

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский физкультурно-спортивный комплекс «Планета спорта»

Методическая копилка
***«Способы выявления способностей физкультурно-спортивной
деятельности у обучающихся»***

Автор:
Любовников А.В.,
тренер-преподаватель по лёгкой атлетике

с.Бичура
2023

Содержание

1. Актуальность
2. Способы определить спортивные способности
3. Физическое обследование
4. Тестирование спортивных навыков
5. Проведение спортивных соревнований
6. Анализ данных о двигательных навыках
7. Отбор на основе показателей физической подготовки

1. Актуальность

Выявление спортивных способностей у учащихся является важным аспектом в развитии образовательной системы. Сегодня многие родители и педагоги задаются вопросом о том, как определить, в какой спортивной дисциплине могут быть успешны их дети. Ответ на этот вопрос требует комплексного подхода и обращения к различным методикам и инструментам.

Одним из наиболее распространенных способов выявления спортивных способностей является оценка физических параметров учащихся. Это может включать измерение роста, веса, гибкости, силы, выносливости и координации движений. Эти параметры помогают определить, какие физические качества развиты у ребенка, и выявить его преимущества в определенной спортивной дисциплине.

Помимо физических показателей, важно обратить внимание на эмоционально-волевую сферу учащихся. Спортивные способности часто проявляются через мотивацию, настойчивость, стойкость к тренировкам и соревнованиям. Безусловно, и характеристики внутреннего мира ребенка имеют большое значение для определения его спортивного потенциала и склонностей.

Особое внимание уделяется наблюдению за двигательной активностью и интересом школьников во время уроков физической культуры. Регулярное участие в спортивных состязаниях и занятиях по выбранной спортивной дисциплине также помогает выявить настоящих талантов.

2. Способы определить спортивные способности

1. Физическое тестирование.

Физическое тестирование является одним из основных способов определения спортивных способностей у учащихся. На основе таких тестов, как бег на дистанцию, прыжки, подтягивание и другие, можно получить информацию о силе, гибкости, выносливости и координации движений ученика.

2. Анализ движений.

Анализ движений позволяет определить естественные способности ученика в различных видах спорта. Наблюдение за движениями и их координацией позволяет выявить гибкость, точность и силу ученика, что помогает определить его потенциал в разных видах спорта.

3. Тестирование на специфические способности.

Для определения спортивных способностей учеников, особенно в конкретных видах спорта, бывает полезно применять специфические тесты. Например, для выявления

способностей к гимнастике можно провести тестирование на гибкость, для способностей к плаванию – тестирование на водоустойчивость и плавание.

4. Тестирование на ментальные способности.

Необходимо помнить, что способности к спорту связаны не только с физическими возможностями, но и с ментальными качествами ученика. Определить ментальные способности можно посредством тестирования на быстроту реакции, скорость мышления, концентрацию внимания и другие параметры, важные для успешной спортивной деятельности.

Совокупность этих методов позволит выявить спортивные способности и потенциал учащихся. Найти будущих спортсменов можно, проводя систематическое и всестороннее тестирование, которое учтет физические и ментальные аспекты спортивных способностей.

3. Физическое обследование

Физическое обследование включает в себя ряд различных тестов и измерений, которые позволяют оценить такие показатели, как сила, выносливость, гибкость, координация движений и скорость реакции. Кроме того, проведение антропометрических измерений позволяет оценить такие параметры, как рост, вес, длина конечностей и другие анатомические особенности.

Физическое обследование должно проводиться специалистами в области спортивной медицины или физкультуры. Они могут провести комплексное тестирование, которое поможет определить наиболее подходящий вид спорта для каждого учащегося.

Выявление спортивных способностей с помощью физического обследования позволяет грамотно распределить учащихся по спортивным секциям и помочь им развить свой потенциал. Также это помогает повысить мотивацию самого учащегося, поскольку он видит свои результаты и понимает, что может достичь большего.

4. Тестирование спортивных навыков

Для тестирования спортивных навыков используются специальные тесты, разработанные спортивными тренерами и экспертами. В зависимости от целей и задач тестирования, могут быть использованы различные виды тестов, такие как:

Вид теста	Описание
Беговые тесты	Измерение времени и скорости бега на различные дистанции.
Прыжковые тесты	Оценка длины или высоты прыжков учащихся.
Силовые тесты	Измерение силы учащихся при выполнении

	определенных упражнений.
Гибкостные тесты	Оценка гибкости и подвижности учащихся.
Координационные тесты	Измерение координации движений учащихся.
Аэробные тесты	Оценка выносливости учащихся через выполнение определенных физических нагрузок.

Результаты тестирования спортивных навыков позволяют выявить учащихся с хорошими спортивными способностями и потенциалом для развития в определенных спортивных дисциплинах. Это помогает специалистам в области физической культуры и тренерам спортивных команд отбирать наиболее подходящих кандидатов и создавать успешные спортивные коллективы.

5. Проведение спортивных соревнований

Соревнования могут проводиться на различных уровнях: внутриклассные, школьные, внешкольные или даже международные. Задача организаторов — предложить разнообразные спортивные дисциплины, в которых ученики смогут проявить свои способности и навыки.

Для проведения соревнований могут использоваться самые разные виды спорта: легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, плавание, теннис и другие. При этом важно учесть разнообразность возрастов и уровней физической подготовки участников.

Возможно проведение соревнований в различных форматах: индивидуальные или командные, с участием всех учеников или с отбором только лучших. Также можно использовать различные системы оценки, например, рейтинговые таблицы или награды за достижения в конкретных видах спорта.

Проведение спортивных соревнований позволяет не только выявить спортивные способности учащихся, но и создать гармоничную атмосферу соревнования, развить дружбу, сотрудничество и соревновательный дух среди участников. Это важный этап в формировании интереса к спорту и определении потенциала учащихся в этой области.

6. Анализ данных о двигательных навыках

Для проведения анализа данных о двигательных навыках необходимо собрать информацию о физической подготовке каждого учащегося. Данные о двигательных навыках могут включать различные показатели, такие как координация, баланс, гибкость, сила, выносливость и быстрота реакции.

Показатель	Описание
Координация	Способность контролировать движения тела и координировать их с основными и дополнительными

	движениями.
Баланс	Способность поддерживать равновесие и устойчивость тела во время движений.
Гибкость	Способность выполнять движения с широкими амплитудами в суставах.
Сила	Способность производить максимальное усилие для выполнения определенного движения или задачи.
Выносливость	Способность длительное время сохранять высокий уровень физической активности.
Быстрота реакции	Способность отреагировать на визуальные или звуковые сигналы с минимальным временным откликом.

После сбора данных необходимо провести анализ и оценку показателей каждого учащегося. Результаты анализа позволят определить, в каких спортивных видах деятельности ученик имеет наилучшие показатели и потенциал для дальнейшего развития.

Анализ данных о двигательных навыках позволяет выявить талантливых учеников, которые могут достичь успеха в спорте. Он также помогает инструкторам и тренерам определить, какую спортивную программу предложить каждому ученику для максимального использования его потенциала и развития спортивных способностей.

7. Отбор на основе показателей физической подготовки

Один из основных способов выявления спортивных способностей у учащихся заключается в оценке и анализе физической подготовки. Этот метод помогает определить наличие определенных атлетических качеств у учеников, которые могут стать основой для развития в спортивной сфере.

Для проведения отбора на основе показателей физической подготовки можно использовать различные тесты и задания, которые помогут оценить силу, выносливость, гибкость и координацию движений у учащихся. Важно учитывать возрастные особенности каждого ученика и выбирать тесты, соответствующие его физической подготовке.

Одним из наиболее распространенных методов оценки физической подготовки является проведение тестов по определению основных физических показателей. Например, для определения силовых возможностей можно использовать тесты на пресс, отжимания, подтягивания и прыжки в длину. Для оценки аэробной выносливости можно провести тест на бег на дистанцию или тест на аэробную работу сердечно-сосудистой

системы. Для анализа координации движений можно использовать тесты на баланс, точность и скорость выполнения определенных движений.

Важно также учитывать мнения и наблюдения тренеров и учителей физической культуры, которые могут оценить спортивные способности учащихся на основе результатов тренировок и занятий. Имея полную картину о физической подготовке каждого ученика, можно принять решение о дальнейшем развитии их спортивных способностей.

Тест	Описание	Показатели
Пресс	Тест на силу брюшных мышц	Количество выполненных повторений за определённое время
Отжимания	Тест на силу верхней части тела	Количество выполненных повторений за определенное время
Подтягивания	Тест на силу верхней части тела	Количество выполненных повторений за определенное время
Прыжки в длину	Тест на силу нижней части тела и координацию	Длина прыжка
Бег на дистанцию	Тест на аэробную выносливость	Время, затраченное на преодоление дистанции
Тест на баланс	Тест на координацию и равновесие	Время удержания равновесия в определенной позе

Отбор на основе показателей физической подготовки позволяет выявить потенциал учащихся и определить их способности в различных видах спорта. Этот метод является одним из ключевых при поиске будущих спортсменов и позволяет эффективно рассматривать каждого ученика с учетом его индивидуальных особенностей.