

## МЕТОДИКА И СИСТЕМА ОТБОРА ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ

*Ибрагимов Алишер Кароматович*

*Доцент кафедры «Физического воспитания и спорта», Бухарского государственного педагогического института*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.019>

*Аннотация: На сегодняшний день, уровень высших спортивных достижений столь высок, что приблизиться к ним, а тем более превзойти, могут люди, обладающие бесподобным, для данного вида спорта, потенциалом.*

*Отбор в спорт остается одной из актуальных и еще не решенных проблем в нашей стране. Ошибки, допущенные при отборе, могут проявить себя несколько лет спустя и свести на нет всю работу тренера и спортсмена. Дети и подростки остаются без возможности проявить свои двигательные способности в определенном виде спорта.*

*Ключевые слова: антропометрические показатели, телосложение спортсменов, тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, сложнокоординационные виды*

## MURAKKAB KOORDINATSION TURLARDA YENGIL ATLETIKACHILARNI TANLASH METODIKASI VA TIZIMI

*Ibrohimov Alisher Karomatovich*

*Jismoniy tarbiya va sport kafedralari dotsenti, Buxoro davlat pedagogika instituti*

*Annotatsiya: bugungi kunda eng yuqori sport yutuqlari darajasi shunchalik yuqoriki, ularga yaqinlashish va undan ham oshib ketish, ushbu sport turi uchun tengsiz salohiyatga ega odamlar bo'lishi mumkin.*

*Sport uchun tanlov dolzarb va hal qilinmagan tanlovlardan biri bo'lib qolmoqda mamlakatimizdagi muammolar. Tanlovda yo'l qo'yilgan xatolar quyidagilarni ko'rsatishi mumkin bir necha yil o'tgach, murabbiy va sportchining barcha ishlarini bekor qiling.*

*Bolalar va o'spirinlar o'zlarining motorlarini namoyish etish imkoniyatisiz qoladilar muayyan sport turidagi qobiliyatlar.*

*Kalit so'zlar: antropometrik ko'rsatkichlar, sportchilarning jismoniy holati, o'quv faoliyati, raqobatbardosh faoliyat, murakkab muvofiqlashtirish turlari*

## METHODOLOGY AND SYSTEM OF SELECTION OF ATHLETES IN HIGHLY COORDINATED SPORTS

*Ibragimov Alisher Karomatovich*

*Associate of the Department of Physical Education and Sports at the Bukhara State Pedagogical Institute*

*Abstract: Today, the level of the highest sports achievements is so high that people with incomparable potential for this sport can approach them, and even more surpass them. Selection for sports remains one of the most pressing and unresolved problems in our country. Mistakes made during the selection process can manifest themselves several years later and negate all the work of the coach and the athlete. Children and teenagers are left without the opportunity to show their motor skills abilities in a certain sport.*

*Keywords: anthropometric indicators, athletes' physique, training activities, competitive activities, complex coordination types*

*Актуальность: В спортивной науке и практике проблема спортивного отбора активно изучается, накоплены большие объемы данных, характеризующих особенности отбора в различных видах спорта. Наряду с этим, вопросы отбора детей в спорт, в частности в легкую атлетику, относятся к числу недостаточно изученных и остаются одной из*

главных проблем детско-юношеского спорта.

В связи с этим возникает необходимость в глубоком анализе собранных данных и их обобщении, создании научно подтвержденных программ отбора способных детей на всех этапах многолетней подготовки. Интерес к данной проблеме можно объяснить ростом спортивных результатов в настоящее время. Достигать такого уровня показателей в силах далеко не каждый, поэтому появляется необходимость в поиске физически одаренных детей, которые смогут показывать высокие, конкурентоспособные спортивные результаты.

Исследования, проводимые в Узбекистане в последнее время, дали возможность разработать программы отбора перспективной молодежи, которые вносят значительный вклад в подготовку спортивных резервов.

Ученый Гальтон пришел к выводу, что выдающиеся личности обладают обязательным набором определенных качеств. Одной из характерных черт гения, по мнению зарубежного ученого, является внутренний, неудержимый родник энергии, в любом случае прорывающийся наружу. Еще одна, не менее важная особенность выдающейся личности – способность к тяжелому труду.

Наряду с тем, успех в каждой отрасли обеспечивает человеку не универсальная одаренность, а специфические качества ума и характера и наличие некоего внутреннего стимула, позволяющего справляться с трудностями на пути к своему успеху.

Рассуждения ученого целиком относятся и к спортивной деятельности.

Но для спорта характерен и еще один весьма важный фактор: предшествующий выбор определенной деятельности [6, с. 92].

Сточкизрения В.П. Филина и В.М. Волкова (1984), спортивная ориентация представляет собой вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в выборе конкретного вида спорта, учитывая индивидуальные способности, склонности и интересы ребенка. Если говорить иначе, то спортивная ориентация – это комплексная система организационных и методических мероприятий, основываясь на которые определяется специализация юного спортсмена в конкретном виде спорта [9, с. 71].

Анализ роста лучших прыгунов мира позволил получить средние цифры, которые и следует применять за основу при отборе (Таблица 1).

Таблица 1 - Оценка средних показателей длины тела детей 11-12 лет

Пол	Мальчики	Девочки
11-12 лет		
средний	149-145	151-146
низкий	144-140	146-142
высокий	139-134	141-136

Перспективу изменения росто-весовых показателей можно учитывать, основываясь на данных таблицы 2.

**Таблица 2 - Антропометрические показатели прыгунов с шестом различной квалификации**

Квалификация спортсмена, результат	Антропометрические показатели		
	Рост, см	Вес, кг	Весо-ростовой индекс
Новички	169,2 ± 1,54	54,7±2,29	315,76±3,26
3-й разряд	180,3 ± 0,79	68,8±1,11	373,10±3,22
2-й разряд	181,1±1,28	73,4±1,2	387,60±4,01
1-й разряд	183,4±1,10	77,2±0,98	405,69±5,17
КМС-МС	184,8±0,75	80,3±1,41	411,02±5,22
Сильнейшие мира	183,9±3,5	82,8±1,15	416,33±7,85

Представленные показатели являются всего лишь условным ориентиром, но следует сказать, что начиная приблизительно с результата 500 см, то есть с возраста 16-17 лет, рост прыгунов на деле не меняется. Однако вес занимающихся постоянно увеличивается и, следовательно, растет весо-ростовой индекс [30, с. 48].

Для выявления потенциально высокорослых детей предлагается простым способом:

Мальчики: Рост = (рост матери × 1,08 + рост отца) / 2

Девочки: Рост = (рост матери + рост отца × 0,923) / 2

В качестве четкой модельной характеристики можно проанализировать данные о росте и весе сильнейших прыгунов мира (таблица 3, по Тер- Ованесяну).

**Таблица 3 - Показатели роста и веса сильнейших легкоатлетов мира**

Вид легкой атлетики	Рост, см		Вес, кг	
	М	Д	М	Д
Прыжок в высоту	185-195	175-185	75-80	60-65
Прыжок в длину	183	171-179	74	63

Анализ показателей мировых достижений в метаниях дает понять, что желательно предъявлять повышенные требования не только к физической подготовленности, но и к телосложению спортсменов. Изучение динамики весоростовых показателей сильнейших метателей мира позволяет получить стандартные данные о росте и весе сильнейших метателей, представленных в таблице 4 (по Тер-Ованесяну).

**Таблица 4 - Показатели роста и веса сильнейших метателей мира**

Вид легкой атлетики	Рост, см		Вес, кг	
	М	Д	М	Д
Метание диска	183-194	176-179	104-112	81-84
Метание молота	186-191	176-180	105-115	83-87
Метание копья	181-186	167-175	83-91	69-77

Вдобавок, во всех видах метаний весоростовые показатели сильнейших атлетов мира имеют отличия друг от друга, что говорит о стабилизации антропометрических требований к спортсменам высокого уровня [32, с. 30].

По информации многочисленных исследователей, в метании диска особое положение занимает размах рук. Все выдающиеся метатели диска обладают размахом рук, значительно превышающим (приблизительно на 10- 12 см), длину тела. Этот факт означает, что его необходимо непременно учитывать в ходе начального и последующего отбора будущих метателей [33, с. 27].

Продемонстрированные данные говорят о том, что для достижения высокого результата в метании диска рост спортсмена скажется в меньшей степени, чем вес и размах рук метателей. Обобщая вышесказанное, представляется возможным привести приблизительные антропометрические данные, которых следует придерживаться при отборе юных метателей

**Таблица 5 - Антропометрические данные, используемые при отборе будущих метателей**

Возраст, лет  Пол	Показатели			
	Рост, см		Размах рук	
	Ю	Д	Ю	Д
11-12	152-155	151-154	162-168	154-159
13-14	158-167	157-163	173-184	161-169
15-16	174-181	165-174	187-196	173-182

С помощью педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень физических показателей у юных спортсменов 11-12 лет

Анализируя данные из приложений А и В нами был сделан вывод, что средние физические показатели в контрольной и экспериментальной группах несущественно различаются между собой. В тоже время, благодаря внедрению дополнительных тестов на координацию, нами проведен более основательный анализ, позволяющий получить полную картину двигательных качеств юного спортсмена. За период проведения эксперимента в двух группах произошло улучшение физических показателей. Но улучшения в контрольной и экспериментальной группах носили различный характер.

После того как были выявлены исходные критерии, демонстрирующие уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах, мы продолжили педагогические наблюдения за юными спортсменами.

В каждой из представленных групп продолжались тренировочные занятия, в течение которых проходило тестирование и отбор занимающихся, для дальнейшей ориентации в сложнокоординационные виды спорта, то есть для приема в группу специальной подготовки. В конце выполнения нашего эксперимента, в контрольной и

экспериментальной группе были вновь проведены тестирования.

Второе тестирование включало определение показателей скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, силы, а также, в экспериментальной группе, координации.

По результатам конечного тестирования юных спортсменов, используя формулу С.Броди, нами были определены средние показатели темпа прироста физических качеств в экспериментальной группе.

Полученные показатели в экспериментальной группе дали нам возможность определить спортсменов с хорошими координационными данными, способными в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов в сложнокоординационных видах легкой атлетики.

Чтобы упростить подсчет данных и их математическую обработку, мы приняли решение условно обозначить каждого испытуемого под порядковым номером (1, 2, 3 и так далее).

**Вывод.** Из всего представленного выше можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития легкой атлетики, в настоящее время, характеризуется более ранним привлечением детей в напряженную тренировочную и соревновательную деятельность. В возраст 11-12 лет пригодность ребенка для спорта можно только предполагать. В таком возрасте нет возможности определить, в каком именно виде спортивной деятельности у ребенка получится по максимуму раскрыть свой талант. При отборе стоит подбирать детей с хорошими двигательными данными.

2. Чем раньше ребенок начинает систематически заниматься легкой атлетикой, особенно в сложнокоординационных видах, тем больше вероятность комплектования спортивных школ талантами, способными достигать вершин спорта. При этом, чем раньше дети начинают регулярно заниматься легкоатлетическими упражнениями, тем дольше и продуманнее должен быть этап предварительной подготовки. Данный этап тесно связан с этапом начальной подготовки. Умение грамотно установить оптимальный возраст, для достижения лучших результатов в сложнокоординационных видах легкой атлетики, служит весомым ориентиром при отборе завтрашних чемпионов.

3. Углубленный отбор служит основой для определения наиболее подготовленных детей для занятий легкой атлетикой. Тщательное и более глубокое изучение всех данных организма дает возможность сократить сроки процесса отбора, что, в свою очередь, позволяет больше времени отвести на подготовку квалифицированных легкоатлетов.

**Используемая литература**

Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с.

Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета. М.: Терра- спорт, 2000. 128 с.

Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М., 1994. 504 с.

Соколов, В.А. Методика тренировки в легкой атлетике. Мн.: Полымя, 1994. 504 с.

Озолин, Н.Г. Легкая атлетика : учебник для студентов институтов

Karomatovich I. A., Amurllaevich K. A. Functional Training of the Human Body Interrelationship with the Situation //Miasto Przyszłości. – 2023. – Т. 35. – С. 380-382.

Karomatovich I. A., Ugli S. M. K. Planning Training Loads of Highly Skilled Height Athletes //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 394-397.

Ibragimov A. K., Khasanov J. M. Scientific and Practical Methodological Basis of the Development of Physical Qualities in Primary Class Children //Best Journal of Innovation in Science, Research and Development. – 2023. – Т. 2. – №. 11. – С. 62-65.