

ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Автор: Нели Симова

Характеристика на модела

Наличието на теглови категории поставя изискването ръста да отговаря на телесната маса – допустимо е до 2 кг. превишаване. Съотношението ръст/долни крайници трябва да бъде 55 % за тялото и 45 % за долните крайници. Силно развит раменен пояс. Мускулатурата на горната част на тялото и бедрата е силно развита.

Функционалните изисквания са брадикардия със средни стойности на кръвното налягане и жизнената вместимост.

Двигателният капацитет изисква взривна мощ, сила и много добра сръчност.

Психологическите характеристики са свързани с концентрация на вниманието, ефективно равновесие, последователност и сръчност.

Описание на тестовете

1. Бягане на 30 м. от висок старт (сек.). Всеки кандидат се изпитва поотделно. Времето се измерва с фотоелектронен секундомер с точност до 0.01 сек. Началото на измерването е отделянето от опората на задностоящия крак при стартирането.

2. Скок дължина от място (см.). Изпълнява се на твърда повърхност. Изходно положение - стоеж с ръце напред-горе, стъпалата на ширина на раменете, разположени на една линия. Извършва се приклякване, съчетано с мах на ръцете през долу до назад. Следва мах с ръцете надолу-напред-нагоре и отскачане от два крака. Отчита се разстоянието от стартовата линия до последния белег, оставен от стъпалата при приземяването, с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-доброто постижение.

3. Експертна оценка. Извършва се от комисия, като се вземат предвид биологическите особености на модела и оценките от предварително извършените специфични изследвания. Оценката се извършва по шестобална система от 2 до 6.

Демонстрация по зададено упражнение (без или с дървена тояжка). Наблюдава се:

- Подвижност на гръбначния стълб и тазобедрените стави (чрез измерване на дълбочината на наклона).
- Подвижност на раменните стави (изпънати ръце над главата, както за фиксиране на тежест в крайна финална фаза).
- Подвижност в лакътните стави. Особено внимание се обръща на степента на разгъване на ръцете в лакътните стави с максимална амплитуда.
- Подвижност на глезенните стави (ъгълът между предната част на подбедрицата и горната част на стъпалото).
- Дълбоко клякане на цели стъпала (разножка), без да се свиват в трупа.

4.1. Лицеви опори (бр.)- за момчета Тестираният застава в опора с напълно обтегнато тяло и започва последователно да сгъва и разгъва ръцете си. Не се разрешава промяна на положението на тялото – при всички движения то трябва да бъде обтегнато. При сгъване на ръцете гърдите докосват пода. Действието се прекратява при огъване на тялото или непълно сгъване или разгъване на ръцете.

4.2. Коремни преси (бр) – за момичета – изпълняват се на специална хоризонтална лежанка или на постелка с помощта на партньор. Стартът се дава от легнало положение, с изправени крака, ръцете са зад главата със скръстени пръсти. Отчита се броят на изправянията до 90° за 30 сек.

5. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон). Изследваното лице сядат удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, но еднакви фигури (например кръгчета)

в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае определената предварително фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Преброяват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

6. Биологична категория. Изчислява се по методика

7. Вертикален отскок (см). Тестирането се провежда до разграфена през 1 см стена или летва. Тестираният застава странично плътно до нея, без да отделя петите си от опората и обтяга близката до стената ръка максимално нагоре по стената (летвата). Отчита се достигнатата със средния пръст височина (h), с точност до 1 см. След това тестираният извършва максимален отскок с два крака от място. Разрешава се предварителен мах и пружиниране, но без отделяне на краката от пода. В най-високата точка на летежа пръстите на ръката допират стената (летвата) и достигнатата височина (H) се отчита с точност до 1 см. Изпълняват се два последователни опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

8. Наклон напред (см.) Изпълнява се от изходно положение стоеж с ръце горе върху гимнастическа пейка, на която е прикрепена разграфена скала. Тестираният бавно се навежда с обтегнати ръце и крака и без пружиниране докосва скалата, задържайки 3 сек. Краката са събрани. Стремежът е с пръстите на двете ръце едновременно да се докосне по-ниска позиция. Измерва се разстоянието между ходилата и върха на пръстите на ръцете в сантиметри с точност до 1 см. Постигнато, което е над мястото на стъпване се означава със знак „минус“, а когато е под него със знак „плюс“. При докосване на повърхността на стъпването резултатът е нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак „плюс“.

Изпитът се провежда в съгласно номерацията в нормативните таблици, както следва:

Първи ден - №3, №5, №6, №8

Втори ден - №1, №2, №4, №7