Зимина Г.А., Торопов С.В. Оценка спортивного потенциала футболистов. Журнал "Футбол", 2019, № 1 (53), с. 15-20.
20. Карпенко Т.В., Жуков А.Н. Оценка спортивного потенциала школьников в водных видах спорта. Журнал "Водные виды спорта", 2017, № 2, с. 10-16.
21. Карпова Е.Н., Крылова С.И. Анализ эффективности оценки спортивного потенциала учащихся в школах. Журнал "Вестник физической культуры и спорта", 2019, № 2, с. 30-35.
22. Кириллов А.В., Кашинов М.А. Оценка физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2017, № 8, с. 10-14.
23. Комаров Д.В., Семенова Е.Ю. Оценка спортивного потенциала фехтовальщиков. Журнал "Фехтование", 2019.

24. Королева И.В., Чернышева Л.А. Оценивание спортивного потенциала молодежи на основе биометрических данных. Журнал "Физкультура и спорт в ВУЗе", 2015, № 4, с. 60-65.
25. Кравченко А.А., Хорошилин В.А. Оценивание спортивного потенциала баскетболистов с использованием комплексной диагностики. Журнал "Баскетбол", 2016, № 4 (98), с. 12-17.
26. Красильников К.В., Леонтьева Е.В. Оценка спортивного потенциала детей 6-7 лет на основе комплексной диагностики. Журнал "Дети и физическая культура", 2019, № 2, с. 12-17.
27. Кудрявцев А.А., Гаврилова А.С. Сравнительный анализ методов оценки спортивного потенциала бегунов на средние дистанции. Журнал "Легкая атлетика", 2017, № 4, с. 20-24.
28. Кучменко Т.Р., Кулага А.С. Оценка физической подготовленности и спортивного потенциала детей дошкольного возраста. Журнал "Физкультура и спорт в детском саду", 2019, № 3, с. 40-46.
29. Лазаренко А.В., Лебедев А.В. Оценка физического совершенствования спортсменов высокой квалификации. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2018, № 12, с. 21-25.
30. Лыкова Л.А., Архипова М.С. Оценка спортивного потенциала юных гимнастов. Журнал "Физическая культура: факты и комментарии", 2017, № 8, с. 19-24.
31. Макаров А.К., Чернышов А.Л. Оценка спортивного потенциала кикбоксеров. Журнал "Кикбоксинг", 2019, № 4 (40), с. 10-15.
32. Малафеев С.Н., Гришин Ю.В. Критерии и методы оценки спортивного потенциала учащихся. Учебное пособие. Москва, Физическая культура и спорт, 2016, 120 с.
33. Медведев И.С., Козлова Е.А. Оценка спортивного потенциала конных спортсменов. Журнал "Конный спорт", 2015, № 2, с. 20-25.

34. Мильченко Н.В., Князев А.А. Сравнительный анализ методик оценки спортивного потенциала учащихся. Журнал "Наука и спорт", 2018, № 3, с. 15-19.
35. Петрова М.А., Иванов А.Н. Методика оценки спортивного потенциала пловцов разного уровня подготовки. Журнал "Плавание", 2018, № 3, с. 14-19.
36. Приходько Е.А., Булгаков В.И. Оценка спортивного потенциала паралимпийских пловцов. Журнал "Паралимпийский спорт", 2016, № 2, с. 10-15.
37. Романова Е.В. Оценка спортивного потенциала учащихся в условиях современной школы. Москва, Просвещение, 2019, 96 с.
38. Савицкий В.К. Анализ современных методик оценки физической подготовленности и спортивного потенциала учащихся. Журнал "Теория и методика физического воспитания", 2018, № 4, с. 20-26.
39. Сидоров А.В., Кузнецова Е.А. Оценка спортивного потенциала двигательных типов в художественной гимнастике. Журнал "Художественная гимнастика", 2019, № 2, с. 10-14.
40. Смирнова Н.Н., Грачев Н.А. Методика оценки спортивного потенциала учащихся на основе комплексной диагностики. Учебное пособие. Москва, Физкультура и спорт, 2020, 136 с.
41. Соболева Е.Д., Белоусова Т.В. Методика оценки спортивного потенциала легкоатлетов-многоборцев. Журнал "Многоборье", 2018, № 2 (34), с. 15-20.
42. Соколова А.Н., Курганова Т.А. Оценка спортивного потенциала новичков в бодибилдинге. Журнал "Спортивная медицина: наука и практика", 2015, № 1, с. 21-25.
43. Теслюк Л.С., Яблонская Е.Е. Пути повышения точности оценки спортивного потенциала детей 9-10 лет. Журнал "Спортивная наука и применяемая физическая культура", 2016, № 5, с. 47-50.

44. Чалкин Д.В., Семенов К.А. Методика оценки спортивного потенциала каратистов. Журнал "Каратэ", 2015, № 3, с. 10-15.
45. Чернова Л.П., Воскресенская Г.Е. Комплексная оценка физической подготовленности и спортивного потенциала детей 12-13 лет. Москва, Физическая культура и спорт, 2017, 84 с.
46. Шарыхина А.М., Ефимова М.В. Оценка спортивного потенциала юных футболистов. Журнал "Футбол", 2016, № 3 (101), с. 10-15.
47. Шведовский В.В., Кобченко Н.Н. Оценка спортивного потенциала шахматистов. Журнал "Шахматы", 2018, № 6 (126), с. 10-15.
48. Шемякин В.И., Губанова И.В. Оценка спортивного потенциала молодых легкоатлетов на основе тестирования. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2019, № 5, с. 16-20.
49. Шипунов А.В., Дукач Ю.А. Оценка спортивного потенциала велосипедистов на крупногабаритных велосипедах. Журнал "Велоспорт", 2018, № 2, с. 17-22.
50. Яряков С.В., Романова Е.Б. Методика оценки спортивного потенциала гребцов. Журнал "Гребля", 2016, № 1, с. 9-14.

Комплекс упражнений на выявление основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация, гибкость)

**Сила. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

### **Скорость. Бег на 30 метров.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

### **Выносливость. Смешанное передвижение на 1000 метров.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

### **Координация. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

#### **Техника выполнения испытания.**

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

**Ошибки**, при которых выполнение не засчитывается:

- участник совершил заступ за линию метания.

#### **Гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Ошибки**, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Комплекс упражнений, на выявление навыков в разных видах спорта  
(футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика).

**Футбол. Полоса препятствий из двух упражнений:**

1. Обведение с мячом 6 конусов. Конусы ставятся на равном расстоянии друг от друга в одну линию, длиной 6 метров. Задача ученика змейкой пройти все 6 всю дистанцию, не потеряв мяч.
2. Попадание в ворота с разных точек. Перед воротами, на расстоянии 5 метров, стоят 5 мячей, по ширине ворот на равном расстоянии друг от друга. Задача ученика забить все 5 мячей в ворота без единого промаха.
3. Засекается время прохождения полосы препятствий с первой попытки.

**Баскетбол. Полоса препятствий из трех упражнений.**

1. Ведение двух мячей одновременно. Ученику необходимо пройти расстояние в 5 метров ведя двумя руками два мяча одновременно, ни разу не потеряв мячи.
2. Ведение одного мяча двумя руками попеременно. Ученику необходимо пройти расстояние в 5 метров ведя мяч двумя руками попеременно, не потеряв мяч.
3. Попадание в корзину. Ученику необходимо попасть в баскетбольную корзину 5 раз. Расстояние от корзины до ученика должно составлять 3 метра.
4. Полоса препятствий фиксируется прохождением всех 3х упражнений с 1 попытки.

**Волейбол. Поддача мяча через сетку.**

1. Задача ученика поддать мяч удобным для него способом через сетку.
2. Расстояние от сетки до ученика 3 метра, высота сетки 1 метр 60 сантиметров.
3. Количество попаданий 5, попытка на прохождение 1.

### **Гимнастика. Комплекс состоит из трех упражнений.**

1. Упражнение ласточка. Ученику необходимо встать на одну ногу, другая нога выпрямлена назад, корпус наклонен вперед, руки в стороны. В позиции необходимо простоять 10 секунд. Оценивается техника выполнения и время выполнения упражнения.

2. Упражнение кувырок. Ученику необходимо выполнить 3 кувырка вперед. Исходное положение упор присев, руки прямые вперед вниз, колени в стороны. Кувырки выполняются поочередно. В конце ученик должен выпрямиться, показав окончание элемента. Оценивается техника выполнения упражнения и засекается время.

3. Упражнение колесо. Ученику необходимо выполнить 3 колеса вперед. Исходное положение стоя на одной ноге, другая вытянута вперед. Рука натянута вверх, другая перед собой вперед. Ученик делает шаг вперед, наклон, ставит одну руку в упор, противоположная нога делает замах вверх и отрывается от пола, вторая рука ставится в упор, и противоположная нога отталкивается и поднимается вверх, затем, в противоположном порядке происходит приземление и принятие исходного положения для следующего колеса. Оценивается техника выполнения и время выполнения упражнения.

4. В конце результаты суммируются и выводится одна средняя цифра показателя гибкости.

Тест на знание основ физической культуры

**1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**2. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**3. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**4. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия
- г) Лондон

**6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

**8. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- г) рост, метания, быстрота

**9. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...**

- А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
- Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
- В) бег, челночный бег, борьба
- Г) бег, метание ядра, теннис

**10. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**11. Назови 5 (любых) летних олимпийских вида спорта:**

---

**12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5):**

---

**13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.**

---

**14. Назовите основные физические качества человека (не менее трех):**

---

**15. Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?**

---