

Исследование методики спортивного отбора детей 11-12 лет для занятий сложнокоординационными видами легкой атлетики

Попов Владислав Александрович

Магистр

Бухарский государственный педагогический институт,

Бухара. Узбекистан

E-mail: vladpopov1977@yandex.ru

Tel. +998(93)622-76-03

Бахиуллаева Малохат Бахтиёр кизи

Магистр

Бухарский государственный университет,

Бухара. Узбекистан

E-mail: maloxatbaxshullaeva@gmail.com

Tel. +998(94)121-42-20

***Аннотация.** Исследование посвящено разработке и анализу методик спортивного отбора детей 11-12 лет для занятий сложнокоординационными видами легкой атлетики. Статья подробно рассматривает физиологические, психологические, генетические и антропометрические аспекты, влияющие на спортивный потенциал юных атлетов. Цель эксперимента — выявить наиболее значимые факторы, определяющие успех в выбранной спортивной дисциплине.*

***Ключевые слова:** спортивный отбор, легкая атлетика, юные спортсмены, физиологические тесты, психологическое тестирование, генетические особенности, антропометрия.*

Введение. В контексте современных спортивных достижений, способность достичь высоких результатов в спорте начинается с правильного отбора и тренировки с младших лет. Эффективный спортивный отбор требует комплексного подхода, включающего анализ физиологических,

психологических, генетических и антропометрических данных. Настоящее исследование направлено на разработку и проверку методик, позволяющих максимально точно оценивать потенциал юных атлетов для занятий сложнокоординационными видами легкой атлетики.

Методика эксперимента.

Эксперимент включал несколько этапов:

Подготовка и выбор участников: Участвовали 50 детей, регулярно занимающихся легкой атлетикой в спортивных школах. Подбор участников происходил на основе их предварительных спортивных достижений и физического состояния, чтобы обеспечить однородность группы.

Физиологическое тестирование:

Включало измерение базовых показателей:

- Скорость: 60-метровый спринт для оценки скоростных способностей.
- Сила: Прыжок в длину с места для оценки взрывной силы.
- Выносливость: Бег на 600 метров для оценки аэробной выносливости.

Психологическое тестирование:

Мотивация и стрессоустойчивость: Использовались анкеты и психометрические тесты, включая шкалы самооценки и визуально-аналоговые шкалы для оценки реакции на стресс.

Концентрация внимания: Тесты на способность к концентрации и переключению внимания под нагрузкой.

Генетический анализ: оценка наследственных факторов, влияющих на морфо-функциональные показатели спортсменов.

Антропометрическое тестирование: измерение общего роста, размаха рук и других ключевых параметров, важных для определенных видов легкой атлетики.

Результаты эксперимента. После сбора данных был проведен статистический анализ, который включал корреляционный анализ и многофакторный регрессионный анализ. Основные результаты:

Физиологические показатели:

Скоростно-силовые качества (скорость и прыжковая сила) показали высокую корреляцию с успешностью выполнения коротких спринтерских дистанций.

Аэробная выносливость коррелировала с лучшими результатами в более длительных дисциплинах легкой атлетики.

Психологические показатели:

Стрессоустойчивость и умение управлять своими эмоциями в ситуации стресса имели значимую связь с лучшими результатами в соревнованиях, что подчеркивает важность психологической подготовки в тренировочном процессе.

Концентрация внимания оказалась важным фактором для выполнения технически сложных элементов и координации движений.

Генетические аспекты спортивного отбора

Исследования подтверждают, что генетическая предрасположенность играет значительную роль в спортивных достижениях, особенно в отношении морфо-функциональных показателей. В частности, наследственные факторы могут влиять на размеры сердца, аэробные и анаэробные возможности, что критически важно для высоких достижений в спорте. В контексте легкой атлетики, эти характеристики могут определять способность спортсмена к устойчивости и выносливости при выполнении физических упражнений.

Антропометрическая составляющая спортивного отбора

Антропометрические данные играют ключевую роль в отборе спортсменов, особенно в виды спорта, где важны размеры тела и его пропорции. Например, в дисциплинах, связанных с метанием диска, важны не только общий рост спортсмена, но и размах рук. Эти показатели напрямую влияют на техническую эффективность и потенциальные результаты. Исследования показывают, что размах рук должен превышать длину тела на 10-12 см для достижения лучших результатов в метании. Подход к отбору, который учитывает как генетические, так и антропометрические аспекты,

позволяет формировать более точное представление о потенциальных спортивных достижениях юных атлетов. Основываясь на антропометрических данных, можно определять, какие дети лучше подходят для определённых видов спорта, учитывая их физические особенности и наследственные предрасположенности. Это позволяет сократить время и ресурсы на обучение и тренировки, направляя усилия на развитие наиболее перспективных атлетов. Данные показали, что высокие показатели в скоростно-силовых тестах коррелируют с успехами в коротких беговых дистанциях. Аэробная выносливость была связана с лучшими результатами в длительных дисциплинах. Психологическая устойчивость и способность к концентрации значительно влияли на способность выполнять технически сложные элементы и поддерживать высокую производительность под стрессом. Генетические особенности, такие как предрасположенность к высокой выносливости, и антропометрические данные, такие как оптимальный размах рук, также оказали значительное влияние на спортивные результаты в определенных дисциплинах.

Заключение. Эксперимент подтвердил значимость комплексного подхода к спортивному отбору. Интеграция физиологических, психологических, генетических и антропометрических тестов позволяет формировать более полное и точное представление о спортивном потенциале юных атлетов. Полученные результаты могут служить основой для оптимизации тренировочных программ и повышения эффективности подготовки спортсменов. Исследование подчеркивает важность ранней диагностики и индивидуального подхода в спортивной подготовке и ориентации юных атлетов.

Список использованной литературы:

1. Вайцеховский С.М., Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 2000. 278 с.
2. Зацорский В.М., Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
3. Зимкина Н.В., Физиология человека. М.: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.

4. Ильинична В.И., Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2002. 448 с.
5. Калодий О.В., Легкая атлетика и методика преподавания: учебник для студентов институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
6. Конин В.П., Легкая атлетика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: Гардарики, 1978. 127 с.