

# ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТЕНДЕНЦИИТЕ В РАЗВИТИЕТО НА ПРЕПЯТСТВЕНИТЕ БЯГАНИЯ ПРИ ДЕЦАТА И ЮНАШИТЕ И ДЕВОЙКИТЕ МЛАДША ВЪЗРАСТ

Пламен Нягин, докторант,  
доц. Апостол Славчев, доктор

## STUDY OF THE TENDENTIONS IN DEVELOPMENT OF HURDLES IN BULGARIA FOR CHILDREN AND JUNIORS

Plamen Nyagin, a post-graduate student, Assoc.prof. Apostol Slavchev, PhD

**Keywords:** hurdles, competition, results

*The tasks of our research are connected to the discovering of the main tendencies regarding, first, the amount of participants, second, the achievement in the different disciplines, and, third, the level of the technique of the young hurdles.*

*During the process of our investigation, we found out the following tendencies:*

- 1. Decrease of the amount of participants*
- 2. Deterioration of the results*
- 3. Deterioration of the technical training of the young hurdles*

*This suggests that what is needed is to pay specific attention to the training of the young hurdles, so that the technical results can be improved.*

От задължителна дисциплина в многобоите за момчета и момичета, през последните години, според действащите наредби за лекоатлетическите състезания у нас, препятствените бягания са включени в състезателната програма за 14-годишните като отделна дисциплина [4, 5]. С отпадането от спортния календар на задължителните състезания по многобой за 12–13-годишните момчета и момичета, на практика бе прекъсната традицията за многобойна подготовка на позрастващите лекоатлети. Заедно с това отпадна и възможността в подготовката на всички деца да бъде включено и бягането през препятствия, което се използваше от спортните педагози за подбор на бъдещи препятственици [1, 2, 3].

Задачите на настоящото изследване са свързани с разкриване на основните тенденции по отношение: първо – на броя на участниците, второ – постиженията в отделните дисциплини и трето – нивото на техниката на младите препятственици.

### Методика

Бяха проучени всички спортни постижения на позрастващите лекоатлети в късите препятствени бягания по време на държавните първенства по лека атлетика в последните 3 състезателни години –

2001, 2002 и 2003 година. Общо за трите възрастовите групи – момчета и момичета 12–13-годишни, момчета и момичета на 14 години и младша възраст 15–17-годишни, бяха проучени над 900 постижения. Всички те бяха подложени на вариационен анализ.

Скоростта на бягане в препятствените дисциплини бе съпоставена със скоростта на същите състезатели в гладкото бягане на равнозначните отсечки. Така в проценти бе изразена степента на утилизация и гладката скорост в препятствените бягания.

### Анализ на резултатите

Данните от изследване изменението на броя на участниците в различните възрастови групи в препятствените дисциплини са представени на **табл. 1**.

При 12–13-годишните момичетата се наблюдава намаляване на броя на участничките и в двете препятствени дисциплини – 60 м и 100 м. Дори през 2003 г. в по-дългата дистанция няма участнички, което може да се приеме, като сериозен сигнал за спортните ни педагози, че тези дисциплини след определено време ще бъдат в криза.

Обратно на тенденцията при момичетата, при момчетата на 12–13 години се наблюдава увелича-

**Таблица 1.** Разпределение на броя на участниците в препятствените бягания по възраст, дисциплини и състезателни години

Възраст (години)	Година			Дисциплина	Година		
	2001	2002	2003		2001	2002	2003
12 – 13	Момчета				Момичета		
	20	18	18	60 м пр.б.	35	22	22
	20	0	22	80 м пр.б.			
	5	2	11	100 м пр.б.	8	6	0
14	Момчета				Момичета		
	8	15	21	60 м пр.б.	10	16	23
	16	10	12	100 м пр.б.	13	9	5
	1	1	1	400 м пр.б.	3	3	5
15 – 17	Юноши				Девойки		
	15	15	19	60 м пр.б.	11	12	16
	22	31	23	110/100 пр.б.	18	17	17
	28	26	22	400 м пр.б.	15	11	17

ване на участниците в дисциплината 80 и 100 м препятствено бягане, което е показател за по-благоприятна перспектива в развиването на тези дисциплини.

В следващата възрастова група – момичета и момчета на 14 години, се увеличава броят на участниците в бягането на 60 м през препятствия. При препятственото бягане на 100 м обаче, тенденцията е към намаляване на броя на участниците. Последното, според нас, може да се обясни с това, че на тази възраст не всички деца са достатъчно подготвени да пробягат по-дългата препятствена дистанция с необходимата техника и скорост, нещо което успяват да направят при по-късата дистанция.

В дисциплината 100 м препятствено бягане девоите на възраст 15–17 години запазват броя си, докато при бягането през препятствия на 60 м 400 м техният брой се увеличава. През 2003 г. и в трите дисциплини броят на участвалите състезателите е приблизително равен.

При юношите младша възраст в бягането на 60 м през препятствия е на лице минимално увеличение на броя на състезателите, докато в дисциплината 400 м препятствено бягане тенденцията е обратна – броят на участниците намалява. В бягането на 110 м през препятствия през последните две години са регистрирани сравнително най-много участници.

На **табл. 2** е представено развитието на спортния резултат (СР): чрез нивото на най-доброто постижение (X1), на най-слабото постижение във финала (X8) и средното постижение (Xср) на финалистите във всяка препятствена дисциплина за отдел-

ните възрастови групи през изследваните състезателни години.

При 12–13-годишните момичета в дисциплината 60 м препятствено бягане с всяка изминала година се наблюдава постоянно влошаване и на трите спортни резултат. При момчетата от тази възраст изразени промени в нивото на резултатите в препятственото бягане на 60 м не се наблюдават. Изключение прави само най-доброто постижение през 2001 г., което е значително по-високо в сравнение със следващите две години.

При 14-годишните момичета в дисциплината 100 м препятствено бягане тенденцията на развитието на спортния резултат се характеризира с постепенно влошаване на постиженията. Това контрастира с резултатите при бягането през препятствия на 60 м, където през 2002 г. отчитаме рязко подобрене и на трите показателя, които изследваме.

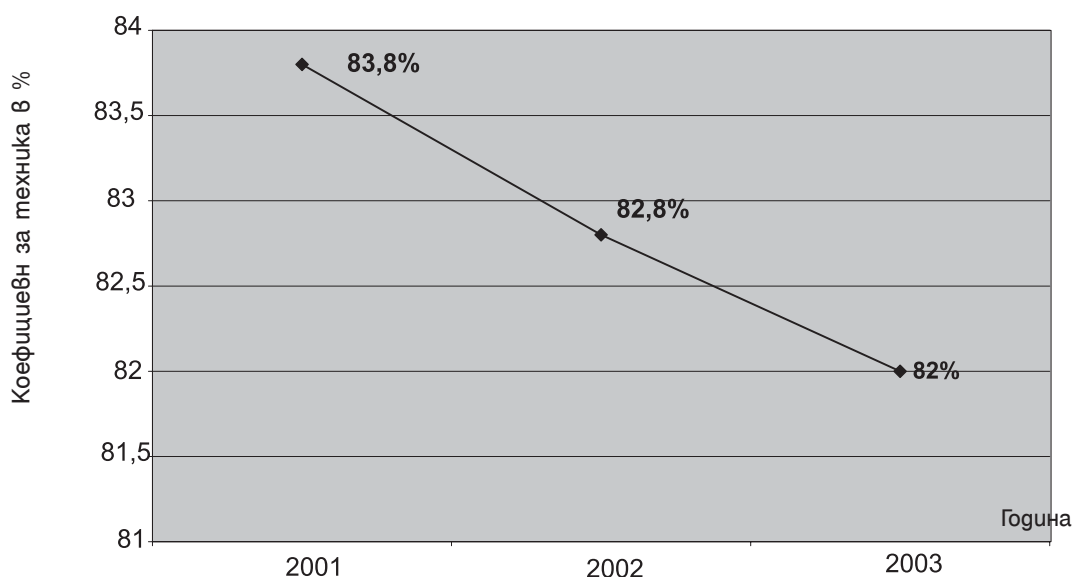
Подобна тенденция се наблюдава и при момчетата на 14-годишна възраст в идентичната дисциплина. В бягането на 100 м през препятствия най-добрият резултат расте през наблюдаваните години, но разликата между първия и последния състезател във финала се увеличава с повече от 3 секунди.

При девоите младша възраст (15-17 г.) в дисциплините 60 и 100 м препятствено бягане тенденцията е към влошаване на спортните резултати и по трите показателя през всяка следваща година.

При юношите младша възраст най-добрият резултат се подобрява, но разликата между състезателите с най-слабо постижение във финалите и постиженията на шампиона си остава сравнително голяма.

**Таблица 2.** Ниво на постиженията в препятствените бягания по възраст, дисциплини и състезателни години

Възраст (години)	Година			Дисциплина	Година		
	2001	2002	2003		2001	2002	2003
12 – 13	Момчета				Момичета		
	9,20	10,20	10,19	X1 – 60 м пр.б.	9,82	9,90	10,11
	10,46	10,80	11,10	X̄-60 м пр.б.	10,03	10,66	10,98
	11,40	11,41	11,76	X8 – 60 м пр.б.	10,40	11,25	11,66
	14,40	18,94	16,00	X1 – 100 м пр.б.	16,50	16,68	
	16,30	19,30	18,51	X̄ – 100 м пр.б.	19,51	19,70	
	18,90	19,54	19,86	X8 – 100 м пр.б.	24,50	22,90	
14	Момчета				Момичета		
	9,29	8,10	9,11	X1– 60 м пр.б.	9,80	9,00	10,06
	10,17	9,71	9,76	X̄ – 60 м пр.б.	10,65	9,54	10,58
	11,11	10,70	10,65	X8 – 60 м пр.б.	11,60	10,00	11,13
	15,60	14,27	14,39	X1-100 м пр.б.	15,20	15,59	17,73
	16,35	16,76	15,86	X̄ – 100 м пр.б.	16,30	16,90	19,06
	17,40	19,62	18,29	X8 – 100 м пр.б.	17,70	18,64	20,13
15 – 17	Юноши				Девойки		
	8,43	8,14	8,12	X1 – 60 м пр.б.	9,02	9,15	9,05
	8,81	9,10	8,84	X̄ – 60 м пр.б.	9,53	9,53	9,52
	9,00	10,16	9,28	X8 – 60 м пр.б.	10,02	10,13	9,96
	14,72	14,44	14,65	X1– 100 м пр.б.	14,32	15,02	14,9
	15,65	15,3	15,87	X̄ – 100 м пр.б.	15,71	16,03	16,2
	16,62	16,25	16,51	X8 – 100 м пр.б.	16,77	17,11	17,44
	55,77	55,12	55,18	X1 – 400 м пр.б.	65,07	63,25	64,92
59,23	58,76	58,59	X̄ – 400 м пр.б.	71,67	70,94	68,8	
	61,44	60,68	61,32	X8 – 400 м пр.б.	75,75	75,87	72,91



**Фиг. 1.** Изменение на техническите възможности на позрастващите препятственици.



В дисциплината 400 м бягане през препятствия при юношите младша възраст не се наблюдава съществено изменение на спортните резултати, но все още се намират на посредствено ниво. При девойките има развитие на средния спортен резултат през годините, но тук постиженията са по-ниски от нивото на юношите на същата възраст. На **фиг. 1** е образно показана степента на техническост на погроставащите препятственици. Тя е израз на сравнението на скоростта на бягане в препятствените дисциплини със скоростта на бягане в равнозначните по дължина гладки отсечки. Видно е, че през всяка следваща година коефициентът на техническост, измерен в %, се влошава. От 83,8 % през 2001 г. той намалява до 82 % през 2003 година.

В *заключение* на нашето изследване могат да се формулират следните отговори на поставените задачи:

1. Участниците в препятствените бягания в различните възрастови групи постепенно намаляват.

2. Рангът на резултатите на погроставащите препятственици има тенденция към понижаване.

3. Техническата подготовка на младите препятственици осезателно се влошава.

Тези нежелани резултати неминуемо предизвикват тревога. Те могат да бъдат свързани и обяснени, най-вече с промените в структурата и организацията на подготовката и състезанията на погроставащите лекоатлети в България, но това не отхвърля задължението на спортните педагози да потърсят пътища за преодоляване на установените негативни тенденции.

### Литература

1. *Зеличенко, В., В.Никитушкин, В.Губа.* Лёгкая атлетика: Критерии отбора. Терра-Спорт, М., 2000.
2. *Кагийски, И.* Препятствено бягане за деца и юноши. Блгр., 1995.
3. *Максименко, Г., П.Сирус, И.Кагийски.* Подбор и начална спортна подготовка на лекоатлетите, Блгр., 1987.
4. Наредба за провеждане на гържавните първенства, шампионати и турнири по лека атлетика в България за периода 2001 – 2004 година., С., 2000.
5. Спортен календар на БФЛА за 2001, 2002, 2003 и 2004 година

**Рецензент:** доц. Марин Гъдев, доктор

