

ОБЗОРЕН АНАЛИЗ НА ПУБЛИКАЦИИТЕ В ОБЛАСТТА НА СПРИНТОВИТЕ ДИСЦИПЛИНИ В ЛЕКАТА АТЛЕТИКА В НАУЧНО-МЕТОДИЧНАТА ЛИТЕРАТУРА

Доц. Софка Понова, гоктор

Assoc. Prof. Sofka Popova, Ph.D.

A SURVEY ANALYSIS ON PUBLICATIONS IN THE FIELD OF ATHLETICS SPRINTING EVENTS IN SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL LITERATURE

The report presents a detailed classification of the publications in the field of sprint running divided into the following groups:

A) training; B) technique; C) tactics; D) control and management; E) publications on other issues related to sprint running.

Scientific opponents: Assoc.Prof. Peter Bonov, Ph.D., Assoc.Prof. Apostol Slavchev, Ph.D.

Развитието на спортните науки е в пряка връзка с потребностите на съвременното общество. Историята на научното познание показва, че публикациите свързани с библиографичния преглед на научните разработки са необходим базис за развитие и усъвършенстване на научната мисъл.

В поредица от публикации ще извършим обзорен анализ на разработките в научно-методичните издания у нас свързани с беговите дисциплини в леката атлетика. Желанието ни е да помогнем на спортните специалисти работещи в тази област да проследят и открият "бели петна" в научно-методичната ни литература.

Целта на настоящата разработка е да се направи обзорен анализ на публикуваните разработки в областта на спринтовите бягания. За изпълнението на поставената цел бе необходимо да се решат следните задачи:

1. Определяне процентното съотношение към общия брой публикации за спринта на следните компоненти.

А/ тренировка

Б/ техника

В/ тактика

Г/ подбор

Д/ контрол и управление

Е/ публикации с друга тематика, свързана със спринтовите бягания

2. Проследяване динамиката на научните разработки за спринтовите бягания в годишен аспект



МЕТОДИКА

Обект на изследването са методическите издания на списанията "Тренировска мисъл", "Въпроси на физическа култура", "Спорт и наука". Проследени са годините от 1960 до 2000г. Използвани са методът на литературния обзор и методът за сравняване на абсолютните и процентни величини.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

В публикациите с насоченост към обособените компоненти на тренировъчния процес се откриха следните теми:

А/ За тренировка

Коментирани са изследвания за тренировъчните натоварвания и техния ефект при състезатели с различна квалификация. Проследен е ефектът от провеждане тренировъчни занимания във високопланински условия, публикации свързани с ефекта от еднообразната работа при подготовката на спринтьорите, анализ на различните видове физическа подготовка и т.н.

Коларов, Ат., "Специалната издръжливост на спринтьора", ВФК, 1961,

Шайнбах, М., ВФК, 1968, бр.4.

Шайнбах, М., "Мисли върху спринта и неговата тренировка", ВФК, 1968, бр.4, стр. 245.

Табачник, Б." Стартът може да се подобри", ТМ, 1972

Брогли, Я., Шипоклиев, К., "Ефективността на ниския и високия старт при начинаещи спринтьори", ТМ, 1973, бр.5-6, стр.57.

Топчийн, В., Галухин, Р., "Пропуснато звено", ВФК, 1975, бр.7, стр.459

Крис Нювох/САЩ/, " Развитие на анаеробния капацитет при 400м. гладко бягане", ТМ, бр.12, стр.50.

Дейлърн Харц/САЩ/, " Как да тренираме родените спринтьори", ТМ, 1982, бр.4, стр.15.

Антонов, Н., "Специално-силова подготовка на спринтьора", ТМ, 1984, бр.4 стр.15.

Антонов, Н."Скоростната бариера и пътища за преодоляването ѝ", ВФК, 1986, бр. 3, стр.52.

Кополи, П., "Пет цикъла от спринтовата тренировка на Ашфорд", ТМ, 1988, No1.

Антонов, Н. " Развитие на скоростната издръжливост в бягането на 100 и 200 м.", ВФК, 1989, No2.

Попова, С., Кабуров, Г, "Анализ на силовата подготовка на висококвалифицирани спринтьорки през есенно-зимния макроцикъл", ВФК, 1992, No1.

Славчев, А., "Ефект от еднообразна скоростно-силова работа в подготовката на спринтьора", СН, 1994, No8.

Антонов, Н., Бонов, П., " Изследване на тренировъчните натоварвания и техния ефект при висококвалифицирани състезатели в бягането на 400м. В условията на надморска височина около 2000м.", СН, 1995, No8.

Попова, С., Томева, М., "Подготовката на спринтьорките съобразно някои физиологични особености на женския организъм", СН, 1998, бр.3 и гр.

Б/ Техника

Въпроси във връзка с възможностите за повишаване на честотата на движение във възрастов аспект. Извършени са биомеханични анализи на бягането, разгледани са въпроси за различните варианти на ниския старт, извършени са изследвания на старта и стартовото ускорение, анализирани са стартовете и подготовката на известни спринтьори и спринтьорки. Направени са кинематични характеристики на основните фактори в спринтовите бягания и т.н.

Рачев, Кр., "Честота и дължина на крачките при спринтовото бягане, разгледани във възрастов аспект", ВФК, 1966, бр.1, стр.20.

Рачев, Кр. "Възможности за повишаване честотата на движение при деца и възрастни по въздействието на различни тренировъчни методи", ВФК, 1967, бр.11, стр.679.

Миро, А., Лушаник, П., Кома, В., "Зависимост между оптималните сили и скоростта на движение на ОЦТ в контактните фази на спринта", ТМ, 1987, бр.6.

Левченко, Ал., Димитров, Д., "Капапултиращия старт на Бен Джонсън", ТМ, 1988, No6.

Ман, Ф., "Биохимични анализи на спринтьора", ТМ, 1988, No6.

Гъдев, М." Кинематична характеристика на фактора максимална скорост при висококвалифицирани спринтьорки", СН, 1998, бр.3 и гр.

В/ Тактика

Разгледани са въпроси за разпределение на усилията по разстоянието главно за 400м. гладко бягане, за формиране чувството за скорост, оценка на реалните възможности, тактически прийоми по време на бягане, тактически психоатаки и т.н.

Зайцев, Т., " Тактиката в спринта" ВФК, 1977, бр.6, стр.330.

Антонов, Н," Тактиката и спринта", ТМ, 1983, бр.12, стр.18

Славчев, А., " Тактически варианти за разпределение на усилията по разстоянието при гладкото бягане на 400м." СН, 1999, бр.1а и гр.

Г/ Подбор

Публикации във връзка с оптималната възраст за постигане на върхови постижения в спринтовите дисциплини при мъже и при жени. Разгледани са въпроси за развитае на качеството бързина в началната възраст, в статии във връзка с подбор на спринтьори съобразно лабилността на ЦНС и т.н.

Бъчваров, Д., Бъчваров, М., "Експериментално-теоритична обосновка на резултатите в бягането на 100м. и тяхното прогнозиране върху основата на специални тестове", ВФК, 1972, бр.11, стр.623.

Гайдарска, П., Жадан, Ю., Сирис, П., Табачник, Б., "По някои въпроси за подбора и подготовката на състезатели на къси разстояния", ВФК, 1973, бр.7, стр.380.

Антонов, Н., Бонов, П., " Оптимална възраст и продължителност на спортния стаж за постигане на максимални резултати в гладките бягания", ВФК, 1978, бр.5, стр.268.

Попова, С., "Оптимална възраст за високи резултати в спринтовите бягания", ТМ, 1984, бр.11, стр.15.

Бъчваров, М., Џовчев, Г., " Противоположно разностранно действие от тренажорни въздействие като метод за подбор и оптимизиране на тренировката в спринтовото бягане", ВФК, 1984, бр.1, стр.10 и гр.

Д/ Контрол и управление

Контрол на техниката на спринтовите бягания в зависимост от механичните енергозагуби, контрол и управление на физическата подготовка на висококвалифицирани спринтьори, подбор на подходящи тестове във връзка със състезателната дисциплина и т.н.

Бъчваров, М., Бянов, Л.Цветков, М., Цветков, Г. "Анализ и управление на скоростно-силовата подготовка на спринтьори и скачачи с помоща на тензометрични тестове" ТМ, 1973, бр.10 стр.10.

Антонов, Н., Нако, К., Бъчваров, М., "Контрол и управление на физическата подготовка при високотехнически бегачи на 400м." ТМ, 1984, бр.10, стр.14 и др.

Е/ Друга тематика

Публикации във връзка със спортния стаж и умственото развитие като фактори за повишаване честотата на движение, зависимостта между сегменталните сили и скоростта на движение на ОЦТ в контактните фази на спринта, връзката между максималната скорост и антропометричните особености на тялото и т.н.

Рачев, КР., "Спортният стаж и умственото развитие като фактори за повишаване честотата на движение" ВФК, 1968 стр.211

Меро, А., Лутанен, П., Коли, В., "Зависимост между сегменталните сили и скоростта на движение на ОЦТ в контактните фази на спринта", ТМ, 1987, бр.6, стр.44

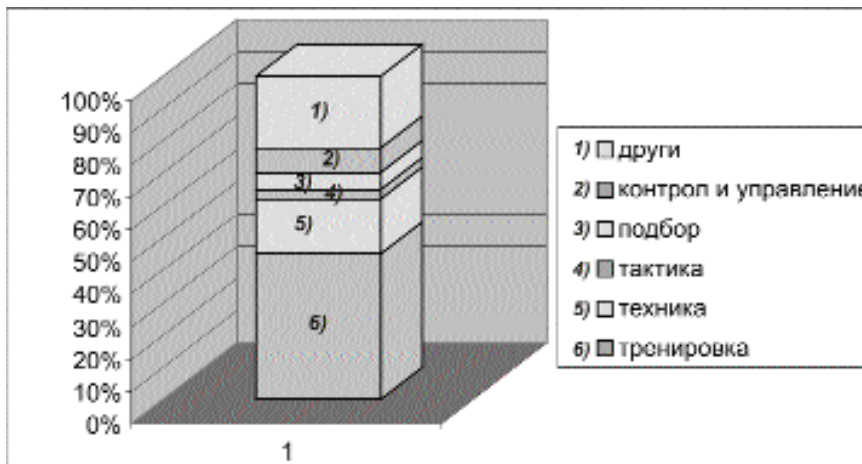
Гъев, М., Станчев, Н., "Максимална скорост и антропометрични особености на тялото при спринтьори с различна квалификация" СН, 1999, бр.1 и др.

Резултатите са онагледени на диаграма No1.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

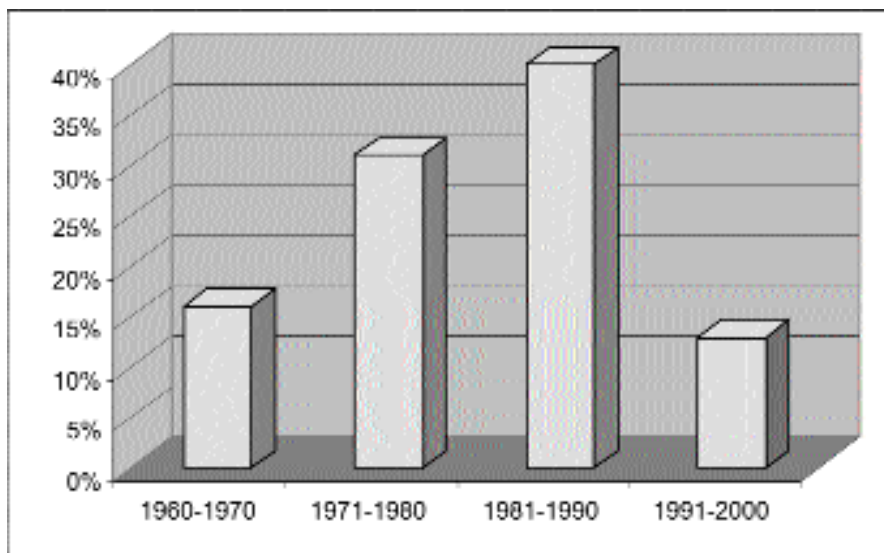
1. Въпросите свързани с тренировката имат най-съществен дял - почти половината от всички публикации.

2. Публикациите коментиращи проблемите за подбор са с незначителен дял. Спринтовите бягания са дисциплини, в които изключително голямо значение имат наследствените заложиби. Във връзка с това прецизният подбор играе решаваща роля. Това е един резерв, към който препоръчваме специалистите за бъдеще да насочат вниманието си.



Диаграма №1 За нуждите на втората основна задача разделихме проучвания период на четири времеви участъка. Графичното изражение на динамиката на изследванията в годишен аспект е представено на диаграма No2.

На фона на прогресивното нарастване на броя на публикациите до 1990г., безпокойство буди резкия спад след това. Тревожен е и факта, че през последните години, за разлика от седемдесетте и осемдесетте, все по-рядко се срещат публикации отразяващи нашия и чуждия член опит в спринтовите бягания. Публикациите са основно от автори от НСА. Препоръчваме на научния потенциал от НСА да насочи усилията към съвместни научни разработки със специалисти доказали на практика своите професионални възможности. Положителен пример в тази насока имаме в лицето на водещи преподаватели от катедра "Лека атлетика" НСА, като проф.Н. Антонов, доц. П. Бонов и др.



Диаграма №2 е видно, че най-големия процентен дял на публикациите в областта на спринтовите бягания в годишен аспект е периода от 1981 до 1990год. , а с най-малък процентен дял е периода от 1991 до 2000 година.