

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ПОСТИГНАТИ РЕЗУЛТАТИ В ДИСЦИПЛИНАТА 60 МЕТРА ПРЕПЯТСТВЕНО БЯГАНЕ – ЖЕНИ ОТ ДИП В ЗАЛА – 2008 ГОДИНА

ст. пр. Красимир Гутев, доктор

COMPARATIVE ANALYSIS ON THE ACHIEVED RESULTS AT THE DISCIPLINE 60 METER HURDLES – WOMEN FROM THE NATIONAL INDIVIDUAL CHAMPIONSHIPS INDOOR 2008

Sen. Lect. Krasimir Guev, PhD

Key words: *hurdles running, women in all age groups, analysis, tendencies*

It was made comparative analysis on the achieved results from the National individual Championships Indoor for 2008 at the discipline 60 meter hurdles running – women in all ages with the aim to analyze the moment status of the discipline. It is established that in all age groups there is a deadlock, and drop of the results in a discipline which was leading for the Bulgarian athletics in the near past. There are noted few reasons for the deadlock and the drop of the results

Бягането на 60 м с препятствия е една от най-динамичните и емоционални дисциплини в леката атлетика. Тя е циклично упражнение със скоростно-силов характер на двигателна и физическа дейност в зоната на анаеробното (алактатно) енергоосигуряване [3]. По отношение на техниката, бягането на 60 м с препятствия е една от най-сложните дисциплини в леката атлетика. Особена трудност, главно за по-начинаещите представлява изучаването на техниката във връзка с три крачковия ритъм на бягане, старта и стартовото ускорение.

В близкото минало това е дисциплина, която е носила много международни успехи на България в лицето на Гинка Загорчева – 1 световни игри в зала – Париж, 1985 г. – 5-то място (8,13 сек.); Йорданка Донкова – ЕП – Лиевен, 1987 става европейска шампионка; Гинка Загорчева – 3-то място на ЕП (7,92 сек); СП – Индианаполис, 1987 – Йорданка Донкова – 2-ро място (7,85 сек), Гинка Загорчева – 3-то място (7,99 сек); ЕП – Хага, 1989 – Йорданка Донкова – европейска шампионка (7,87 сек); ЕП – Генуа, 1992 – Йорданка Донкова – 3-то място; ЕП – Париж, 1994 – Йорданка Донкова е европейска шампионка (7,85 сек), Светла Димитрова – Пищикова – полуфинал.

Целта на настоящото изследване е да се проучи моментното състояние и тенденции в дисциплината 60 м препятствено бягане за жени в зала.

Във връзка с така поставената цел бяха решени следните задачи:

1. Проучване на резултатите от Държавното индивидуално първенство – София 2008 в зала за всички възрастови групи жени.
2. Извършване на сравнителен анализ и статистическа обработка на резултатите.

Анализ на резултатите

На **табл. 1** е представен сравнителен анализ на резултати в дисциплината 60 м препятствено бягане на момичета, девойки младша, старша възраст и жени. От таблицата е видно, че резултатите на момичетата серии – финалистки и постиженията от финалното бягане са близки и съпоставими. Резултатите на участниците са далеч от тези на финалистките, което идва да покаже, че голяма част от тях стартират неподготвени и нямат нищо общо с трикрачковия ритъм на бягане през препятствия. Подобно е положението и при девойките младша възраст, където резултатите на серии – финалистки и постиженията им от финала се покриват – 9,67 сек, а резултатите на участниците са значително по-слаби от постиженията на първите шест състезателки. При девойките старша възраст положението е идентично в анализираниите две възрастови групи. При жените резултатът в серии – финалистки е 9,05 сек, а на финала постижението им е 8,99 сек.

Таблица 1

Резултати на 60 м с препятствия момичета, девойки младша, старша възраст и жени

Възраст	$\bar{X}_{\text{срф}}$	S	V%	$\bar{X}_{\text{ф}}$	S	V%	$\bar{X}_{\text{уч}}$	S	V%	Център	Брой състезатели
Момичета	10,33	0,42	4,10	10,21	0,43	4,22	12,27	0,90	7,33	ЦСКА, Враца, Панагюрище	4, 4, 9
Девойки мл. възраст	9,67	13,05	1,34	9,67	12,37	1,28	10,79	0,68	6,35	Тракия, ЦСКА, Панагюрище	5, 4, 4
Девойки ст. възраст	9,33	0,31	3,32	9,37	0,47	50,01	10,84	0,87	8,08	Тракия, ЦСКА,	5, 4
Жени	9,05	0,29	3,03	8,99	0,29	3,33	10,42	0,36	3,45	ЦСКА	3

И тук резултатите на участниците са далеч от тези на финалистките, което отново идва да подсказва, че някои от тях също нямат нищо общо с трикрачковия ритъм на бягане през препятствията.

Въз основа на данните от вариационния анализ на резултатите е видно, че изследваният контингент състезателки – препятственички, е силно хомогенен и групата е еднородна.

На **фиг. 1** е показана възрастта на финалистките и участниците в ДИП за момичета. Прави впечатление, че всички участници във финала са родени 1994 г. и са в горната граница за възрастовата група. Много са участниците, родени през 1995 г.

На **фиг. 2** е илюстрирана възрастта на финалистките и на участниците – девойки младша възраст в дисциплината. Прави впечатление, че възрастта на финалистките е еднаква за участниците родени през 1991, 1992 и 1994 г. При участниците най-масово са представени девойките родени през 1992 и 1993 г. – общо 10 състезателки.

На **фиг. 3 и 4** са илюстрирани възрастта на финалистките и участниците при девойки старша възраст и жени. Тук прави впечатление, че го-

ляма част от участниците идват от девойки младша възраст, а общият брой на участниците е 16. При жените е видно, че голяма част от състезателките идват отново от девойки старша възраст. Броят на жените участници е 6, а постигнатите резултати от тях също би могло да се каже, че нямат нищо общо с препятственото бягане.

На **фиг. 5** е показан броят на участниците в дисциплината 60 м препятствено бягане от Държавното първенство по възрастови групи. Вигно е, че броят на участниците при момичетата е най-голям, като във всяка следваща възрастова група те значително намаляват. Така броят на участниците жени е едва 14 състезателки.

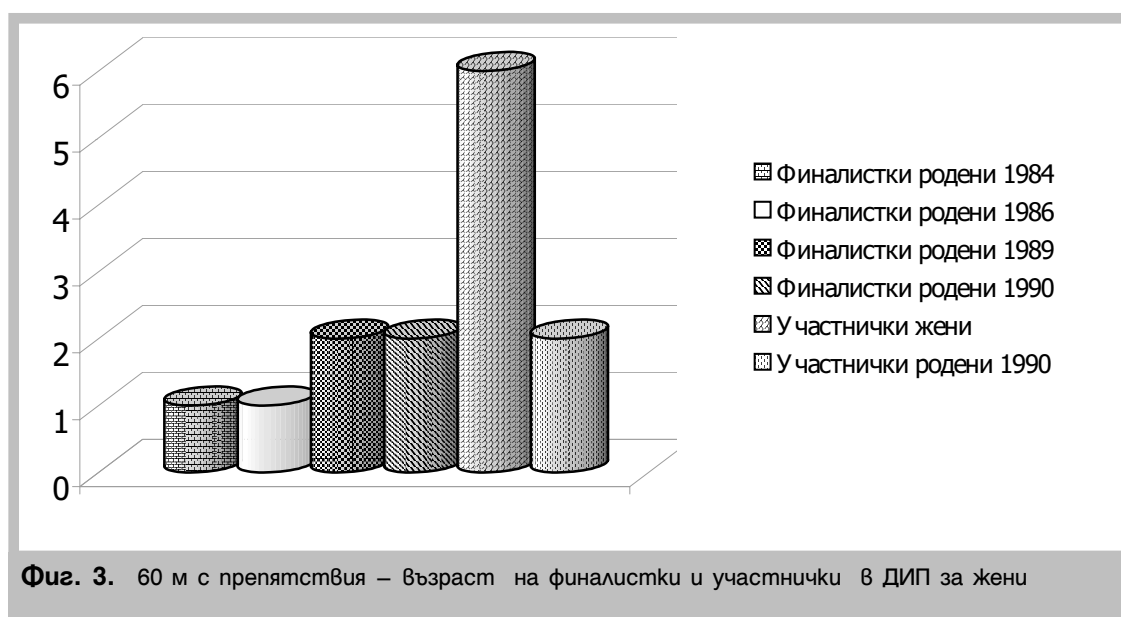
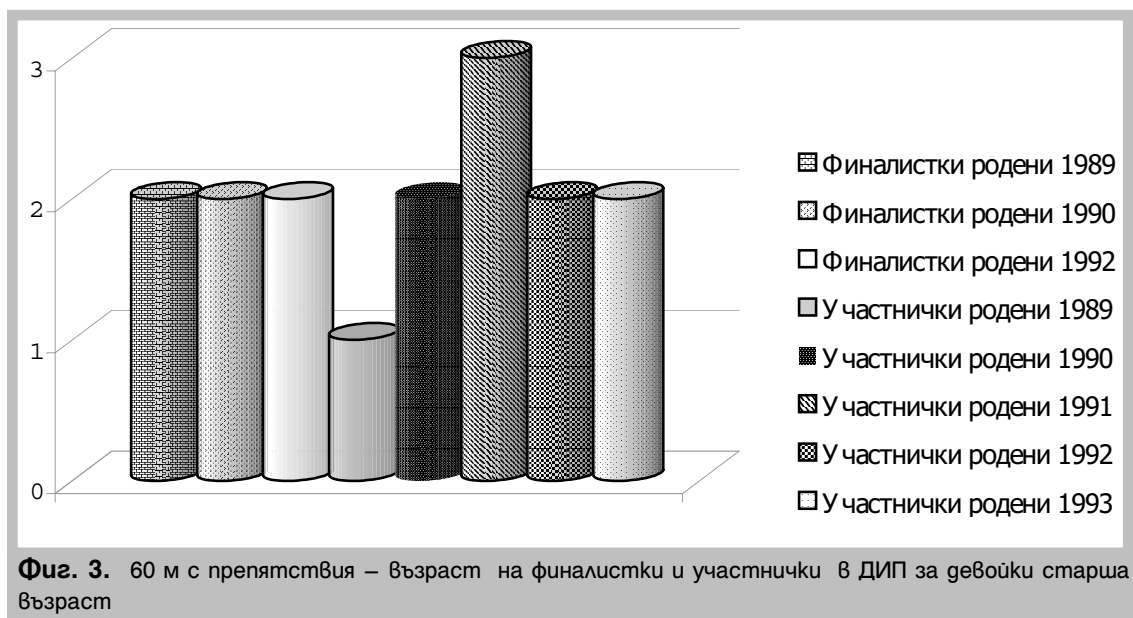
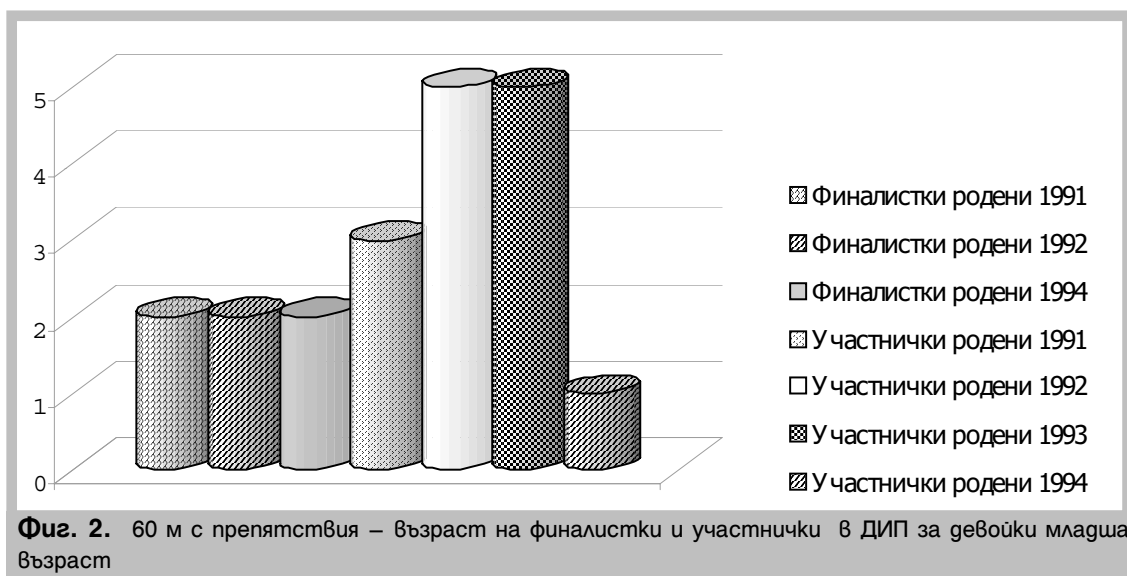
Изводи

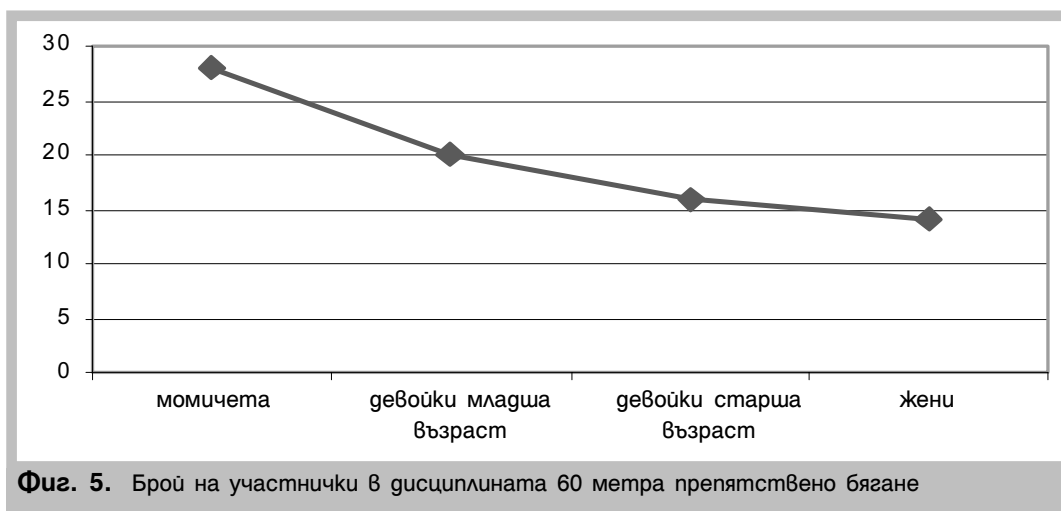
1. Броят на участниците в дисциплината 60 м препятствено бягане е най-нисък в сравнение с всички останали дисциплини, проведени в зала – спринт, гюле, скокове, средни и дълги бягания.

2. Качеството на постигнатите резултати във всички възрастови групи е много ниско.

3. Допълнителна трудност в дисциплината представлява и адаптирането към различната височи-







на на препятствията – момичета – девойки млада възраст – 0,762м и девойки старша възраст – жени – 0,840м.

4. Общозвестно е, че препятственото бягане е техническа дисциплина, в която резултатите идват по-бавно и изискват повече труд, усилия и търпение, както от страна на състезатели, така и от страна на треньори.

5. Постигнатите резултати в дисциплината 60 м препятствено бягане от участниците от всички възрастови групи – в зала, не могат да гарантират високи постижения в бягането на 100 м препятствено бягане на открито.

Препоръки

1. Тясната специализация на състезателките препятственички да започне още в млада възраст,



като се търсят възможности за повишаване на интереса и афинитета на треньори и състезателки към този вид дисциплина.

2. Във връзка с повишаване на конкурентноспособността в дисциплината е възможно част от участниците в спринтовите дисциплини и скока на дължина да бъдат насочвани към препятственото бягане в долните възрастови групи.

3. В подготовката на състезателките препятственички е необходимо значително да се повиши делът на специалната работа във връзка с изграждане на специфичната техника в съчетание с развитието на физическите качества, което ще доведе до подобряване на резултатите.

Литература

1. Бъчваров, М., А. Славчев, С. Йорданов. Лекоатлетически контрол, НСА ПРЕС, С., 2001.
2. Вангелов, А. Ранглисти на българските лекоатлети, НСА ПРЕС, С., 2006.
3. Димитров, Г., Н. Антонов. Бягане на 100 метра през препятствия, С., 1989.
4. Единна програма за подбор и спортна подготовка по лека атлетика на деца и пионери. БСФС, С., 1985.
5. Кадийски, И. Препятствено бягане за деца и юноши. ЮЗУ, Благоевград. 1995.
6. Колева, Д. Препятствено бягане – техника и обучение за начинаещи. НСА ПРЕС, С., 1999.
7. Щенников, Б.Ф. Барьерный бег для женщин, Физкультура и спорт, М., 1970.

Рецензент: доц. Божидар Шишков, доктор