

МЕТАНИЕ МОЛОТА. ЖЕНЩИНЫ: ВОЗРАСТ И ДОСТИЖЕНИЯ

А.И. Софенко, Э.А. Моисейчик

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

Введение. Многолетнее построение спортивной подготовки, основывается на целевой направленности спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству [1, 3, 6, 7, 8]. По мнению многих специалистов, основным критерием эффективности такой подготовки, считается спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах, величина которых достаточно стабильна для каждого вида спорта [1, 2, 4]. Такие возрастные границы определены во многих видах лёгкой атлетики, исключением является метание молота у женщин.

Данный вид легкоатлетических метаний относительно молод. Он включён в программу соревнований высшего уровня менее двух десятилетий назад: Чемпионат мира – 1999 г., Олимпийские игры – 2000 г.

Результатами мирового уровня являются броски молота за 70 метров. К настоящему времени 99 спортсменов в мире имеют такие результаты, а мировой рекорд принадлежит спортсменке из Польши – Anita Wlodarczyk, 79,58 м [9].

Практика спорта показывает, что метательницы, достигшие лучших результатов в сезоне, не всегда успешно выступают на соревнованиях высшего уровня, проводимых в этом же году. Предварительные исследования определили, что высокие результаты достигались спортсменками на соревнованиях различного уровня и не всегда в борьбе сильнейшими метательницами мира.

Поэтому, ориентация на возраст метательниц, показавших свой лучший результат в сезоне или в спортивной карьере, не совсем верна.

В оценке достижений спортсменов, более объективным и оправданным, является их выступления в финале Чемпионатов мира и Олимпийских игр, где в первую очередь, ценятся 1–8 места, определённые по достигнутому результату.

К спортсменкам предъявляются единые требования квалификационного отбора для участия в финальной части данных соревнований. Все круги соревнований проходят в условиях высокой конкурентной борьбы с сильнейшими метательницами мира.

По Правилу 180 соревнований по лёгкой атлетике, в финале участвует не менее 12 спортсменов. Всем им предоставляется по 3 попытки, после которых, только восьми участницам, показавшим лучшие результаты, предоставляется ещё по три дополнительные попытки [5].

Цель работы состояла в определении оптимального возрастного периода, в пределах которого, сильнейшие метательницы молота современности, занимали 1–8 места на соревнованиях высшего уровня. Возраст метательниц являлся предметом наших исследований.

Методы и организация исследования. Для решения стоящей проблемы, изучался состав и достижения участниц соревнований, хоть раз входивших в восьмёрку сильнейших на 8–и Чемпионатах мира (1999, 2001, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011, 2013) и 4–х Олимпийских игр (2000, 2004, 2008, 2012).

Занятые на соревнованиях места, а также возраст каждой метательницы, были взяты из данных, расположенных в Интернете, на сайте ИААФ (Международной ассоциации легкоатлетических федераций) [9].

Результаты участия метательниц молота в различных кругах соревнований представлены ниже. Анализу подвергнуты данные 42 сильнейших спортсменок из 20 стран.

Полученные сведения были обработаны с использованием статистики Excel, позволяющей вычислить процентное соотношение полученных результатов.

Данные исследования показывают, что большинство метательниц молота, имели опыт участия в соревнованиях высшего уровня: 40 спортсменок (95,24%), соревновались от 2 до 11 раз и только 2 метательницы (4,76%) по 1 разу. Возрастной диапазон участниц составлял 22 года: от 15 до 37 лет. Минимальный возраст для участия в соревнованиях ИААФ, оговаривается специальными Техническими регламентами соревнований [5].

Анализ участия метательниц в финале определил, что в данном круге, все соревновались от 1 до 10 раз. Однако дальнейший анализ выявил, они ни всегда входили в состав 8–и сильнейших участниц: 24 спортсменки (57,14%) – по 1 разу, 8 (19,05%) – по 2 раза, 2 (4,76%) – по 3 раза, 4 (9,53%) – по 5 раз, 2 (4,76%) – по 6 раз и 2 метательницы (4,76%) по 8 и 10 раз.

Определяя возраст, в котором метательницы добивались наибольших успехов, обратимся к возрастным категориям, принятым в спорте и имеющим определённые границы: 16–17 лет – девушки, 18–19 лет – юниорки, 20–35 лет – женщины–взрослые, старше 35 лет – женщины–ветераны [5].

По данным исследования, возрастной диапазон, в котором метательницы входили в восьмёрку сильнейших спортсменок, находится от 18 и 35 лет.

Изучение выступлений спортсменок в разном возрасте показало – 3 были юниорками. Две из них, продолжили успешное выступление в категории женщин. В возрасте 20 лет – только одна метательница входила в восьмёрку сильнейших. В последующие три года (21–23) по 6–7 метательниц входили в сильнейшую группу. Но наиболее успешным был возраст 24–29 лет, где 35 спортсменок входили в восьмёрку сильнейших метательниц мира. От 30 до 35 лет сильнейшими были 5 спортсменок, из которых 4, успешно выступали в более ранних возрастах.

Следует обратить внимание, что из 42 спортсменок, принимавших участие в заключительной части финальных соревнований за период с 1999 по 2013 годы, только 15 становились призёрами (1–3 места): 9 метательниц (60,00%) – по одному разу, 1 (6,67%) – 3 раза, 3 (20,00%) по 4 раза, а 2 спортсменки (13,33%) по 6 раз.

Возрастной диапазон 11 (73,33%) спортсменок, становившихся призёрами соревнований, совпадает с возрастом успешного выступления 83,33% сильнейших участниц Чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Выводы. Таким образом, оптимальным возрастным периодом, в пределах которого, сильнейшие метательницы молота современности, занимали 1–8 места, является 24–29 лет.

Успешные выступления спортсменок, в более раннем или более позднем возрасте, лишь подтверждает индивидуальные особенности подготовки каждой из них.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 490 с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова [и др.]; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2014–2015 годы (с 1 ноября 2013 года) [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа : <http://www.rusathletics.com/sor/documents/>. – Дата доступа : 10.01.2015.
6. Система подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин [и др.]; под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М. : МГФС, 1994. – 319 с.
7. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов [и др.] ; под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.
8. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
9. International Association of Athletics Federations [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.iaaf.org/> – Date of access: 04.04.2014.