

## ПЛУВАНЕ

Автор: Румен Йосифов  
Богомил Ангелов

### Характеристика на модела

Морфологични особености - висок ръст, стройно тяло, малко относително тегло, дълъг труп с добре развит гръден кош и дълги горни крайници. Елитните плувци обикновено се отличават с добра подвижност на ставите, добре развита мускулатура, особено на ръцете и горната част на трупа, тесен таз и тънки крака. Голямата повърхност на дланите и ходилата е едно от условията за създаване на голяма сила на теглене.

Функционална характеристика - много добра жизнена вместимост и много добър до отличен при плувците на средни и дълги разстояния аеробен капацитет. Добрите спортни постижения са свързани със специфични комбинации на двигателните качества издръжливост, бързина и сила, в зависимост от плувната дисциплина. При всички е необходимо високо ниво на основна плувна издръжливост.

Високото ниво на координационните способности и специализираните възприятия, както и силната воля, са необходими за изграждането на ефективна плувна техника, пълноценно участие в тренировъчния процес и реализирането на собствените възможности по време на състезания.

### Описание на тестовете

**1. 100 метра съчетано плуване** - тестирането се извършва на 25-метров басейн. Кандидатите плуват в серии, подредени на случаен принцип. Измерването се извършва ръчно с хронометър. Измерва се времето от стартовия сигнал до финалното докосване на стената с точност до 1 секунда. По-висока оценка се получава при по-малко време.

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

**3. Експертна оценка.** Извършва се от експертите (треньори или специалисти по плуване), които са участници в изпитната комисия. Кандидатите за V, VI и VII клас се оценяват по техниката на четирите стила на плуване, а кандидатите за VIII клас по техниката на основния им стил, който се заявява преди старта на 100 метра съчетано плуване. Взема се под внимание техниката на движение на ръцете, краката, тялото и главата, както и общата координация на движенията. Оценката се поставя по шестобална система от 2 до 6.

**4. Гъвкавост на раменния пояс** - отчита се хватът на разграфена тояжка на сантиметри, след пренос на тояжката с изправени в лактите ръце в посока отпред-назад над главата. Измерва се в сантиметри. Най-висока оценка се получава при най-малко разстояние между хватата.

**5. Дълбочина на наклона** - от основен стоеж върху столче, кандидатът се навежда напред, като краката му са обтегнати в коленете. Стремежът 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 знак „плюс“. Ако ръцете са достигнали повърхността на стъпването се отбелязва нула. По-висока оценка се получава при по-голям резултат със знак плюс.

**6. Дълъг скок от място с два крака.** Провежда се на кортова или тартанова писта с гуменки. Изпълняват се два опита. Разрешава се мах с ръцете и пружиниране без отделяне на стъпалата от пода. Всеки опит се измерва с точност до 1 см, като се отчита по-доброто постижение. По-висока оценка се получава за скок с по-голяма дължина.

**7. Биологична категория** – изчислява се по методика.

**8. Набиране на висилка (момчета)** - кандидатът заема изходно положение вис в

подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце.

**8. Интензивност на вниманието (тест на Бурдон).** Кандидатът сядва 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 предварително определената фигура. При изтичане на 1 минута се дава сигнал за прекратяване на теста. Препрояват се правилно зачертаните фигури и броят им се записва, като резултат от теста. Пропуснатите и неправилно зачертаните фигури не се вземат предвид.

**9.1. Лицеви опори (момичета).** Кандидатът заема лицева опора и започва да стъва и разгъва ръцете си, като се старае с гърдите да докосва пода. Тестът се изпълнява до отказ. По-висока оценка се получава при по-голям брой правилно изпълнени лицеви опори.

**9.2. Набиране на висилка (момчета) -** кандидатът заема изходно положение вис в подхват на висилка и изпълнява максимален брой (до отказ) пълни набирания. Пълно набиране е това, при което брадата на изпълняващия минава над лоста на висилката и завършва във вис с обтегнати ръце.

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

Първи ден - №1, №2, №3, №5, №7, №8

Втори ден - №4, №6, №9

### Нормативни таблици

#### ПЛУВАНЕ - момчета

ТЕСТ:	100 м съч. (мин.)	РТР	Експ. оценка (2-6)		Гъвк. р.пояс (см.)	Наклон напред (см.)	Набир. до отк. (бр.)	Биол. кат. (0-6)		Дълг скок (см.)	Интенз. внимание
	1	2	3		4	5	6	7		8	9
Точки				Точки					Точки		
50	1:20	16	6	30	35	9	10	0	10	195	90
45	1:22	15		27	38	8	9	1	9	192	84
40	1:24	14	5	24	41	7	8		8	189	78
35	1:26	13		21	44	6	7	2	7	186	72
30	1:28	12		18	47	5	6		6	183	66
25	1:30	11	4	15	50	4	5	3	5	180	60
20	1:32	10		12	53	3	4		4	177	54
15	1:34	9		9	56	2	3	4	3	174	48
10	1:36	8	3	6	59	1	2		2	171	42
5	1:38	7		3	62	0	1	5	1	168	36
0	1:39	6	2	0	63	-1	0	6	0	167	30

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 85 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 115 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 175 точки

## ПЛУВАНЕ - момичета

ТЕСТ:	100 м съч. (мин.)	РТР	Експ. оценка (2-6)		Гъвк. р.пояс (см.)	Наклон напред (см.)	Лицеви опори (бр.)	Биол. кат.. (0-6)		Дълъг скок (см.)	Интенз. внимание
	1	2	3		4	5	8	7		9	
Точки				Точки					Точки		
50	1:27	16	6	30	29	11	20	0	10	190	90
45	1:29	15		27	32	10	18	1	9	187	84
40	1:31	14	5	24	35	9	16		8	184	78
35	1:33	13		21	38	8	14	2	7	181	72
30	1:35	12		18	41	7	12		6	178	66
25	1:37	11	4	15	44	6	10	3	5	175	60
20	1:39	10		12	47	5	8		4	172	54
15	1:41	9		9	50	4	6	4	3	169	48
10	1:43	8	3	6	53	3	4		2	166	42
5	1:45	7		3	56	2	2	5	1	163	36
0	1:46	6	2	0	57	1	1	6	0	162	30

Интегрална оценка за прием - за V клас - над 85 точки

Интегрална оценка за прием - за VI клас - над 115 точки

Интегрална оценка за прием - за VII клас - над 145 точки

Интегрална оценка за прием - за VIII клас - над 175 точки