

MÜRƏKKƏB KOORDİNASİYALI ATLETİKA NÖVLƏRİ ÜÇÜN 11-12 YAŞLI UŞAQLARIN SEÇİLMƏSİ METODİKASI

dos. X.Ə. Xasanov^{1a}, H.A. Zeynalova^{1b}

¹Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

^a khasan.khasanov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-7327-9130

^b hokuma.zeynalova2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-5314-2860

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

4. pedaqoji eksperiment;

5. pedaqoji müşahidə;

6. eksperimental materialın riyazi və statistik emalı üsullarını;

Annotasiya. Uşaqların idmana, xüsusən də atletikaya seçilməsi məsələləri kifayət qədər öyrənilməmiş və uşaq və gənclər idmanının əsas problemlərindən biri olaraq qalır.

Azərbaycanda aparılan tədqiqatlar idman ehtiyatlarının hazırlanmasına mühüm töhfə verən perspektivli gənclərin seçilməsi üçün proqramlar hazırlamağa imkan verib.

Açar sözlər: *hərəkəti qabiliyyətlər, funksional diaqnostika, idmana seçim, mürəkkəb koordinasiya, istedad.*

Giriş: Seçim idmançının sağlamlığının qiymətləndirilməsini əhatə edən planlaşdırılmış proqrama uyğun olaraq həyata keçirilir; idman məktəblərinin proqramlarında təqdim olunan nəzarət və köçürmə standartlarının yerinə yetirilməsi; antropometrik ölçülər; hərəkəti qabiliyyətlərin və idman nəticələrinin artım tempinin müəyyən edilməsi [1]. Son təhsil ilində idman təkmilləşdirmə qruplarına qəbul olunmaq üçün idman məktəblərinin tədris-təlim qruplarında perspektivli gənc idmançılar müəyyən edilir.

İşin məqsədi ən effektiv metodu müəyyən etməkdir 11-12 yaşlı uşaqların atletikanın mürəkkəb koordinasiya növlərinə istiqamətləndirilməsi üçün idmana seçimi.

Tədqiqat metodları. Eksperimental işdə tədqiqatımızın məqsədlərini həll etmək üçün aşağıdakı metodlardan istifadə edilmişdir:

1. Elmi-metodik mənbələrin təhlili;
2. Pedaqoji eksperiment;
3. Riyazi statistika;

Kütləvi idmanın maraqlarını, eyni zamanda yüksək idman ustalığının maraqlarını nəzərə alan idman seçimi sistemi tələb olunur. Həmçinin seçim sistemi çoxlu sayda uşaqları idman fəaliyyətinə cəlb etməyə, digər tərəfdən isə gənc istedadların səmərəli axtarışına kömək etməlidir. Bununla əlaqədar olaraq, gənc idmançının maraqları və imkanları ilə idman intizamının tələbləri arasında qarşılıqlı uyğunluğun qurulması üçün istiqamətlənmiş prosesi nəzərdə tutan aktiv seçim nəzəriyyəsini irəli sürmək aktual görünür.

Vaxtında oriyentasiya, gənc istedadların mütəşəkkil axtarışı və fərdi xüsusiyyətlərin hərtərəfli və çoxşaxəli tədqiqatı əsasında gələcək idman uğurlarının proqnozlaşdırılması. Bu planın həyata keçirilməsi kütləvi idman sistemində sistemli və uzunmüddətli məşq üçün ilkin şərtləri təşkil edən gənc idmançının potensial imkanlarından asılı olaraq idman fəaliyyəti növünün təhlükəsiz seçilməsini təmin edir, həmçinin idmanla məşğul olanların sayını artırmağa idman məktəblər imkan verir.

İdman seçimi - pedaqoji, sosioloji, psixoloji və tibbi-bioloji tədqiqat metodlarını əhatə edən kompleks xarakterli təşkilati-metodik tədbirlər sistemidir, bunun əsasında uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin müəyyən bir idman növü ilə məşğul olmağa meyl və qabiliyyətləri müəyyən və aşkar edilir.

İdman seçimi istedadlı uşaqların mütəşəkkil axtarışını, onların idmana uyğunluğunun proqnozlaşdırılmasını və sistemli məşqləri stimullaşdıran idman təliminin bir hissəsidir. Başqa sözlə, idman seçimi idmanın

təkmilləşdirilməsinin müxtəlif mərhələlərində ən yaxşı idmançıların dövrü seçilməsidir.

Hər bir idman növündə yüksək nəticələr əldə etmək müxtəlif amillərlə müəyyən edilir.

Çətin koordinasiya atletika növləri idmançılara xüsusi olaraq bu idman fəaliyyəti üçün xarakterik olan müəyyən tələblər qoyur. Xüsusilə, idmançıdan yaxşı inkişaf etmiş koordinasiya, çeviklik, sürət və intensiv fiziki fəaliyyətə yaxşı dözmək qabiliyyəti tələb olunur. Güclü sinir-əzələ sisteminə və qüvvələri düzgün paylamaq qabiliyyətinə malik olmaq, motor elementləri yerinə yetirərkən diqqətli olmaq eyni dərəcədə vacibdir [7, s. 128].

Bədən xüsusiyyətlərinin təsiri haqqında danışmaq və idman nəticələrinə nail olmaq üçün antropometrik göstəricilər, bu gün dünya praktikasında bir neçə baxış var. Məsələn, L.Jdanov antropometrik göstəricilərə əsaslanan

seçim metodunun əleyhdarıdır. Eyni zamanda, bir çox ekspertlər bu fikirdədirlər ki, yüngül atletika idmançıları uzun boylu olmasına baxmayaraq, nisbətən az çəkiyə malik olmalıdırlar. Atletikanın kompleks koordinasiya növləri üçün istedadlı uşaqların idman seçimi çox mərhələli bir prosesdir. Müxtəlif atletika növləri üçün lazımı keyfiyyətlərə malik idmançıların təbii seçilməsi tədricən baş verir.

Tullanmada, xüsusən hündürlüyə tullanmada ən yaxşı nəticəni aşağı çəkiyə malik olmaqla, hündürboylu idmançılar əldə edirlər. Atmada böyük əzələ kütləsi olan uzun boylu idmançılar üstünlük əldə edəcəklər. Həmçinin, atma və dirəklə tullanmada qolların aralığı vacibdir. Dünyadakı ən yaxşı tullanmaların böyüməsinin təhlili seçim üçün əsas kimi istifadə edilməli olan orta rəqəmləri əldə etməyə imkan verdi (Cədvəl 1).

Cədvəl 1.

11-12 yaşlı uşaqlar üçün orta bədən uzunluğu göstəricilərinin qiymətləndirilməsi

Cinsi	11-12 yaş		
	Orta	Alçaq	hündür
Oqlarlar	149-145	144-140	139-134
Qızlar	151-146	146-142	141-136

Boy və çəki göstəricilərində dəyişiklik perspektivi 2-ci cədvəldəki məlumatlar əsasında nəzərə alın bilər.

Cədvəl 2.

Müxtəlif ixtisaslara malik şüvüllə tullanmaların antropometrik göstəriciləri

Antropometrik göstəricilər	İdmançının ixtisası, nəticə					
	Yeniyetmələr	3-ci dərəcə	2-ci dərəcə	1-ci dərəcə	İUN-İU	Dünyanın Ən Güclü
Boy, kq	169,2±1,54	180,3±0,79	181,1±1,28	183,4±1,10	184,8±0,75	183,9±3,5
Çəki, kq	54,7±2,29	68,8±1,11	73,4±1,29	77,2±0,98	80,3±1,41	82,8±1,15
Çəki və boy indeksi	315,76±3,26	373,10±3,22	387,60±4,01	405,69±5,17	411,02±5,22	416,33±7,85

Dirəklə tullanmada ən vacib şeylər sürət, sürət gücü, həmçinin koordinasiya qabiliyyəti və çiyin birləşmələrində elastiklikdir.

Atletikanın çətin koordinasiya növləri üçün hündür boylu və yüngül çəkisi olan uşaqları seçmək lazımdır. Gələcək tullanmaları seçərkən əsas mütəxəssislər tərəfindən tövsiyə olunan yanaşma məhz budur. Boy, çəki, əzələ

və piy kütləsinin nisbəti, bədən müəyyən hissələrinin ölçülərinin nisbəti uzun və hündürlüyə tullanmalarda, şüvüllə tullanmada, nizə, disk və çəkiyə tullanmada əla nəticələr əldə etmək imkanını müəyyən edən ən mühüm göstəricilərdir.

Həmçinin, mütəxəssislər qeyd edirlər ki, təqdim olunan -növlərdə yüksək nəticələr əsa-

sən irsi amillərin səviyyəsi ilə bağlıdır.

Potensial uzun boylu uşaqları müəyyən etmək üçün sadə bir üsuldən istifadə etmək təklif olunur:

Oğlanlar: $Boy = (ana\ boyu \times 1,08 + atanın\ boyu) / 2$
Qız: $Boy = (ana\ boyu + atanın$

$boyu \times 0,923) / 2$

Aydın bir model xarakteristikası olaraq, biz dünyanın ən güclü tullananların boyu və çəkisi haqqında məlumatları təhlil edə bilərik (Cədvəl 3).

Cədvəl 3.

Dünyanın ən güclü idmançıların boy və çəki göstəriciləri

Atletikanın növü	Boy, sm		Bec, kq	
	K	Q	K	Q
Hündürlüyə tullanma	185-195	175-185	75-80	60-65
Uzunluğa tullanma	183	171-179	74	63

Atma üzrə dünya nailiyyətlərinin göstəricilərinin təhlili aydın göstərir ki, təkcə fiziki hazırlığa deyil, həm də idmançıların bədən quruluşuna artan tələblərin qoyulması məqsədə uyğundur.

Dünyanın ən güclü atıcılarının çəki və boy göstəricilərinin dinamikasını öyrənmək bizə ən güclü atıcıların boyu və çəkisi haqqında 4-cü cədvəldə təqdim olunan standart məlumatları əldə etməyə imkan verir.

Cədvəl 4.

Atmaların dünyanın ən güclü atletlərinin boy və çəki göstəriciləri.

Atletikanın növləri	Boy, sm		Çəki, kq	
	K	Q	K	Q
Lövhenin atması	183-194	176-179	104-112	81-84
Çəkişin atması МОЛОТА	186-191	176-180	105-115	83-87
Nizənin atması	181-186	167-175	83-91	69-77

Bundan əlavə, bütün atma növlərində dünyanın ən güclü idmançıların çəki və boy göstəriciləri bir-birindən fərqlənir ki, bu da yüksək səviyyəli idmançılar üçün antropometrik tələblərin sabitləşməsindən xəbər verir. Çoxsaylı tədqiqatçıların fikrincə, disk atmada qol aralığı xüsusi yer tutur. Bütün görkəmli disk atıcılarının bədən uzunluğundan əhəmiyyətli dərəcədə böyük olan (təxminən 10-12 sm) qol aralığı var. Bu fakt o deməkdir ki, gə-

ləcək atıcıların ilkin və sonrakı seçimi zamanı nəzərə alınmalıdır.

Nümayiş olunan məlumatlar göstərir ki, lövhə atmada yüksək nəticə əldə etmək üçün idmançının hündürlüyü ona atıcıların çəkisi və qollarının uzunluğundan daha az təsir edəcəkdir. Yuxarıdakıları ümumiləşdirərək, gənc atıcıları seçərkən əməl edilməli olan təxmini antropometrik məlumatları təqdim etmək mümkün görünür (Cədvəl 5).

Cədvəl 5.

Gələcək atıcıların seçimində istifadə olunan antropometrik məlumatlar.

Göstəricilər	Cinsi	Yaş, illər		
		11-12	13-14	15-16
Boy, sm	o	152-155	158-167	174-181
	q	151-154	157-163	165-174

Qolların holaylanması	o	162-168	173-184	187-196
	q	154-159	161-169	173-182

Son illərdə sosial gərginliyin və ağır psix-emosional stressin insanın genetik aparatına təsiri və insanın davranış fəaliyyətinin psix-emosional sferasına əks genetik təsirləri haqqında getdikcə daha çox məlumat toplanır, yəni. Birbaşa və əks əlaqə sisteminin mövcudluğu: psix-emosional stress hormonları – genetik sistem.

Şəxsiyyətin psixi profilinin müəyyən edilməsində genetik amillərin rolu təsdiqlənir. Məsələn, ABŞ və İsraildə iki müstəqil tədqiqatçı qrupu yeni bir genin - genin mövcudluğunu təsvir etdi

Bir insanın yeni mühitdə naviqasiya qabiliyyətini təyin edən "yenilik" (Cədvəl 6-da təqdim olunur).

Cədvəl 6.

İrsiyyətin (İ) insan orqanizminin bəzi morfofunksional xüsusiyyətlərinə təsirinin göstəriciləri.

Morfofunksional xüsusiyyətlər	İrsiyyət göstəriciləri (İ)
Bədənin uzunluğu (boy)	0,72-0,80
Bədənin kütləsi (çəkisi)	0,65
Yağ qatısı	0,72-0,88
Qan dövranının həcmi	0,56
Ürək həcmi	0,80-0,92
EKQ göstəriciləri	0,78-0,89
Dəqiqədə qan həcmi (l/dəq)	0,83-0,94
Vurma qan həcmi (ml)	0,83-0,94
İstirahət zamanı ürək vuruşu (v\dəq)	0,38-0,72
AT sistolik və işdə	0,60-0,70
Ağciyərlərin həyati tutumu (AHT)	0,48-0,93
Həyat əlaməti (AHT/kq)	0,61-0,81
İstirahət zamanı tənəffüs dərəcəsi	0,48-0,94
Maksimum oksigen istehlakı (MOİ)	0,77-0,96
Nəfəs alarkən nəfəsi tutmaq	0,80
PWC170	0,88-0,90
Zehni işgörmə qabiliyyəti	0,51-0,75

İrsi şərtlilik xüsusilə üç davranış aspektində - ünsiyyətcillik, emosionallıq (emosional reaksiyaların baş vermə asanlılığı və intensivliyi) və aktivlik (ümumi enerji səviyyəsi) ilə özünü göstərdiyinə inanılır. Əkizlərin və onların valideynlərinin oxşarlığının tədqiqi ekstraversiya göstəricilərinə irsi təsirlərin yüksək nisbətini göstərdi - introversiya (0,50-0,74) və nevrotiklik göstəricilərinin daha az irsiliyi

(0,16-0,75). Yaşla, bu genetik göstəricilərin şiddəti azalır.

Müxtəlif fiziki keyfiyyətlərə irsi təsirlər eyni tip deyil. Onlar genetik asılılığın müxtəlif dərəcələrində özünü göstərir və ontogenezin müxtəlif mərhələlərində aşkar edilir. Sürətli hərəkətlər ən çox genetik nəzarətə məruz qalır, ilk növbədə sinir sisteminin xüsusi sürət xüsusiyyətlərini - sinir proseslərinin yüksək labil-

liyini və hərəkətliyini, həmçinin bədənin anaerob imkanlarının inkişafını və skeletdə sürətli liflərin olmasını tələb edir. əzələlər. İş keyfiyyətinin müxtəlif elementar təzahürləri üçün -

sadə və mürəkkəb motor reaksiyalarının vaxtı, hərəkətlərin maksimum tempi, tək motor hərəkətlərinin sürəti (vuruş, atlama, atma - yüksək irsiyyət dərəcələri əldə edilmişdir (cədvəl 7).

Cədvəl 7.

İrsiyyətin (I) insanın fiziki keyfiyyətlərinə təsirinin göstəriciləri.

Göstəricilər	İrsiyyət əmsalı (H)
Hərəkət reaksiya sürəti	0,80
Teppinq testi	0,85
Elementar hərəkətlərin sürəti	0,64
Sprint qaçışın sürəti	0,70
Maksimum statik qüvvə	0,55
Partlayıcı qüvvə	0,68
Qolların koordinasiyası	0,45
Oynaqlarının mütəhərliyi (əyigənlik)	0,75
Lokal əzələ dözümlülüyü	0,50
Ümumi dözümlülük	0,65

Ən çox öyrədilə bilən fiziki keyfiyyətlər çeviklik və ümumi dözümlülük, ən az öyrədilənlər isə sürət və çeviklikdir. Orta mövqə güc keyfiyyəti ilə işğal edilir. Fiziki keyfiyyətlərə genetik təsirlərin təzahürləri aşağıdakılardan asılıdır:

1. Yaş – gənc yaşda (16-24 yaş) daha çox özünü göstərir;
2. İşin gücü - işin gücü artdıqca artır;
3. Ontogenez dövrləri – müxtəlif keyfiyyətlər üçün müxtəlif dövrlər var.

Həmçinin, idman ustalığının vacib ilkin şərtləri gənc idmançının antropometrik məlumatları, hərəkətlərin koordinasiyası deyil, onun çalışqanlığı, əzmkarlığı, fiziki fəaliyyətə hazırlığı, qətiyyəti, yarışlarda tam fədakarlığı və stresli vəziyyətlərdən çıxmaq bacarığıdır. Səbəb belədir: fiziki inkişafdakı çatışmazlıqlar nisbətən qısa müddətdə aradan qaldırıla bilər, şəxsi keyfiyyətlər demək olar ki, əvəzsiz hesab olunur.

Tədqiqatımız aşağıdakı mütəxəssislərin konseptual ideyalarına və fundamental işlərinə əsaslandı: P.L. Galperin, S.L. Rubinstein, V.V. Davydov, A.N. Leontyev, S.L. Vygotsky,

F.R. Zotova, İ.Ş. Mutaeva, V.V. Pavlov, eləcə də bədən tərbiyəsi və idman nəzəriyyəsi.

Tədqiqatın nəticələrinin hərtərəfliliyi və həqiqiliyi təkamül, sistemli və fəaliyyətə əsaslanan yanaşmaların metodologiyasına etibar etməklə təmin edilir; tədqiqatımızın məqsədi, mövzusu və vəzifələrinə uyğun gələn metodlar toplusundan istifadə etməklə; eksperimental məlumatların riyazi emalının düzgünlüyünü; məntiqi əsaslandırılmış tədqiqat proqramı; tədqiqat nəticələrinin etibarlılığı və iş zamanı əldə edilən nəticələrin yoxlanılması.

Eksperimental tədqiqatda 11-12 yaşlı gənc idmançılar iştirak ediblər. Tədqiqat zamanı subyektlər ümumi idman məşq planı ilə məşğul olurdular. O, üç hissədən ibarətdir: isinmə (ümumi bədən tərbiyəsi, xüsusi qaçış hərəkətləri), əsas hissə (xüsusi bədən tərbiyəsi, müxtəlif məsafələrə qaçış, dirəklə tullanma, uzun tullanma, hündür tullanma, güllə atma və s.) və yekun hissə. (soyutma, elastiklik və istirahət məşqləri, tənəffüsün bərpası).

Təcrübəyə başlamazdan əvvəl biz gənc idmançılardan ibarət iki qrup yaratdıq: nəzarət və eksperimental. Hər qrup 20 oğlandan ibarət idi. Subyektlərin ümumi sayı 40 nəfər olub.

Nəzarət qrupunda pedaqoji testlər apararkən idman seçiminin aşağıdakı üsullarından istifadə etdik:

- hərəkəti qabiliyyətlərin yoxlanılması;
- antropometrik ölçülər.

Eksperimental qrupda, nəzarət qrupunda istifadə edilən ümumi qəbul edilmiş seçim üsulları ilə yanaşı, koordinasiya üçün əlavə testlər, habelə hərəkəti qabiliyyətlərin artım sürəti daxil edilmişdir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin böyümə sürəti bir insanın müəyyən bir idman fəaliyyət növündə öyrənmək qabiliyyətinə və ya bilməməsinə aiddir.

Nəzarət qrupu aşağıdakı test növlərindən keçdi:

- 30 metr qaçış;
- yerindən uzunluğa tullanma;
- bədəni uzanmış vəziyyətdən qaldırmaq;
- dayaqda qolların bükülüb-açılması.

Eksperimental qrup aşağıdakı testlərdən keçdi:

- 30 metr qaçış;
- yerindən uzunluğa tullanma;
- bədəni uzanmış vəziyyətdən qaldırmaq;
- dayaqda qolların bükülüb-açılması;
- “Bumeranq” testi;
- 3×10 metr məsafəyə məkik qaçış;
- məsafəyə tennis topu atmaq;
- fiziki keyfiyyətlərin artması (Əlavə F).

Nəticənin böyümə sürəti düsturla hesablanır:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_1 + V_2)} \times \%$$

burada W artım sürətidir,

“100” və “0,5” - const,

V₁ və V₂ – xüsusi sınaqdan keçirilmiş test hərəkətlərində ilkin və son nəticə.

Alınan nəticənin hərəkəti qabiliyyətlərin artmasının qiymətləndirilməsi cədvəl 8-də təqdim olunan göstəricilərlə müqayisə edilir.

Cədvəl 8.

Hərəkəti qabiliyyətlərin artımını qiymətləndirmək üçün şkala

Artım sürəti, %	Qiymətləndirmə	Artımın necə əldə edildiyi
8 qədər	Qeyri-qənaətbəxş	təbii artım
8-10	Qənaətbəxş	təbii artım və təbii hərəkəti fəaliyyətin artımı
10-15	Yaxşı	təbii böyümə və hədəflənmiş fiziki tərbiyəsi sistemi
15 yuxarı	Əla	Təbiətin təbii qüvvələrindən mükəmməl səmərəli istifadə və fiziki hərəkətlər

11-12 yaşlı idmançıların fiziki göstəricilərinin səviyyəsinin öyrənilməsinin nəticələri. Pedaqoji təcrübədən istifadə edərək 11-12 yaş-

lı gənc idmançılarda fiziki göstəricilərin ilkin səviyyəsini müəyyən etdik.

Cədvəl 9.

Nəzarət qrupunda ilkin sınaqların orta göstəriciləri

30 m qaçış, sek	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Qolların bükülüb-açılması dayaqda, say	Gövdənin uzanmış vəziyyətdən qaldırılması, say
4,1±0,05	188,75±1,2	11,1±0,7	47,8±1,35

Cədvəl 10.

Eksperimental qrupda ilkin sınaqların orta göstəriciləri

30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Qolların bükülüb-açılması dayaqda, say	Gövdənin uzanmış vəziyyətdən qaldırılması, say	Məkkik qaçış, san	Bumeranq san	Top atmaq m
4,2±0,05	187,15±1,43	10,05±0,54	43,3±0,52	8,22±0,06	13,37±0,13	19,6±0,17

Təcrübə zamanı fiziki göstəricilər iki qrupda yaxşılaşdı. Lakin nəzarət və eksperimental qruplardakı təkmilləşdirmələr fərqli xarakter daşıyırdı.

Nəzarət və eksperimental qruplarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsini nümayiş etdirən ilkin meyarlar müəyyən edildikdən sonra biz gənc idmançıların pedaqoji müşahidələrini davam etdirdik.

Təqdim olunan qrupların hər birində təlim-məşq toplanışları davam etdirilib, bu müd-

dət ərzində kompleks idman növləri üzrə daha da oriyentasiya, yəni xüsusi hazırlıq qrupuna qəbul üçün tələbələrin sınaqdan keçirilməsi və seçilməsi aparılıb.

Təcrübəmizin sonunda nəzarət və eksperimental qruplarda yenidən sınaqlar keçirildi. İkinci testə sürət-güc keyfiyyətləri, sürət dözümlülüyü, gücü, həmçinin eksperimental qrupda koordinasiya göstəricilərinin müəyyən edilməsi daxildir (Əlavə C və D).

30 metr qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Gövdənin uzanmış vəziyyətdən qaldırılması, say	Qolların bükülüb açılması dayaqda, say
4,04±0,04	190,25±1,65	65±1,12	11,15±0,6853

Cədvəl 12.

Eksperimental qrupda ikinci testin orta göstəriciləri.

Qrup	Xüsusi hazırlıq qrupuna şərti olaraq daxil olan uşaqların nömrələnməsi															
Nəzarət	1	4	7	5	9	10	11	13	15	16	-	-	-	-	-	
Eksperimental	1	4	10	14	15	16	3	2	7	19	20	17	11	6	8	5

Gənc idmançıların yekun sınaqlarının nəticələrinə əsasən, S.Brodinin düsturundan istifadə edərək, eksperimental qrupda fiziki keyfiyyətlərdə orta artı templərini təyin etdik.

Təcrübə qrupunun fiziki keyfiyyətlərinin orta artım templəri, (%).

Eksperimental qrupda əldə edilmiş göstəricilər bizə atletikanın mürəkkəb növlərində daha yüksək idman nəticələrinə nail olmağa qadir olan yaxşı koordinasiya qabiliyyətinə ma-

lik idmançıları müəyyən etmək imkanı verdi.

Məlumatların hesablanması və onların riyazi emalının sadələşdirilməsi üçün hər bir mövzunu şərti olaraq seriya nömrəsi (1, 2, 3 və s.) ilə təyin etmək qərarına gəldik.

Cədvəl 13-də nəzarət və eksperimental qruplarda məşq etmiş, məşqləri davam etdirmək üçün şərti olaraq yüngül atletika üzrə xüsusi hazırlıq qrupuna qəbul edilmiş gənc idmançılar seriya nömrələri ilə təqdim olunur.

*Məşqləri davam etdirmək üçün şərti olaraq xüsusi hazırlıq
qrupuna qəbul edilmiş idmançılar*

30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Qolların bükülüb- açılması dayaqda, say	Gövdənin uzanmış və- zyətdən qal- dırılması, say	Mənik qaçış, san	Bumeranq san	Top Atma q m
3,97±0,05	192,1±1,46	11,6±0,8	8,08±0,62	8,04±0,05	12,35±0,1	20,8±0,19

Nəticələrin təhlili. Aparılan tədqiqat işi nəticəsində məlumat tərtib etmə metodikasının tədqiqi bizə müxtəlif mənbələrdən aşağıdakı nəticələrə gəlməyə əsas vermişdir:

İdman seçimi üç mərhələdən ibarətdir. Birinci mərhələ ilkin, ikinci mərhələ aralıq, üçüncü mərhələ isə yekundur. İdman seçimi üçün meyarlar bunlardır: antropometrik məlumatlar, bədən quruluşu, motor qabiliyyətləri, tibbi göstəricilər [2].

Hər bir idman növünün bədən çəkisi, boyu, ayaq və qollarının ölçüsü, sürət-güc keyfiyyətləri ilə bağlı öz tələbləri və müəyyən edilmiş standartları var. Bu meyarlara əsasən, uşaqlar müəyyən bir idman fəaliyyəti növü üçün seçilir.

Ən böyük irsi asılılıq morfoloji parametrlər, ən az fizioloji parametrlər, ən az isə psixoloji xüsusiyyətlər üzrə aşkar edilmişdir. Morfoloji xüsusiyyətlər arasında irsiyyətin ən əhəmiyyətli təsirləri bədən uzununa ölçülərinə, daha kiçikləri həcm ölçülərinə, hətta daha kiçikləri bədən quruluşuna aiddir [3, 4].

İrsi asılılıq xüsusilə üç davranış aspektində - ünsiyyətçilik, emosionallıq və aktivlikdə özünü göstərir. Cinslərə görə əlamətlərin irsiyyətində bəzi fərqlər aşkar edilmişdir. Kişilərdə solaxaylıq və uzaqdan görmə təzahürləri daha çox irsi xarakter daşıyır. [3, 5]

1. Nəticə və Təkliflər. 11-12 yaşlarında uşağın idmana uyğunluğu yalnız güman edilə bilər. Bu yaşda uşağın hansı idman növündə istedadını maksimum dərəcədə artırma biləcəyini müəyyən etmək mümkün deyil. Seçərkən, yaxşı hərəkəti bacarıqları olan uşaqları seçməyə dəyər.

2. Uşaq nə qədər tez sistemli şəkildə atletika ilə, xüsusən də çətin əlaqələndirilməsi çətin idman növləri ilə məşğul olmağa başlayırsa, idman məktəblərinin bu idman növünün zirvəsinə qalxa bilən istedadlarla təmin olunması ehtimalı bir o qədər yüksəkdir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin tərbiyəsi və inkişafı sosial cəhətdən müəyyən edilmiş problemlərin həllinə kömək edir: fərdin hərtərəfli və ahəngdar inkişafı, bədənə uyğunlaşma xüsusiyyətlərinin artırılması, bədənə sosial-ekoloji vəziyyətə yüksək müqavimətinin əldə edilməsi. Böyüməkdə olan nəslin fiziki xüsusiyyətlərini inkişaf etdirməyə, hərəkəti qabiliyyətlərini tərbiyə etməyə yönəlmiş bir sıra pedaqoji təsirlər fiziki və əqli fəaliyyətini yaxşılaşdırmağa kömək edir. Bu, həm də müxtəlif fəaliyyət sahələrində insan potensialının daha dolğun reallaşmasına kömək edir.

ƏDƏBİYYAT

1. Сергиенко Л.П. *Спортивный отбор: теория и практика*: монография [Текст]: /Л.П. Сергиенко. М.: Советский спорт, 2013. 1048 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).
2. Тхазеплов А.М. *Прогнозирование и отбор в спорте*. Учебно-методические материалы. Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2002, 50 с.
3. Губа В.П. *Морфобиомеханические исследования в спорте*. М., 2000, С.4-12.
4. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. *Определение одаренностей и поиск талантов в спорте*. М.: СпортАкадемПресс, 2000.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004, 808 с.
7. Селуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М.: спорт АкадемияПресс, 2001, 184 с.

МЕТОДИКА ОТБОРА ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ В СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

доц. Х.А.Хасанов^{1a}, Х.А. Зейналова^{1b}

¹ Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^a khasan.khasanov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-7327-9130

^b hokuma.zeynalova2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-5314-2860

Аннотация. Отбор детей для занятий спортом, особенно легкой атлетикой, остается малоизученной и одной из основных проблем детско-юношеского спорта.

Исследования, проведенные в Азербайджане, позволили разработать программы отбора перспективной молодежи, кото-

рые вносят важный вклад в подготовку спортивного резерва.

Ключевые слова: двигательные способности, функциональная диагностика, выбор вида спорта, сложная координация, талант.

METHODS OF SELECTION OF CHILDREN 11-12 YEARS OLD IN COMPLEX-COORDINATION TYPES OF ATHLETICS

ass. prof. Kh.A. Khasanov^{1a}, H.A. Zeynalova^{1b}

¹ Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

^a khasan.khasanov@sport.edu.az, orcid.org/0009-0009-7327-9130

^b hokuma.zeynalova2022@sport.edu.az, orcid.org/0009-0000-5314-2860

Annotation. Selection of children for sports, especially athletics, remains poorly understood and one of the main problems of children's and youth sports.

Studies conducted in Azerbaijan allowed to develop programs for the selection of pro-

misng youth, which makes an important contribution to the preparation of the sports reserve.

Keywords: motor abilities, functional diagnosis, choice of sports, complex coordination, talent.