



ФИТНЕС ОБУЧЕНИЕ

гл.ас. д-р СТЕФАН МИЛЕТИЕВ

Основополагащ документ за ролята, мястото и социалните функции на физическото възпитание и спорта е Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в република България 2012 – 2022. Тя отразява необходимостта от качествено преустройство на системата за физическо възпитание и спорт в България като задължителен компонент на политическите, икономическите и социалните промени в обществото.

През последните години все по-често се използва терминът *спортно образование*, ориентирано към формиране на съзнателна и активна спортна дейност, организираща здравословен начин на живот. Спортното образование във висшето училище допринася за многостранно и хармонично развитие и изграждане на по-добро отношение към заниманията с физически упражнения и спорт.

В сферата на висшето образование се осъществява преориентация на целите и задачите на спортната дейност. Прави се преход от система, която е ориентирана само към формирането на двигателни качества и жизненоважни двигателни умения и навици, към система, която дава знания за човешкия организъм, за запазване и укрепване на здравето, система, развиваща потребност от здравословен начин на живот и физическо усъвършенстване. Целите на обучението са насочени към по-пълно отчитане на индивидуалните характеристики на човека в процеса на физическа подготовка, към усъвършенстване на интелектуалните способности на студентите.

Заниманията по дисциплината „Спорт“, както и по-конкретно ФИТНЕС ОБУЧЕНИЕТО на студенти от различни специалности в Софийския университет „Св. Кл. Охридски“ имат пряко отношение към здравословното укрепване и подобряване на работоспособността на студентите за компенсиране отрицателните последици от повишеното умствено натоварване.

Целта на фитнес тренировката като спортна тренировка е да се достигне до най-висок резултат в съответствие с индивидуалните възможности на студента на определен етап на неговото развитие. Задачите на всяко занимание са насочени към запазване и укрепване на здравето на студентите, развиване на двигателните качества, усвояване на техниката на конкретни упражнения.

В теоретичната литература тренировката се разглежда като сложен процес на адаптация. Същността на фитнес тренировката може да бъде разглеждана и като сложна динамична система. Преподавателят и студентът като елементи на тази система са в непрекъснато взаимодействие.

Системните тренировъчни натоварвания във фитнеса усъвършенстват структурата и функциите на организма. Най-голям морфологичен, физиологичен и двигателен ефект се получава, когато тренировъчното натоварване е оптимално.

В съвременния тренировъчен процес има тенденция към непрекъснато повишаване на тренировъчните натоварвания и съкращаване на продължителността на почивката между тях. Както е известно, основните компоненти на тренировъчното



натоварване са обемът и интензивността на извършената работа. За фитнес обучението е особено важно да се намери оптимален начин на тренировка. Докато при начинаещите може да се дадат твърде общи указания за правилното построяване на тренировъчните занимания, с увеличаването на тренировъчния стаж се засилва значението на индивидуалния подход.

Ограниченията в учебното време за фитнес обучение предпазват и от някои грешки при свободните фитнес тренировки, допускани от начинаещи любители на фитнеса, които копират тренировката на елитни майстори. Например:

- всекидневно трениране с много голям обем и интензивност, което задължително води до преумора и претренираност;
- използване на най-мощните специализирани методи, което много бързо води до изчерпване на потенциалните за развитие - т.нар. вредна адаптация, а също така и повишен риск от травмиране.

Основните методи, които се препоръчват във фитнес тренировката, се свързват със определени упражнения, насочени към усъвършенстване на спортната техника и максимално развиване и усъвършенстване на двигателните качества. Във всяко тренировъчно упражнение участват не един, а няколко мускула и при изпълняването на упражнения с утежнения за трениране на един „главен“ мускул всъщност се развиват цели мускулни групи, чието изграждане гарантира развиването на хармонично, атлетично телосложение.

При всяко изменение на взаимното разположение на крайниците и трупа, на използвания хват, на равнината, в която се извършва движението и т.н. се акцентира върху натоварването на различни мускулни влакна и части на мускула, изменя се степента на участие на ангажираните в упражнението отделни мускули и се получава вече друго упражнение. Разнообразяването на тренировъчния процес е необходимо условие за по-бързия напредък на всеки студент.

През първите месеци упражненията се изпълняват със сравнително неголяма тежест, с по десетина повторения в серия без особено напрежение. Това става през първия семестър в присъствено обучение във фитнес зала, когато преподавателят следи за изпълнението на упражненията непосредствено. Необходимо е най-напред мускулите, сухожилията и ставните връзки да укрепнат, целият организъм, да се подготви за несвойствените му физически натоварвания, както и да се усвои техниката на използваните упражнения. Упражненията се променят периодично, за да се избегне адаптацията към натоварването.

С увеличаването на стажа натоварването расте, но не толкова за сметка на увеличаване времетраенето на тренировката, колкото поради подобряването на нейното качество, повишаването на нейната плътност и на тежестта на използваните уреди. Студентът има възможности да проявява по-голяма самостоятелност при дистанционното обучение през втория семестър. Но липсата на уреди при повечето студенти значително затруднява работата.

Мускулната тъкан е тази, която поема разтеглянето и позволява по-ефективно движение в ставата, което насочва към изпълнения на упражнения за разтегляне (стретчинг) преди тренировка с пълна амплитуда. Тъкмо обратното при занимания със скъсени серии или частични повторения следва да се завършва с упражнения за разтегляне с цел неутрализиране на негативните влияния на скъсената амплитуда.



При повдигане на щанга от лег, полулег или при силово повдигане дъмбели за рамене веднага след преодоляване на „мъртвата точка" (90-100°), акцентът следва да се пренесе към пълното обтягане на ръцете.

Най-важното след преминаването на първоначалния подготвителен етап е последните 2-3 повторения на всяко упражнение действително да се изпълняват с усилие и максимално да натоварват съответната мускулна група. При упражнения, при които работната траектория е близка до правата линия и е насочена по посока на земното притегляне: лег, полулег, клякане, тяга, кофички и др. мускулите ще трябва да преодоляват максималните утежнения точно в крайната 1/3 от работната амплитуда.

Препоръчва се равномерно трениране на всички мускулни групи, съответно мускулите на ръцете, раменете, гърдите, гърба, коремната преса и краката, което е единственият начин за постигане на симетрия, всестранното усъвършенстване и развитие на телосложението на студентите.

Ползата от тренировъчните фитнес занимания не се търси в т. нар. кумулативен (натрупващ) ефект. Има се предвид, че студентите не са професионални спортисти, те имат голяма учебна ангажираност и заниманията с фитнес не следва да ги натоварват допълнително.

Както във всеки спорт, фитнес подготовката на студентите има няколко страни: физическа, техническа, психологическа, теоретична. С физическата подготовка се цели да се укрепи здравето и да се повиши общата работоспособност на организма на студента, да се подобрят координационните му способности и равнището на двигателните му качества. Техническата подготовка също има значение, тъй като студентите усвояват начини за рационално изпълнение на физически упражнения, както и да се предпазят от травми. В процеса на обучение преподавателят се съобразява с индивидуалните особености на студента. Теоретичната подготовка, повишаването на знанията на студентите в областта на фитнеса им помага да изградят концепцията си за здравословен начин на живот, да преодолеят разбирането за фитнеса като механично натоварване, да анализират своите действия и съзнателно и активно да участват в учебно-тренировъчния процес. Психологическата подготовка има особено място във фитнес обучението. Въпреки че не става въпрос за професионални спортисти, тази подготовка има значение за развиване на волевите качества за системни занимания със спорт, постоянство, самостоятелност, целеустременост.

Когато фитнес обучението се осъществява в ЕЛЕКТРОННА СРЕДА преподавателят управлява тренировката дистанционно, от което произтичат и някои затруднения. Във виртуалната онлайн среда преподавателят трябва много внимателно да следи на монитора изпълнението, за да не пропусне да забележи неточности.

Трудностите в дистанционното обучение произтичат и от ограничението в броя на занятията със студенти от Софийския университет. Това ограничение налага и ограничаване в програмата и възможностите на тренировъчното натоварване. От друга страна обаче, студентите по свой избор може да използват свободното време за постигане на напредък във фитнес подготовката, като използват допълнителни възможности за тренировка. Препоръчва се седмичното натоварване със силови



упражнения да се редува с допълнителни спортни занимания през свободните дни като: бягане и колоездене. За разлика от силовите занимания, които протичат при преобладаващ анаеробен режим на енергетично осигуряване, цикличните спортове, провеждани в предимно аеробен режим, значително подобряват и икономизират кардио-респираторната адаптация както по време на натоварването, така и при покой.

В зависимост от тренировъчния стаж в дистанционното обучение се обособяват две основни групи - начинаещи (обучавани за първа година - присъствено през първия семестър и дистанционно през втория семестър) и напреднали (обучавани за втора година през втория семестър, като през първата година обучението е осъществявано присъствено във фитнес зала). Това разделяне е условно. Прогресът зависи не само от тренировъчния стаж, но и от много други фактори. Условни са и времевите граници между двете групи - една или две учебни години, тъй като студентите напредват различно. През първата учебна година се оформят две подгрупи - начинаещи и слабо напреднали. През втората година също може да се обособят две подгрупи - средно напреднали и напреднали. Преминването в различен стадий на тренираност става постепенно, в продължение на месеци.

В дистанционното обучение на студентите през втория семестър на първата година тренировъчната дейност се осъществява според **тренировъчна програма за начинаещи**.

В дистанционното обучение на студентите за втора година тренировъчната дейност се осъществява според **тренировъчна програма за напреднали**.

Тренировъчните програми за начинаещи и напреднали се осъществяват в дистанционното обучение във връзка с тематичен минимум, чрез който се овладяват знания, умения и навици на два етапа - за начинаещи и за напреднали.

Резултатите от работата показват, че по-голяма ефективност на дистанционното обучение се постига при начинаещи. В обучението на напреднали се срещат повече трудности. Дистанционното обучение има своето място в условията на изолация, за преодоляване на определени стресови ситуации, за подържане на здравословен начин на живот при невъзможни или затруднени посещения във фитнес залата.

Източници

Бъчваров М. (1995). Спортология – наука за спорта. – Спорт и наука, 49 (6), 61-64.

Георгиев, А. (2007). Относно спортната култура на българската нация. – Спорт и наука. Извънреден брой 1, с. 511-515.

Димитрова, Н. Насиев, Ер. Павлов, Хр. (2017). Количествена оценка на физическата годност в начална училищна възраст. В: *сб. „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“: специфика на подготовката в различни спортни дисциплини*, НСА ПРЕС, София, с.197-204.

Иванов, Ст. (2012). Спортът и студентите. УИ „Н. Рилски”, Благоевград, с. 47.

Милетиев, Ст. (2019). Фитнес обучение на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. 216 с., ISBN:978-954-07-4654-8, Университетско издателство „Св. Кл. Охридски”, София.



Национална стратегия 2012: [Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022 година](http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf).http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf

Стоев, С. (2013). Модел за управление на учебния процес по спорт във висшето училище. Автореферат. ЮЗУ, Благоевград.

Хиджов, А. (2010). Проучване на интересите на студентите за занимания с екстремни спортове. В: Янева А. (ред.) сб. „Оптимизация и иновации в учебнотренировъчния процес“, Университетско изд. „Св. Кл. Охридски”, с. 148-151.

Янева, А., (2008). Хуманизирането и демократизирането на процеса на обучение по спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски”. сб. „Хуманизацията и демократизацията в педагогическия процес в условията на университетското образование.” съст. Рангелова, Е. и колектив, с. 105-110.