



ХАРАКТЕРИСТИКА НА СПОРТА И СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА

Лекцията съдържа четири части:

1. Спортът като част от физическата и общата култура на човека
2. Спортът като социално явление и феномен
3. Същност и функции на съвременния спорт
4. Основи на спортната подготовка

СПОРТЪТ И ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ КАТО ЧАСТ ОТ ФИЗИЧЕСКАТА И ОБЩАТА КУЛТУРА НА ЧОВЕКА

Гл. ас. МАРИНА НЕДКОВА, д-р

Физическата култура, като част от общата култура на обществото представлява сложно социално явление, което е неразделна част от нея. Физическата култура възниква и се развива едновременно с материалната и духовната култура. Като цяло физическата култура има сложни и многостранни връзки с различните области на човешка дейност. Между нея и различните видове изкуство съществуват преки и косвени връзки, а връзката между нея и духовната култура на обществото се проявява в сферата на формиране на духовни ценности. Физическата култура е съвкупност от ценности, създадени и използвани в обществената практика с цел физическо усъвършенстване на личността.

За възникването и развитието на физическата култура са присъщи както естествени предпоставки, така и социалните такива, във връзка със социалните потребности на обществото. Обективната предпоставка за възникване на физическата култура е трудът, а като основна предпоставка за осъществяване на този процес се проявява възпроизводството на физическата дейност на човек и потребността за хармонично развитие на личността.

Физическата култура е резултат от историческото развитие на обществото, като възникването и трябва да се търси още в древността. В процеса на труд човек, чрез въздействие върху околната среда, развива своите физически и духовни сили. Кое от своя страна означава, че необходимостта на хората да се трудят и да осъществят своето съществуване, исторически обуславя и по-нататък спомага за развитието на физическата култура. На всеки следващ исторически етап тя се изменя в зависимост от условията, които ѝ създава дадения обществен строй. Най-съществените показатели за развитието на физическата култура в едно или друго общество са здравето, работоспособността и всестранното развитие на физическите способности на хората в това общество. Физическата култура не бива да се разглежда само като средство за решаване на образователни и оздравителни задачи или като средство за физическо усъвършенстване, но и като активен фактор за идейно, нравствено, естетическо и трудово възпитание на хората.

На свои ред физическата култура, като сложен социален феномен може да се разгледа като относително самостоятелно функционираща система с подчинени на нея и съставляващи я подсистеми. Съставът и строежът на системата, както и връзките и взаимоотношенията, в които влизат нейните компоненти представляват нейната структура. Тя е относително стабилна и устойчива макар съставляващите я елементи вътре да са динамични и изменчиви. Физическата култура трябва да се разглежда не само като съвкупност от достижения, а и като дейност, като процес на физическо възпитание, физическо развитие и усъвършенстване на човека, средство за възстановяване на неговите сили, повишаване на работоспособността и т.н. Системообразуващите фактори на системата физическа култура са във връзка с потребностите на обществото на съответното равнище на развитие.

Характеристиката на основните компоненти на системата физическа култура са:

1. *Базова физическа култура*, която включва физическото възпитание в училище и висшето училище като задължителен предмет и физическа подготовка и като необходимост



за всестраниното физическо развитие на младежта, както и необходима основа за физическо усъвършенстване.

2. *Спортът*, като елемент на физическата култура, под формата на базов (детски-юношески) спорт, спорт за високи постижения и спорт за всички.

3. *Рекреативна физическа култура*, която включва хигиенна физическа култура в рамките на дневния режим и физическа култура и спорт под формата на активен отдих и развлечения през свободното време.

4. *Професионално-приложна (утилитарна) физическа култура*, която включва физическа подготовка в армията, полицията и физическа подготовка в трудов процес.

5. *Оздравително-реhabилитационна физическа култура* със съдържание лечебна физическа култура и физическа култура като превантивна дейност с оздравителен характер. Физическото възпитание е водещ най-древен компонент на физическата култура на обществото. То отразява обективната необходимост на обществото за развиване на физическите, двигателните и функционалните способности на децата и възрастните с оглед реализацията на общата физическа подготовка, усъвършенстването на моториката и формиране на редица двигателни навици.

Целта на физическото възпитание е *съвършенството на човека*. Основните му задачи са оздравителни, образователни и възпитателни:

✓ *Оздравителни задачи* стимулират физическото развитие, укрепват здравето, формират хигиенни навици свързани с дневния режим, учебния процес и т.н.

✓ *Образователните задачи* имат за цел овладяване на основни естествено-приложни движения, развиване на двигателни качества, формиране на елементарни двигателни умения и навици, усвояване на игрови умения, даване на знания във връзка с техниката на изпълнение и приложение на разучените двигателни действия.

✓ *Същността на възпитателни задачи е:*

- формиране на ценностна ориентация към физическото възпитание;
- възпитаване на потребност от системни занимания с физически упражнения;
- възпитаване на съревнователно поведение и волеви качества;
- възпитаване на високи нравствени качества (честност, другарство, взаимопомощ, родолюбие, етични норми на поведение);
- формиране на естетически чувства (красота, изящество на движенията, поза);
- възпитаване в трудови навици;
- формиране на умения за осъществяване на социални контакти по време и извън двигателната дейност.

Спортът като част от системата физическата култура се разглежда като многостранно обществено явление, което има за цел изразяване или подобряване на физическата и психическа годност, развитието на социални отношения и постигане на спортни резултати на всички нива. Спортът отразява необходимостта на обществото да демонстрира своите физически, двигателни и морално-волеви възможности в пределите на максималните и субмаксималните усилия.

Спортът се разглежда в три области: детско-юношески спорт, спорт за всички и високо спортно майсторство:

✓ Детско-юношеският спорт е с изключително важна роля за откриването и създаването на нови талантиливи и успешни спортисти;

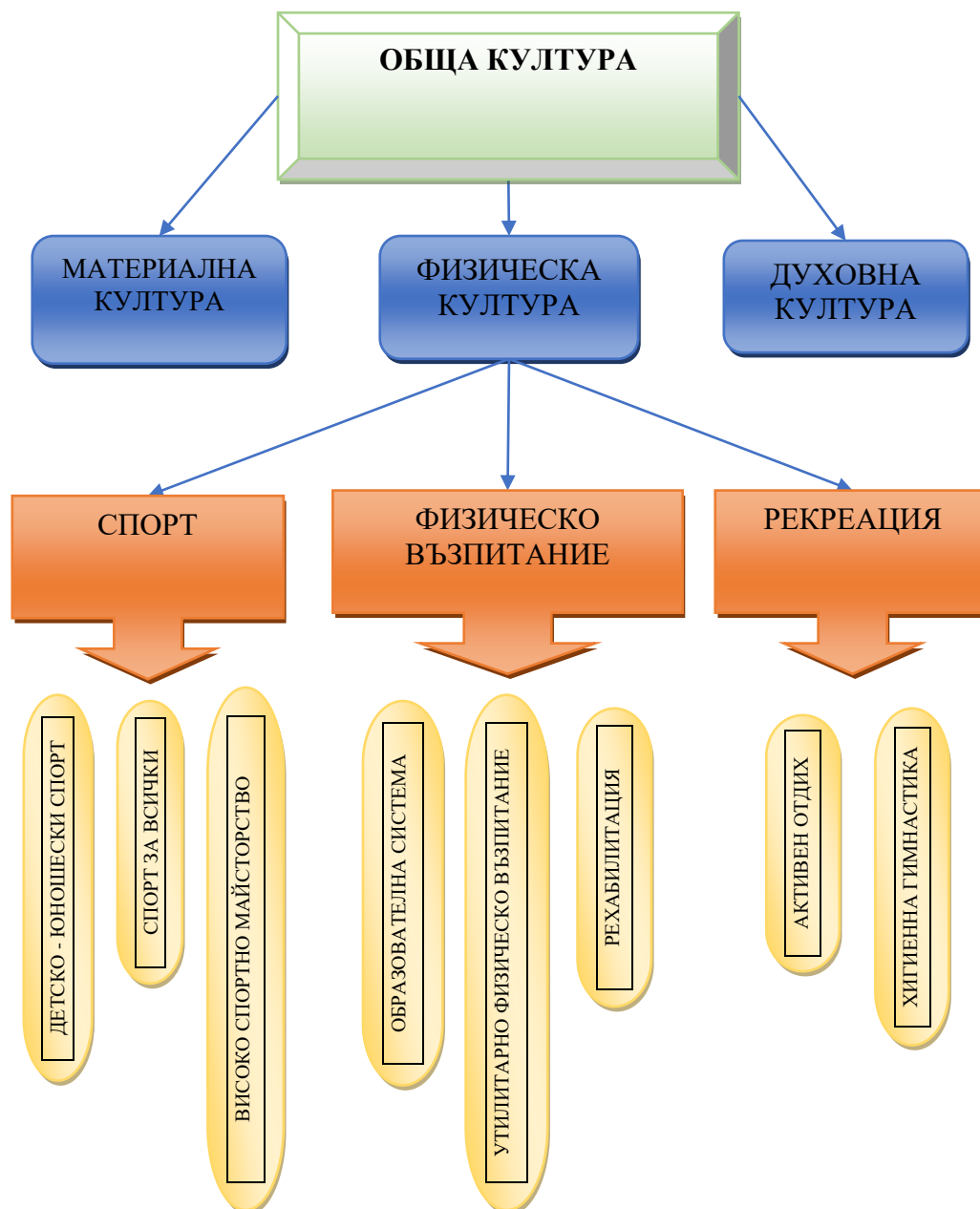
✓ Спортът за всички цели укрепване и повишаване на общата работоспособност, предлагайки голямо разнообразие от форми и средства;

✓ Същността на високото спортно майсторство е постигането на високи и стабилни спортни постижения.



Рекреацията се обуславя от потребността на всички видове трудова дейност за възстановяване на изразходваните сили и т.н.

Всеки един от тези компоненти на системата физическа култура от своя страна представлява сложна и многофункционална организация и може да бъде разгледана в качеството си на система.



Ползвана литература:

Рачев К., Н.М. (1998) Теория и методика на Физическото възпитание, 1 част ed., НСА Прес, София



СПОРТЪТ КАТО СОЦИАЛНО ЯВЛЕНИЕ И ФЕНОМЕН

Гл. ас. Николай Стайков, д-р

Проблемите, които възникват пред човечеството в началото на новия век, извеждат на преден план в системата от ценности свободата на човека да развива и да изявява своите способности.

На тази основа с особена актуалност се откроява проблемът за съхраняване на физическото здраве и психическото равновесие на отделната личност в новите еко-социални условия, характерни за постиндустриалното общество.

Известно е, че в процеса на филогенетичното развитие на човека са възникнали адаптационни механизми, в които физическото движение се е фиксирало като изключително важен еволюционен импулс, осигуряващ нормалното протичане на жизнените функции в онтогенезата. По този начин двигателната активност на човека се „закодирва“ като устойчива иманентна характеристика на неговата био-социална природа.

Успоредно с това на развитието на обществото се характеризира с ярко изразена настъпателна стратегия за овладяване на природата и стремеж към „минимизиране“ на физическите усилия на хората за сметка на тяхното умствено и духовно обогатяване.

С навлизането на науката и техниката във всички сфери на човешката дейност бяха създадени мощни източници на енергия, висок темп на общественото производство и комуникациите заедно с това – предпоставки за глобален екологичен кризис, хронична хиподинамия и нарастващо психическо напрежение.

Научните изследвания през последните години доказаха, че един от най-негативните продукти на научно-техническата революция е намалена двигателна активност (хиподинамията), която постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество. Така се стига до големия парадокс на нашето време – човешката популация е „пренатоварена“ с хронично обездвижване. Това води до ярко изразена психофизическа дисхармония в биосоциалната природа на човека. Тя е резултат от противоречието, което възниква в „генетичната памет“ на организма, чиито нервно-хуморални адаптационни механизми са изключително стабилни, и стресовите фактори на средата. Тази „соматоментална“ дисхармония в съчетание неконтролираното хранене, употребата на алкохол и тютюнопушенето, както и с някои екологични и стресови фактори на средата, са в основата на най-разпространените болести на цивилизацията: сърдечносъдовите и раковите заболявания, хипертонията, психическите разстройства, пораженията върху опорно-двигателния апарат и много други.

Целеви изследвани на ЮНЕСКО, СИЕПС и научни институти доказаха, че един от най-мощните фактори за решаването на проблема е широкото навлизане на физическите упражнения и спорта в бита на хората като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот в най-широкия смисъл на това понятие, т.е. като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само като липса на болестно състояние.

Следователно една от главните социални функции на спорта в съвременното общество е неговата биоадаптационна и психорегулативна роля, която осигурява на индивида необходимата му степен на двигателна активност за пълноценна изява във всички сфери на живота.

Успоредно с това спортът постепенно разширява обхвата на своите социални функции. Значително нараства неговата роля за хуманизиране на съвременното общество, като ефективно средство срещу наркоманията, проституцията, престъпността и другите социални деформации.

Спортът е неразделна част от демократичните процеси на общественото развитие. Безспорна е конструктивната му роля в сферата на международните отношения, в борбата срещу



политическата, расовата, религиозната и другите форми на дискриминация. Съвременният спорт във всичките му форми все повече се обвързва с проблемите на екологията, личната и обществена хигиена, внасяйки по този начин своя съществен принос за екологизацията на културата и опазване на природната среда.

Видно е, че спортът като обществено явление е органически обвързан с главните мотиви на човешката дейност, което го прави все повече неразделната част от програмите за културно, образователно, социално и здравно развитие!

Именно това дефинира спортът като социален феномен. Самото понятие произлиза от латинското *disportare* или *desportare*, а в говоримия език – от староанглийското *disport* или *desport*, което означава забава, игра, телесно упражняване. За по-пълно изразяване на неговата същност в съвременното общество, спортът е многостранно обществено явление, което се характеризира със специализирана система от средства, способности и форми на двигателната активност за укрепване на здравето, подобряване на физическата годност и хармоничното развитие и изява на човека.

Задачата му е да разкрие деятелната същност на спорта като специфична двигателна (игрова и състезателна) дейност. Така например в Европейската харта за спорта под „спорт“ се разбира *„всяка форма на физическа дейност, която чрез организирано и неорганизирано участие има за цел изразяването или подобряването на физическата и психическата годност, развиването на социални отношения или постигането на спортни резултати на всички нива“*

Разглеждайки спорта и съгласно съвременните концепции различаваме три относително самостоятелни предметни области на спорта.

Спорт за всички. Това понятие, предложено от Европейския съвет още през 1966г. и прието с консенсус от всички европейски страни се свързва с дейностите за възпитаване и подобряване качеството за живота, като поощряват поведението и начина на действие, подпомагачи здравето, физическото, моралното и психическо равновесие, така наболялата напоследък тема за пандемията и борбата срещу нея.

Спорт в учебните заведения. Той включва организирани форми на тренировъчната и състезателната дейност като неразделна част от държавните програми по физическо възпитание за всички степени на образователната система. Световната практика през последните години доказва, че ученическият спорт, съобразен с биологичната възраст на учещите се и техните предпочитания към определен вид двигателна дейност, се утвърждава все повече като основен елемент на модерните системи на физическото възпитание.

Спорт за високи постижения. Това условно определение включва системна, високоинтензивна, научнообоснована тренировъчна и състезателна дейност за постигане на максимални спортни резултати.

Трите предметни области на съвременния спорт се намират в тясна взаимовръзка. Например движението „Спорт за всички“ е основна предпоставка за равнището на спорта в учебните заведения. Той от своя страна създава условия за селектирането на спортни таланти и тяхната изява в големия спорт. Постигането на най-изтъкнатите спортисти също оказват своето стимулиращо въздействие за развитието на спортното движение и на детско-юношеския спорт. По този начин спортът прераства в една глобална концепция за био-социалната природа на човека, която съдържа в себе си всички форми на двигателна активност – от свободните занимания с физически упражнения и игри за отдых и развлечения до строго регламентираната тренировъчна и състезателна дейност за високи спортни постижения.

Ползвана литература:

Желязков, Цв., Дашева, Д. Основи на спортната тренировка, София, 2011.



СЪЩНОСТ И ФУНКЦИИ НА СЪВРЕМЕННИЯ СПОРТ

Гл. ас. Петър Колев, д-р

Спортът като вид дейност залага в себе си всички форми на конкурентна физическа активност, включително игри. Тези форми на активност, независимо дали са на случаен принцип или имат организиран характер, имат за цел да използват, поддържат и подобряват физическите способности и умения на човека като същевременно осигуряват наслада за практикуващите дейността, както и развлечение за всички, които я наблюдават. Обикновено спортът има състезателен характер, явява се надпревара между две страни като всяка от тях се стреми да покаже превъзходство над другата. Освен това спорт може да се практикува и заради удоволствието от двигателната дейност, придобиването на нови умения и сръчности, двигателно усъвършенстване, по-добро самочувствие или комбинация между всички посочени фактори. Някои спортове са насочени към умственото и интелектуалното развитие на индивида. Ярък пример за това е спортът шахмат.

Понятието спорт произлиза от латинското „*disportare*“, а в говоримия език от староанглийското „*disport*“, което означава игра, забава, телесно упражняване. За изясняване същността на спорта в съвременното общество специалистите използват два подхода.

Системно-интегративният подход разкрива най-общите черти и функции на спорта като многостранно обществено явление, характеризиращо се със специализирана система от средства, способности и форми на двигателна активност, насочена към укрепване на здравето, подобряване на физическата дееспособност и хармоничното развитие на човека.

Системно-функционалният подход е насочен към разкриване на действителната същност на спорта като специфична двигателна дейност.

В Европейската харта на спорта под спорт е дадено определението „всяка форма на физическа дейност, която чрез организирано или неорганизирано участие, има за цел изразяването или подобряването на физическата и психическата годност, развиването на социални отношения или постигането на спортни резултати на всички нива“.

В 21. век, епоха на бързото развитие на човечеството, на високите технологии, информираност, интернет, поява на множество нови дейности, които се налагат като заместител на двигателната дейност (за съжаление не толкова ефективни), на преден план в системата за ценностно развитие на индивида изпъква желанието за развитие и изява на неговите способности. Все повече време се отделя за повишаване на познанията, придобиване на умения в областта на науката, следене на иновациите, които са ежедневие в една бързо развиваща се икономика. Това наред с нарастване възможността за извършване на конкретна дейност от всяка една точка на света води до сериозен двигателен дефицит. Двигателната дейност с напредване на науката и технологиите все повече отстъпва място на дейности, насочени към умственото и духовно развитие на личността. Научните изследвания през последните години доказват, че един от най-негативните продукти на научно-техническия прогрес е намалената двигателна активност, която постепенно се превръща в бич за съвременното цивилизовано общество. Човечеството е хронично обездвижено. Всичко това в съчетание с неправилното и неконтролирано хранене, навлизане на химията в хранителната промишленост, употребата на вредни за човешкото здраве продукти, алкохол, тютюнопушене, злоупотреба с лекарствени продукти, наркотични вещества, стрес, замърсената околна среда и редица други фактори, дава предпоставка за най-разпространените в световен мащаб заболявания. Все повече хора страдат от сърдечно-съдови, ракови заболявания, диабет, хипертония, психични разстройства, болести на опорно-двигателния апарат.

С още по-голяма сила това важи за нашата страна. По данни на Eurobarometer като ниво на физическата активност на гражданите България се нарежда на последно място сред страните от ЕС с едва 3% редовно практикуващи спорт и 58 % никога неучаствали в спортни

Департамент по спорт



дейности. Четиридесет и шест на сто заявяват, че по местоживее не им се предоставят достатъчно възможности за спорт и физическа активност. По този показател България се нарежда също на последно място сред страните - членки на ЕС. Наблюдава се тенденция за увеличаване броя на хората с наднормено тегло, почти половината от българите (49,5%). Неблагоприятна е тенденцията за все по-нарастващото обездвижване на подрастващото поколение – 51,0% от общата популация са силно обездвижени. Нивото на физическото развитие и физическата дееспособност на децата и учениците в сравнение с предишните поколения техни връстници е значително снижено.

Решаването на всички тези проблеми е необходимо да се превърне в приоритет на цялото човечество. Необходима е качествена преоценка на исторически формиралите се представи за начина на живот и координирани усилия на всички институции в обществото в борбата с негативните явления, следствие на съвременния начин на живот.

Един от важните изводи на съвременната спортна наука е, че в процеса на филогенетичното развитие на човека са възникнали адаптационни механизми, включващи в себе си двигателна активност. Движението е изключително важен еволюционен фактор, осигуряващ нормално протичане на жизнените функции на човека в неговото историческо развитие. В този смисъл двигателната активност на човека е закодирана като устойчива характеристика на неговата биосоциална природа.

От казаното до тук става ясно, че при съвременния начин на живот движението като вид дейност решава изключително важни задачи. В епохата на високите технологии, водещи до обездвижване на хората от всички възрастови групи, той се явява един от основните фактори за пълноценен и ефективен начин на живот, поддържа баланса между умственото и физическото развитие на човека в съвременното общество. Основна роля за ограничаване и премахване на негативните тенденции от този процес се пада на физическото възпитание и спорта. Особено актуален е този въпрос при подрастващите и младите хора. Системните занимания в тази област стимулират функционалното и повишават цялостното психо-физическо развитие на личността им. Световната практика през последните години убедително доказва, че подсистемата *Физическо възпитание и спорт за учащи* се заема централно място в системите за физическо възпитание и спорт. Нейната водеща роля се определя от широкия обхват на занимаващите се, от благоприятната възраст за формиращо въздействие на физическите упражнения и комплексните условия при провеждането на ефективен учебно-възпитателен и тренировъчен процес. За да бъде постигнато това, е необходима системна и целенасочена работа, както и подбор на правилните средства, методи и форми на дейност. Това твърдение се подсилва от множеството изследвания в международен мащаб, които доказват, че един от най-мощните фактори за разрешаване проблема с хиподинамията е масовото навлизане на двигателните дейности посредством спорта в ежедневието и битата на хората. Спортът е основен компонент от съвременния модел за здравословен начин на живот, включващ освен здравето също така и състояние на пълно физическо, психически и социално благополучие.

Главната социална функция на спорта в съвременното общество е неговата биоадаптационна и психорегулативна роля, която осигурява на индивида необходимата му степен на двигателна активност, насочена към пълноценна изява във всички сфери на живота.

Успоредно с това, спортът като част от обществения живот има и множество социални функции. Все по-силното му навлизане в начина на живот на хората действа върху хуманизирането на съвременното общество. Спортът се явява мощно средство, противодействащо на вредните явления, съпътстващи живота на хората, а именно престъпност, агресия, злоупотреба с наркотични и вредни за здравето вещества и други социални деформации.



Спортът се явява и основен фактор в демократизацията на обществото. Негова безспорна функция в областта на международните отношения е сближаването между народите, расите, различните националности. Той е основно средство в борбата срещу политическата, расовата, религиозната и други различни форми на дискриминация, подпомага приятелството и връзките между хората от различните страни и краища на света.

Спортът във всички негови форми все повече се обвързва с различните проблеми на съвременното общество и подпомага ефективно тяхното разрешаване. Част от тези проблеми са екологичта, околната среда, личната и обществената хигиена, възпитанието, културата. Спортът се превръща в социален феномен, обществено явление, което с нарастваща сила се вплита във всички останали сфери на човешката дейност и става част от програмите за здравно, образователно, културно, социално развитие на обществото.

Спортът като вид дейност дава много възможности за възпитателни въздействия, в чиято основа са заложени двигателни действия и активност. Специфичната дейност, насочена към постигане на високи резултати, динамиката и многообразието на ситуации, емоционалният фон го превръщат в силно въздействащ възпитателен фактор. В условията на учебно-възпитателния, тренировъчния и състезателния процес се разкриват възможности за изграждане на положителни черти от характера на човка. Воля за преодоляване на трудностите, за победа, целенасоченост, постоянство, упоритост, настойчивост, трудолюбие, самообладание, твърдост, себеотдаване, взаимопомощ са част от качествата, които се възпитават в спортно-педагогическия процес.

Спазването на правилата, честността и спортменската игра са другото измерение на тази дейност – нравственото, което изгражда положителен морал.

Спортът има и друга страна на въздействие върху личността, а именно естетическото въздействие. Спортът е изкуство, което излъчва красота, възплътена в изяществото на добре заучени и изпълнени от спортиста двигателни действия. Не на последно място трябва да се спомене и развитието на интелекта като следствие на спортната дейност. То се изразява в умението да се взима бързо и правилно решение в условията, които предлага тази дейност, способността за концентрация, за разрешаване и успешно излизане от ситуации със сложен характер.

Съгласно съвременните концепции се различават три относително самостоятелни предметни области на спорта.

Спорт за всички или масов спорт. Тази форма включва огромно разнообразие от физически дейности и практики с многобройни възможности. Характерни за нея са свободната и спонтанна игра в съчетание с удоволствие, отдих, психическо разтоварване, намаляване на напрежението и по този начин навлизане във физическа форма.

Спорт в учебните заведения. Той включва организирани форми на тренировъчна и състезателна дейност, които са регламентирани в държавни програми по физическо възпитание и спорт за всички степени на образование в държавата.

Спорт за високи постижения или високо спортно майсторство. Той включва системна, високо интензивна, научно обоснована тренировъчна и състезателна дейност, насочена към постигане на максимално високи спортни резултати.

Трите области на съвременния спорт са в неразривна и в тясна връзка помежду си. Те се допълват или преминават една в друга през различните стадии от развитието на индивида. По този начин спортът прераства в глобална концепция за биосоциалната природа на човека, която съдържа в себе си всички форми на двигателна активност.

Ползвана литература:

Колев П. Спортно-педагогически аспекти при развитието на координационните способности на 13–15-годишни волейболисти, Дисертация, 2016.

Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в РБ 2012–2022 г.

Департамент по спорт



ОСНОВИ НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА

Доц. Евгени Йорданов, д-р

Същност на спортната подготовка - спортната подготовка заема централно място в системата на спортната тренировка. Според Цветан Желязков спортната тренировка е процес на възпитание и усъвършенстване на функционалните възможности на индивида за достигане на високи спортни резултати в определен вид двигателна дейност. Спортната подготовка е педагогическата област от теорията на спорта. В себе си тя съдържа разкриване на главните фактори на спортното постижение и създава методически подходи и технологии за тяхното подобряване.

Предмет на спортната подготовка е спортното усъвършенстване.

Цели на спортната подготовка:

- ✓ Високо спортно майсторство;
- ✓ Осигуряване на пренос на способности към професионалната дейност;
- ✓ Подобряване на здравословното състояние;
- ✓ Осигуряване на възможности за оцеляване в екстремални условия /състезания, победи/.

Принципи на спортната подготовка:

- ✓ *Насоченост* към максимални резултати;
- ✓ *Непрекъснатост* на тренировъчния процес;
- ✓ *Активност* и целесъобразност на тренировъчните въздействия.

Фактори на спортната подготовка:

Генотипни фактори:

- ✓ *Морфологични* – ръст, тегло, мускулна маса, дължина на крайниците, телесни мазнини;
- ✓ *Моторни*- двигателен капацитет и вегетативни функции;
- ✓ *Психологически*- интелект, емоционалност и други компоненти на психологическия статус.

Установено е че повечето от изброените признаци се предават генетично с доста голяма близост до стойностите на родителите, което ги прави особено важни за спортния подбор.

Фенотипните фактори:

✓ *Тренировката* е фенотипен фактор, представляващ основната единица на тренировъчния процес (средства, методи и принципи; видове спортна подготовка; управление на тренировъчния процес).

- ✓ *Състезание* – подготвителни, селективни, контролни, моделни, основни състезания.

Допълнителни фактори (социална среда; двигателен режим; възстановяване)

Съдържанието на спортната подготовка са тренировъчните средства, систематизирането им и начините /методите/ за прилагането им в практиката.

Основно средство на спортната подготовка е физическото упражнение. Те са:

✓ *Общо подготвителни* упражнения. Целта им е развитието на двигателните качества. Използват се както за натоварване на организма, така и за подпомагане на процесите на възстановяване.

✓ *Състезателни* упражнения. Характерни за конкретната спортна дисциплина и прилагани по състезателния и правилник.

✓ *Специално- подготвителни* упражнения – двигателни действия, с близки характеристики до състезателните. Прилагат се в неспецифични условия, което ги превръща в основно средство. Използват се множество спомагателни средства, като тренажори, компютърни програми и др. Например плувците изпълняват множество упражнения извън водата.

Методи на спортната подготовка:

Методи за натоварване – предназначени са да усъвършенстват водещите функции на специалната физическа работоспособност.



Без прекъсване – натоварването се извършва без прекъсване на двигателната дейност.

Непрекъснат равномерен метод – усъвършенстват се аеробните възможности на организма. Развива общата издръжливост. Прилага се в различни варианти на интензивност и продължителност. С покачване на интензивността намалява продължителността и обратно.

Непрекъснат променлив метод- главна цел е да усъвършенства вегетативните функции на организма чрез вариативно натоварване. Пасивната почивка се заменя с умерена двигателна дейност. Така тренировъчното натоварване придобива непрекъснат променлив характер, а методът е наречен „Фартлек“- игра на скоростите, тоест натоварването е с различна интензивност- например една част от отсечката се бяга с висока скорост, след което следва отсечка с понижена скорост. Прилага се естествена среда, при която характера на натоварването идва от различния релеф на местността.

Интервален метод- редуване на периоди на работа и почивка. Целта на този принцип е да се извършва по- голямо количество работа с по- голяма интензивност. За разлика от непрекъснатото натоварване, което има два основни компонента, продължителност и интензивност на усилието, при интервалният метод има още три компонента- брой на повторенията, времетраене и характер на почивките.

Методи на организация на тренировката: *игрови* (под формата на щафети и други), *състезателен* (двустранни срещи, спаринги), *кръгов* (известен още като стационарен - последователно се изпълняват различни упражнения с различни уреди) и др.

Тренировъчно натоварване - Под натоварване най- общо се разбира сумарното въздействие на тренировъчните средства (физически упражнения) и методи (начина по който се прилагат физическите упражнения) върху спортиста **Компоненти на тренировъчното натоварване:**

Външна страна на натоварването:

Величина – степен на въздействие върху организма (голямо, средно, малко).

Обем – показател за извършената работа в едно занимание или за определен период от време (продължителност, брой на повторенията, характер на почивките)

Интензивност – степен на усилията-извършена работа за единица време.

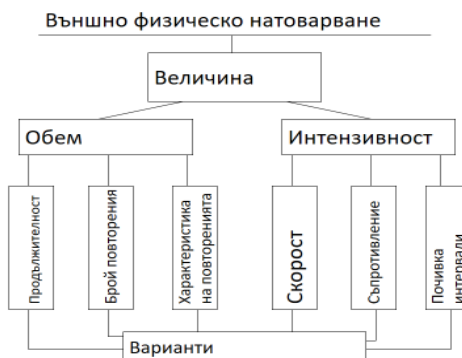
Величината на натоварването е съставена от обема и интензивността му. Двете са в отрицателна зависимост, когато нараства обема, намалява интензивността и обратно.

Вътрешна страна: величината и характера на адаптивните промени в организма.

Оптимално натоварване е максимално ефективното въздействие за моментните възможности на спортиста. Оптималните натоварвания водят до най-положителен ефект от тренировъчната работа.



13



21



Видове натоварвания според тяхната величина:

Максимални натоварвания – предизвикват функционални промени. Те са пределни за моментните възможности на спортиста. Получават се при различни съотношения между обем и интензивност.

Средни – имат укрепваща функция, стабилизират постигнатия ефект от максималните натоварвания.

Малки – активизират възстановителните процеси и подготвят организма за нови натоварвания.

В зависимост от моментните възможности на спортиста всяко от трите може да бъде *оптимално*.

Суперкомпенсация – специфично повишаване на функционалните възможности на спортиста вследствие на тренировъчно натоварване и последвал го период на възстановяване. Фазата на суперкомпенсация настъпва между 24-ия и 36-ия час, а в някои случаи и след 2-3 денонощия, след тренировъчно занимание. За увеличаване на плътността на тренировъчния процес се прилага редуване на различни по величина, характер и насоченост натоварвания.

Умора – под умора в областта на спортната подготовка разбираме временно снижаване на работоспособността на спортиста и частично или пълно прекратяване на дейността.

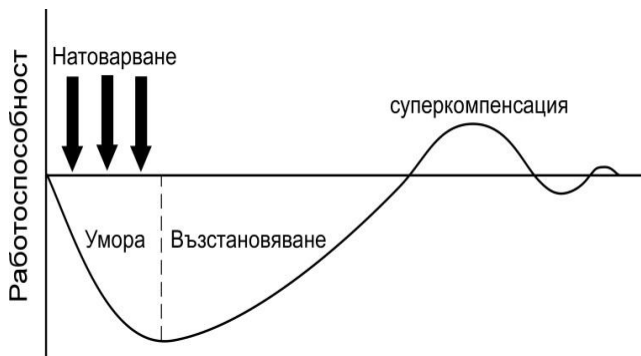
Процесът на умората е типична реакция на всяка жива система и се наблюдава на всички равнища в организма. Появата на субективното усещане за умората е изключително важен индикатор за това че организма е изразходвал в голяма част веществените и енергетичните си запаси. Функция на умората е да предпази организма от достигането до патологични състояния.

Възстановяване- факторът, който включва възстановителните механизми и процеси в организма, е величината и характерът на умората, които се развиват в резултат от извършената работа. Най-общо представлява процес на отстраняване на отпадните продукти и възстановяване на енергетичните загуби на организма.

Устойчивата адаптация на организма, която дава характеристика на годността на индивида в определен вид спортна дейност се нарича **тренираност**. Нейното равнище се определя от ефективността с която се изпълняват конкретни двигателни действия в определени условия – тренировка или състезание.

Спортната форма е качествено ново състояние на тренираността, при което всички фактори на спортното постижение са оптимално съгласувани, което осигурява максимална реализация на потенциала на спортиста- той показва максимални резултати в състезания. В миналото се е смятало че спортната форма се постига само веднъж в цялата спортна кариера на спортиста, в съвременния спорт е доказано че спортната форма е състояние, което може многократно да се постига, поддържа и управлява.

Спортна техника – специализирана система от едновременни и последователни действия, насочени към рационална организация на вътрешните и външните сили действащи върху спортиста, както и тяхното най-пълно използване при решаването на конкретна двигателна задача (1). Най-просто казано спортната техника представлява двигателни действия, с които се постига максимален ефект с минимален разход на енергия, в конкретна ситуация в





конкретна спортна дисциплина. Овладяването на отделните технически елементи от всеки един спорт преминават през няколко етапа на формиране на двигателни умения и навици. Под *двигателен навик* се разбира доведеното до автоматизъм практическо действие. Действията, които не са станали навик по правило се изпълняват забавено с продължително обмисляне, докато при формиран навик това става мигновено, след постъпил сигнал от външната среда. Двигателния навик се формира и усъвършенства по пътя на многократните повторения на движенията.

Спортна тактика – Под тактика се разбира творческото и целесъобразно избиране и прилагане на средствата, способите и формите за най-ефективна борба с противника в условията на състезанието (1).

Тактическите действия в спорта се изграждат на базата на относително високо равнище на двигателни качества, умения и навици. При небогат технически репертоар и недостатъчно високо равнище на двигателните качества няма как да бъдат успешно реализирани и най-добрите тактически планове.

Като фактор на спортното постижение, тактиката има различно значение в отделните дисциплини. Най-голямо е значението ѝ при спортните игри и единоборства.

Двигателни качества: сила, издръжливост, бързина, гъвкавост и ловкост.

Мускулната сила характеризира способността на човека да преодолява или да противодейства на външно съпротивление. Мускулната сила се проявява под няколко форми:

✓ *Максимална сила* – максималните стойности на сила, които може да достигне даден мускул или мускулна група в една контракция.

✓ *Динамична (експлозивна) сила* – максимална сила, която мускула може да развие за възможно най- кратко време.

✓ *Силова издръжливост* – сумирано максимално проявление на сила след голям брой мускулни напрежения.

✓ *Относителна сила* – отношението на максималната сила на даден човек към собственото му тегло.

Издръжливост – способността на организма да се противопоставя на умората запазвайки за дълго време своята работоспособност.

Бързина – способността на човека да извършва движения с голяма скорост и честота в продължение на минимален период от време.

Гъвкавостта е способност да се изпълняват движения с голяма амплитуда. Тя се определя от подвижността на отделните звена на опорно двигателния апарат.

Ловкостта е способност на човека мигновено да преустройва двигателната си дейност в съответствие със сложна или бързо променяща се обстановка. Ловкостта е координирането на отделните движения по време, пространство и усилие.

Използвана литература:

1. Желязков, Ц. Теория и методика на спортната тренировка. С. 2001.
2. Йорданов, Е. Тенис методически насоки за обучение. С. 2015.

РАБОТНА ГРУПА от Департамента по спорт:

Проф. Анжелина Янева, д-р

Доц. Евгени Йорданов, д-р

Гл. ас. Марина Недкова, д-р

Гл. ас. Петър Колев, д-р

Гл. ас. Николай Стайков, д-р

Ст. пр. Таня Гавраилова