

ЛЕКА АТЛЕТИКА

Автори: Ивайло Лазаров
Григор Гутев

Характеристика на модела

Леката атлетика е спорт с голям брой дисциплини, позволяващи проява в най-голяма степен на възможностите на човека. Началната възраст за занимания е 6-7 години. Вземайки предвид характерните особености на спорта във възрастов аспект, е необходим период от 10 – 12 години за развитие на основните фактори, необходими за постигане на високи спортни резултати.

Ориентацията в различните групи дисциплини от леката атлетика във възрастовия период 11 – 14 години се извършва на базата на ръста, телесната маса, дължината на крайниците, общото физическо развитие, анаеробен и аеробен капацитет.

Всички деца, с дълги долни крайници, малко телесно тегло и с високо равнище на скоростни способности за съответната възраст, се насочват към спринтовите дисциплини. Високи деца с дълги долни крайници, добра бързина и високо ниво на издръжливост се ориентират към средните бягания. Тези, които са средни на ръст, с много висок аеробен капацитет и с малка телесна маса – към дългите бягания.

Децата с висок ръст се насочват към различни дисциплини. Тези с дълги крайници, с по-лека костна система и тесен гръден кош – към скоковите дисциплини. Тези от тях, много високи на ръст, с дълги долни крайници, ниско телесно тегло – към дисциплината скок на височина. Високите деца с добра мускулна сила – към скока на дължина и тройния скок. Високите деца с много добре развит раменен пояс и много добра координация на движенията – към овчарски скок. Много високи деца и с много голяма телесна маса, с добре развит раменен пояс и силно изразени силови показатели – към хвърлянията.

Тясната специализация в една лекоатлетическа дисциплина трябва да започне след 14 годишна възраст.

Описание на тестовете

1. Скок на дължина от място. Провежда се на кортова или тартанова писта. Изпълняват се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от опората. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се отчита по-доброто постижение.

2.1. Гладко бягане на 60 м. от висок старт – за спринт, препятствия и скокове. Провежда се на кортова или тартанова писта. Кандидатите бягат поотделно. Началото на измерването е отделянето на задностоящия крак от опората при стартирането. Измерва се с точност до 0,01 сек.

2.2. Гладко бягане на 600 м – за средни и дълги бягания. Провежда се на кортова или тартанова писта. Бяга се в серии по няколко кандидата. Стартът се дава със звуков сигнал (свирка или стартов пистолет). Времето се измерва с точност до 0,1 сек.

2.3. Хвърляне на плътна топка 3 кг. с две ръце над глава – за хвърляния. Провежда се на равна твърда повърхност. Изходно положение - стоеж, стъпалата са на ширина на раменете, дланите на ръцете обхващат плътно топката отстрани-отзад с леко разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата. Кандидатът отвежда еднократно тялото и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората. Не се разрешава преминаването пред линията на хвърляне след излитането на топката във въздуха. Измерването е с точност до 1 см. Изпълняват се два опита, като се зачита по-добрият резултат.

3. Експертна оценка. Експертната оценка се извършва от комисия. Взема се под внимание биологичния модел, като към него се прибавят и оценките от специфичните тестове.

Отчитат се и някои субективни признаци по групи дисциплини. Оценката се поставя по шестобалната система (от 2 до 6):

- **Спринт, препятствия и скокове.** При определяне на експертната оценка се взимат под внимание правилните и свободни движения на долните и горните крайници при бягане с максимална скорост, дължината и честотата на беговата крачка. Отчита се координацията в движенията на ръцете и краката при бягането и при отскачането в скока на дължина от място.
- **Хвърляния.** В групата дисциплини хвърляния под внимание се взимат координационните способности на децата при изпълнение на тестовете. Също така се следи за ритъма на движенията и способността да изпълняват упражнения с повишаване на ритъма и запазване на координацията.
- **Средни и дълги бягания.** Водещо при оформянето на експертната оценка са: технически правилните и свободни движения на долните и горните крайници по време на бягане, дължината и честотата на беговата крачка, както и способността за правилно разпределение на усилията по време на бягането на 600 м.

4. Ръст. Измерва се с ръстомер с точност до 1 см. Кандидатът застава изправен със събрани „боси“ крака, с гръб към ръстомера, така, че го допира с петите и седалището, а с теменната част на главата докосва хоризонталния ограничител. Погледът е насочен напред, коремът е прибран. Измерва се разстоянието от пода до теменната част на главата.

5. Биологична категория – изчислява се по методика.

6. Ръстово-теглова разлика /РТР/ – индекс на Брок. Изчислява се по формулата: $RTR = P - T - 100$, където Р е ръста, Т-теглото, а числото 100 е постоянна величина. Разликата се оформя като цяло число със съответен положителен или отрицателен знак.

Изпълняват се два последователни опита. Отчита се по-доброто постижение от направените два опита. Вертикалният отскок се изчислява като разлика между двете величини ($X = H - h$).

7. Лицеви опори – кандидатът заема изходно положение лицева опора и започва да сгъва и разгъва ръцете си, като се старее с гърдите си да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По-висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

8. Дълбочина на наклона – от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремещът е с двете ръце (успоредно движещи се надолу) да докосне с пръсти колкото е възможно по-ниско. Изпълнението се извършва бавно без пружиниране. Наклонът напред се измерва с точност до 1 см. Ако постижението на кандидата е над повърхността (мястото на стъпване) се означава със знак „минус“, а под нея - със знака „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

9. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон). Кандидатът сяда удобно и пред него се поставя бланка (коректурна таблица). Обяснява се целта на теста: да се зачертаят произволно избрани по форма, по еднакви фигури (например кръгчета) в продължение на една минута. Ученикът се стреми максимално бързо да зачертае предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Препробуват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

Нормативни таблици

ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момчета

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

Първи ден - № 2, №3, №4, №5, №6, № 8, №9

Втори ден - №1, №7

ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	60 м вис. ст. (сек.)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол. кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	240	7.20	6	30	180	2-3	20	30	10	15	90
45	233	7.46		27	176		19	28	9	13	84
40	226	7.72	5	24	171	4	17	25	8	11	78
35	219	7.98		21	167		16	23	7	9	72
30	212	8.24		18	162	5	14	20	6	7	66
25	205	8.50	4	15	158		13	18	5	5	60
20	198	8.76		12	153	1	11	15	4	3	54
15	191	9.02		9	149		10	13	3	1	48
10	184	9.28	3	6	144	0	8	10	2	-1	42
5	177	9.54		3	140		7	8	1	-3	36
0	170	9.80	2	0	135	6	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

ЛЕКА АТЛЕТИКА спринт, препятствия и скокове – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	60 м вис. ст. (сек.)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	220	8.10	6	30	175	2-3	20	20	10	15	90
45	214	8.29		27	170		19	18	9	13	84
40	208	8.48	5	24	165	4	17	17	8	11	78
35	202	8.67		21	160		16	15	7	9	72
30	196	8.86		18	155	5	14	13	6	7	66
25	190	9.05	4	15	150		13	12	5	5	60
20	184	9.24		12	145	1	11	10	4	3	54
15	178	9.43		9	140		10	8	3	1	48
10	172	9.62	3	6	135	0	8	6	2	-1	42
5	166	9.81		3	130		7	5	1	-3	36
0	160	10.00	2	0	125	6	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

ЛЕКА АТЛЕТИКА хвърляния – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	Хв. пл. топка 3 кг. (см)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	240	810	6	30	180	3-4	20	30	10	15	90
45	233	769		27	176		18.5	27.5	9	13	84
40	226	728	5	24	171	5	17	25	8	11	78
35	219	687		21	167		15.5	22.5	7	9	72
30	212	646		18	162	6	14	20	6	7	66
25	205	605	4	15	158		12.5	17.5	5	5	60
20	198	564		12	153	2	11	15	4	3	54
15	191	523		9	149		9.5	12.5	3	1	48
10	184	482	3	6	144	1	8	10	2	-1	42
5	177	441		3	140		6.5	7.5	1	-3	36
0	170	400	2	0	135	0	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

ЛЕКА АТЛЕТИКА хвърляния – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	Хв. пл. топка 3 кг. (см)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол. кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки						Точки	
50	220	660	6	30	175	3-4	20	20	10	15	90
45	214	629		27	170		18.5	18.3	9	13	84
40	208	598	5	24	165	5	17	16.6	8	11	78
35	202	567		21	160		15.5	14.9	7	9	72
30	196	536		18	155	6	14	13.2	6	7	66
25	190	505	4	15	150		12.5	11.5	5	5	60
20	184	474		12	145	2	11	9.8	4	3	54
15	178	443		9	140		9.5	8.1	3	1	48
10	172	412	3	6	135	1	8	6.4	2	-1	42
5	166	381		3	130		6.5	4.7	1	-3	36
0	160	350	2	0	125	0	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

ЛЕКА АТЛЕТИКА средни и дълги бягания – момчета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	600 м (мин)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол. кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки						Точки	
50	240	01:45	6	30	180	2-3	20	30	10	15	90
45	233	01:48		27	176		19	28	9	13	84
40	226	01:51	5	24	171	4	17	25	8	11	78
35	219	01:54		21	167		16	23	7	9	72
30	212	01:57		18	162	1	14	20	6	7	66
25	205	02:00	4	15	158		13	18	5	5	60
20	198	02:03		12	153	0	11	15	4	3	54
15	191	02:06		9	149		10	13	3	1	48
10	184	02:09	3	6	144	5	8	10	2	-1	42
5	177	02:12		3	140		7	8	1	-3	36
0	170	02:15	2	0	135	6	5	5	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки

ЛЕКА АТЛЕТИКА средни и дълги бягания – момичета

ТЕСТ	Скок дълж. от място (см)	600 м (мин)	Експ. оцен. (2-6)		Ръст (см)	Биол. кат. (0-6)	РТР	Лицеви опори (бр.)		Наклон напред (см)	Тест на Бурдон
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	220	01:50	6	30	175	2-3	20	20	10	15	90
45	214	01:54		27	170		19	18	9	13	84
40	208	01:58	5	24	165	4	17	17	8	11	78
35	202	02:02		21	160		16	15	7	9	72
30	196	02:06		18	155	1	14	13	6	7	66
25	190	02:10	4	15	150		13	12	5	5	60
20	184	02:14		12	145	0	11	10	4	3	54
15	178	02:18		9	140		10	8	3	1	48
10	172	02:22	3	6	135	5	8	6	2	-1	42
5	166	02:26		3	130		7	5	1	-3	36
0	160	02:30	2	0	125	6	5	3	0	-5	30

Интегрална оценка за прием - за V клас – над 95 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 120 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 150 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 180 точки