

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА УСПЕВАЕМОСТТА ПРИ ОПИТИТЕ НА ТЕЖКОАТЛЕТИ – ДЕЦА

Нели Янкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: yankova_nsa@abv.bg

Резюме

Оценката за цялостната подготовка на състезателите се определя на базата на постигнатите от тях резултати. Състезанията се характеризират с голямо нервно напрежение, с голяма борба за призовите места. Особено остра е тази борба при участието на състезатели с изравнени сили, където успеваемостта по отношение на началната тежест или останалите опити е решаващ изход за победа над противника.

Целта на изследването е да се разкрие успеваемостта на базата на опитите по вдигане на тежести-деца, момчета, от държавните лични първенства за 2004 и 2018 г. Обект на изследване са участниците от държавните лични първенства по вдигане на тежести през 2004 г. – 46 състезатели на средна възраст 12,4 г. и 64 състезатели през 2018 г. на средна възраст 11,94 г.

В заключение, като цяло средните стойности на успеваемостта както в двете състезателни упражнения, така и при опитите, разглеждани поотделно, се запазват с минимални положителни различия в успеваемост при тежкоатлети-деца през 2018 г.

Ключови думи: успеваемост, тежкоатлети, деца, момчета, лични първенства

COMPARATIVE ANALYSIS OF SUCCESSFULNESS IN WEIGHTLIFTING ATTEMPTS FOR CHILDREN

Nely Yankova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: yankova_nsa@abv.bg

Abstract

The evaluation of the overall preparation of competitors is determined on the basis of their results. Competitions are characterized by high nervous tension, a great fight for prize places. Particularly acute is this fight because of the participation of competitors with equal strength, where success in starting weights or other attempts is a decisive outcome for defeating the opponent.

The purpose of the study is to find out the successfulness based on the weight-lifting attempts of children, boys participating in the state personal championships for 2004 and 2018.

The contingent of the study was formed by the participants in the state personal championships in weight lifting in 2004 - 46 competitors at the average age of 12.4 years and 64 competitors in 2018 at the average age of 11.94 years.

Conclusion: Overall, the average performance values in both the competitive exercises and the trials considered individually remain with minimal positive differences in the performance of weightlifters-children in 2018.

Key words: academic achievement, weightlifters, children, boys, personal championships.

Въведение

Нарастването на участието на деца в първенствата по вдигане на тежести предизвиква голям обществен интерес. Стремехът на състезателите за постигане на високи спортни резултати, както и фактът, че без успех в тази област нито един от тях не може да се присъедини към групата на лидерите в международните първенства, довежда до засилване на ролята на децата и ранното им включване в спорта вдигане на тежести. Специфичното тренировъчно въздействие стимулира тяхното по-ранно физическо, функционално и пубертетно съзряване, а по-ранната специализация рефлектира в темповете на достигане на по-високи върхове в овладяване на високото спортно майсторство, което се постига с дългогодишен и упорит труд (Т. Соболева, 1997).

Тези обстоятелства бяха отчетени своевременно и от българската спортна общественост. През 2004 г. Българската федерация по вдигане на тежести взема решение за приемането на вдигането на тежести за деца. Всеизвестен факт е първото първенство по вдигане на тежести за възрастова група деца в гр. Габрово на 29 март с участието на 41 състезатели от 13 клуба.

Следователно съвсем естествено се появява стремехът на Българската федерация по вдигане на тежести да направи всичко възможно в организационен аспект, за да осигури добри условия за тренировъчно-състезателна работа с деца.

Оценката за цялостната подготовка на състезателите се определя на базата на постигнатите от тях резултати. Много често нереализираните опити са причина за по-ниския резултат и отпадането им от класацията в първенствата. Винаги трябва да се има предвид, че в тази възрастова група втората сигнална система не е достигнала пълното си развитие, познанията им са недостатъчни и те не боравят добре с абстрактни понятия. Това налага в тяхното обучение да се обърне особено внимание на показването с помощта на новите технологии.

С помощта на видеокамера могат да се заснемат опитите на щангистите и да се определят и анализират със забавяне на кадрите техните грешки в детайли, а също така и да се проследят използваните различни тактически варианти на противниците (В. Славова, 2016, 2017; Ел. Милева, Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова, 2018).

У нас все още не се осъзнава необходимостта от интегрирането на новите технологии, които да се използват като полезно средство при анализ на тренировките и състезанията. Те са все още недостатъчно експлоатирана възможност за анализиране на резултати както от минали състезания, така и за обобщаване на информация с цел подобряване и повишаване на бъдещите спортни постижения. Внедряването им в спортнопедагогическата практика е възможна практика, която следва да бъде използвана (В. Славова, 2016, 2017).

Състезанията се характеризират с голямо нервно напрежение, с голяма борба за призовите места. Особено остра е тази борба при участието на състезатели с изравнени сили, където успеваемостта по отношение на началната тежест или останалите опити е решаващ изход за победа над противника (П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983; Н. Гривас, Й. Брогли, Р. Дамянова, 1990; Н. Янкова, 2010; Ел. Милева, Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова, 2018).

Методология

Целта на настоящото изследване е да се разкрие успеваемостта на базата на опитите по вдигане на тежести-деца, момчета, от държавните лични първенства през 2004 и 2018 г.

За постигане на целта се поставят за решаване следните **задачи**:

1. Да установим успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изхвърляне от участията им в държавните лични първенства.

2. Да установим успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изтласкване от участията им в държавните лични първенства.

3. Да установим съотношението на реализираните и нереализираните опити на тежкоатлетите-деца от участията им в държавните лични първенства.

Обект на изследване са участниците от държавните лични първенства по вдигане на тежести-деца, момчета, през 2004 г. – 46 състезатели на средна възраст 12,4 г. и 64 състезатели през 2018 г. на средна възраст 11,94 г.

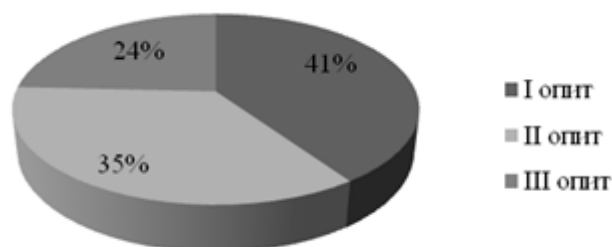
Методика на изследването

Извършен бе системно-структурен анализ на протоколите от проведените държавни лични първенства по вдигане на тежести-деца, момчета, за 2004 и 2018 г.

Анализ на резултатите

От проведеното първо Републиканско първенство по вдигане на тежести за деца, момчета, установяваме снижение с 0,46 на средната възраст на участниците в сравнение с 2018 г.

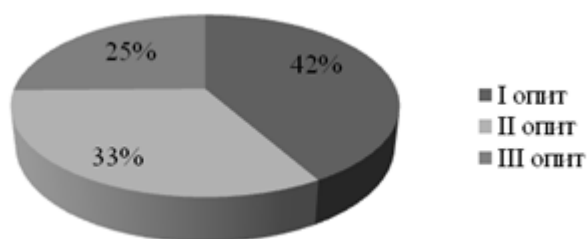
На фиг. 1 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изхвърляне общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 1. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изхвърляне

Получените резултати показват, че успеваемостта в състезателното упражнение, разглеждани поотделно за всеки опит, е най-висока при първите опити (41%), следвани от вторите (35%) и третите (24%) опити.

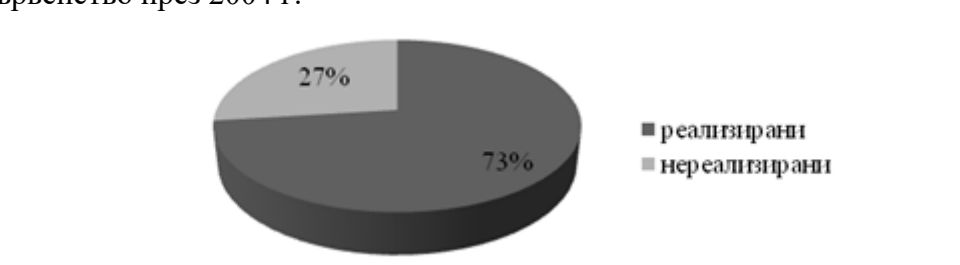
На фиг. 2 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изтласкване общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 2. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изтласкване

Данните показват, че при първите опити те са реализирали най-голям брой сполучливи опити (42%), като в следващите състезатели реализират по-малък брой сполучливи опити, съответно при вторите (33%) и при третите (25%). През 2004 г. състезателите демонстрират по-добра успеваемост при първите и вторите опити, макар и минимална, в състезателното упражнение изтласкване.

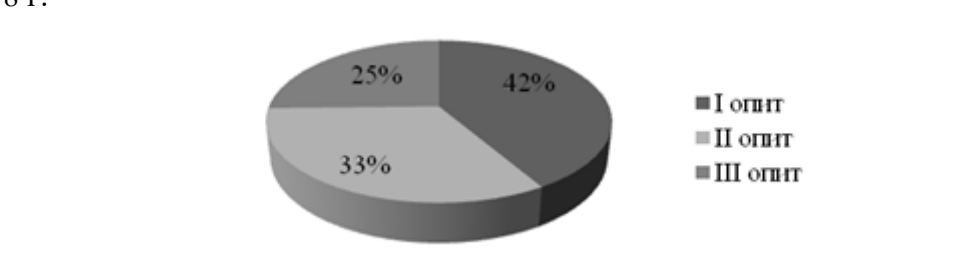
На фиг. 3 са представени данните за реализираните и нереализираните опити в двете състезателни упражнения общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 3. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2004 г.

От данните на фигурата в процентно съотношение виждаме, че те са реализирали повече опити – 73% общо за двете състезателни упражнения. В отделните състезателни упражнения установяваме 3% по-добра реализация в изтласкването – 75%, докато в изхвърлянето са реализирали 72%. Средно в двете състезателни упражнения при първите си опити установяваме, че 16% от състезателите не успяват да реализират своите опити, следвани от вторите с 27% и с най-много 57% при изпълнението на третите опити.

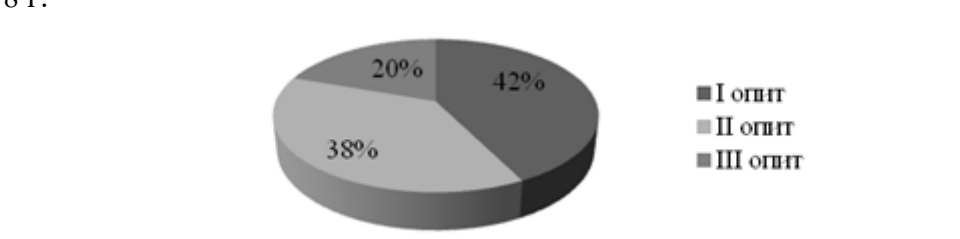
На фиг. 4 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изхвърляне общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 4. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изхвърляне

Разглеждани поотделно за всеки опит, установяваме, че успеваемостта е най-висока при първите опити (42%), следвани от вторите (33%) и третите (25%) опити.

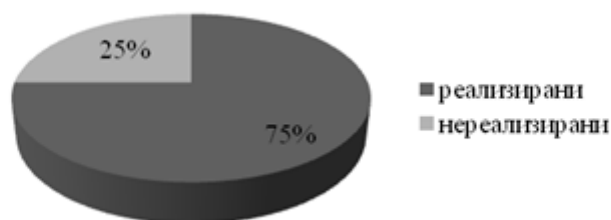
На фиг. 5 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изтласкване общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 5. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изтласкване

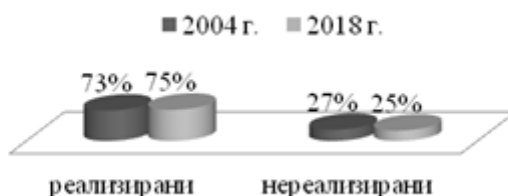
Данните показват, че при първите опити те са реализирали най-голям брой опити (42%), като в следващите състезателите реализират по-малък брой опити, съответно при вторите (38%) и при третите (20%). И в двете състезателни упражнения тежкоатлетите реализират еднакъв процент при първите си опити, следвани от вторите опити, където в упражнението изтласкване успеваемостта е по-висока с 3%. При третите им опити наблюдаваме с 5% по-добра реализация в упражнението изхвърляне.

На фиг. 6 са представени данните на реализираните и нереализираните опити в двете състезателни упражнения общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 6. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2018 г.

На фигурата в процентно съотношение виждаме, че те са реализирали повече сполучливи опити – 75% общо за двете състезателни упражнения. В отделните състезателни упражнения установяваме 2% по-добра реализация в изтласкването – 76%, докато в изхвърлянето са реализирали 74%. Средно в двете състезателни упражнения при първите им опити установяваме, че 9% от състезателите не успяват да реализират своите опити, следвани от вторите с 25% и най-много – 66% са при изпълнението на третите опити.



Фиг. 7. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2004 и 2018 г.

От анализа установяваме положителна тенденция спрямо успеваемостта през 2004 г., макар и с минимална положителна разлика от 2%, на опитите през 2018 г. Състезателите са реализирали повече опити – 75% общо за двете състезателни упражнения. Независимо от това все още има състезатели, които не са подготвени за тежестта на щангата, скоковете в прибавките при следващите си опити и/или поради други причини не реализират своите опити.

Участието в състезания по вдигане на тежести често пъти е свързано с регулиране на телесната маса. Понякога на състезателите се налага изкуствено да намалят телесната си маса, което води също така до спад на състезателния резултат и е причина за нереализираните опити (В. Панайотов, 2014; Н. Янкова, В. Панайотов, 2014).

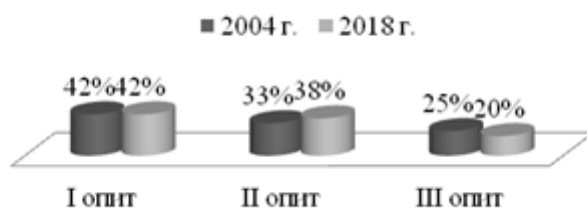
На фиг. 8 е представено процентното съотношение на успеваемостта при първите, вторите и третите опити в състезателното упражнение изхвърляне.



Фиг. 8. Процентно съотношение на успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изхвърляне

Както се вижда от фигурата, успеваемостта е с по 1% по-висока при първите и третите опити от 2004 г., докато при вторите опити е по-малка.

На фиг. 9 е представено процентното съотношение на успеваемостта при първите, вторите и третите опити в състезателното упражнение изтласкване.



Фиг. 9. Процентно съотношение на успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изтласкване

Данните показват, че успеваемостта при първите им опити не се променя, докато при вторите е с 5% по-висока, а при третите опити е с 5% по-ниска спрямо 2004 г.

Прогресивното увеличаване на разликите на успеваемостта между първи, втори и трети опит при изследваните лица показва, че е необходимо да се обърне внимание на тактическата им подготовка, като се наблегне на психическата им устойчивост.

Подробният анализ за успеваемостта на отделните състезателни упражнения, а също така и за всеки опит, потвърждава, че при изпълнение на началните си опити те вероятно са технически и физически неподготвени или подценяват тежестта на щангата. При вторите опити прибавките към теглото на щангата в повечето случаи е над техните възможности, като често надценяват своите сили и възможности и най-много нереализирани опити установяваме при третите, защото целят отбелязване на рекордно постижение.

Причините за нереализираните опити могат да бъдат от различно естество. Някои от тях са повишена възбудимост, физически неподготвени за тежестта на щангата, редуцирана телесна маса, по-големи скокове в прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити, а също така и вследствие на настъпила умора.

Дискусия

Като цяло, средните стойности на успеваемостта както в двете състезателни упражнения изхвърляне и изтласкване, така и при опитите, разглеждани поотделно, се запазват с минимални положителни различия в успеваемост при тежкоатлети-деца през 2018 г. Имайки предвид, че на състезание изтласкването се изпълнява след изхвърлянето на фона на настъпваща нервна и физическа умора, установяваме по-добра реализация.

В резултат на пределното психическо напрежение, недооценяването на всички съставки на състезателната ситуация, несъобразяването със състоянието и възможностите на състезателите в момента, липсата на конкретен план за участие в състезанията са и по-големият брой нереализирани опити.

Тревожен е фактът, че при изпълнение на вторите и трети опити състезателите не реализират своите възможности поради по-големите скокове при прибавките към теглото на щангата, което често бива пренебрегвано от страна на треньорите и е една от причините за разликата в успеваемостта на опитите. От решаващо значение е треньорът предварително да прецени естеството на причините на своя състезател, а също така да опознае и да проучи различните тактически варианти на противниците (например с видеозаснемане могат да анализират участието на противника), за да могат по време на спортната подготовка, както и по-време на състезание да прилагат различни тактически варианти с цел объркване на противника.

Литература

- Гривас, Н., Й. Брогли, Р. Дамянова. (1990). Влиянието на ФП върху спортната успеваемост при 10–12 г. тенисистки. Сп. ВФК.
- Добрев, П., Д. Гюрков, А. Спасов. (1976). Тежка атлетика. МиФ, С.
- Добрев, П. (1983). Силова, тактическа и волева подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Добрев, П. (1983). Тактическа подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Милева, Ел., Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова. (2018). Изследване на нагласите на студентите по тежка атлетика към методика на обучение „Език чрез спорт“. В: Научни трудове на Русенския Университет, т. 57.
- Панайотов, В. (2014). Изследване на влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при състезатели по вдигане на тежести. Научни трудове, Том 53, серия 8.2, Физическо възпитание и спорт, РУ „Ангел Кънчев“, Русе, с. 121.
- Славова, В. (2017). Смесено обучение. Принципи, подходи и практики. Изд. Авангард Прес, С.
- Славова, В. (2016). Изследване на нагласите на деца и младежи към използването на новите технологии в обучението по спорт. В: Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различни спортни дисциплини“, НСА ПРЕС, с. 137.
- Соболева, Т. (1997). Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом, Дис. док. биол. наук. – СПб., стр. 245.
- Янкова, Н., В. Панайотов. (2014). Изследване влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при тежкоатлети – жени и мъже. Научни трудове, Том 53, серия 8.2, Физическо възпитание и спорт, РУ „Ангел Кънчев“, Русе, с.136.
- Янкова, Н. (2010). Проследяване динамиката на постиженията от държавни първенства по вдигане на тежести – момичета (11–14 години) за периода от 2004–2009 г., Спорт и наука, изв. бр. 1, с. 26.