

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА

УЧЕБНИК ЗА XI И XII КЛАС

Авторски колектив от
НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“
Под общата редакция на доц. Корнелия Найденова



Научно издателство НСА ПРЕС

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА

Учебник за XI и XII клас

Модули:

Спортно усъвършенстване

Спортна анимация

Олимпизъм и олимпийски принципи

Наука и спорт



София, 2022

Авторски колектив

- © Проф. Бисер Максимов Цолов, дн
- © Проф. Даниела Станимирова Дашева, дн
- © Проф. Огнян Стоянов Миладинов, дн
- © Проф. Татьяна Станчева Янчева, дн
- © Проф. Валентин Георгиев Гърков, доктор
- © Доц. Албена Илиева Димитрова, доктор
- © Доц. Бисер Петров Григоров, доктор
- © Доц. Евелина Емилова Милошова, доктор
- © Доц. Златин Маринов Костов, доктор
- © Доц. Ина Георгиева Владова, доктор
- © Доц. Корнелия Николаева Найденова, доктор
- © Доц. Любомир Спасенов Борисов, доктор
- © Доц. Михаил Ивайлов Кончев, доктор
- © Доц. Орлин Христов Грошев, доктор
- © Доц. Тодор Желязков Маринов, доктор
- © Гл. ас. Боян Руменов Златев, доктор
- © Гл. ас. Дойчин Венциславов Боянов, доктор
- © Гл. ас. Емилия Величкова Витанова, доктор
- © Гл. ас. Петко Станиславов Маврудиев, доктор
- © Гл. ас. Татьяна Андонова, доктор
- © Ас. Емил Николаев Стоименов, доктор
- © Любка Георгиева Алипиева
- © Явор Олегов Тодоров

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА

Под общата редакция на доц. Корнелия Найденова

© Дизайн на корицата: Станислав Христов

© Научно издателство НСА ПРЕС

София, 2022

ISBN XXXXXXXXXXXXXXX

Съдържание

XI клас

I учебен срок

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1. Система за спортна подготовка – същност и основни фактори	7
Тема 2. Правилознание	9
Тема 3. Тактика в спорта – същност и елементи.....	10
Тема 4. Бързината като двигателно качество.....	12
Тема 5. Силата като двигателно качество	15
Тема 6. Издръжливостта като двигателно качество.....	17
Тема 7. Ловкостта като двигателно качество.....	20
Тема 8. Гъвкавостта като двигателно качество	22
Тема 9. Фактори на психично напрежение в съвременния спорт	24
Тема 10. Психическа подготовка в спорта – същност, роля и място в системата на спортната подготовка.....	26
Тема 11. Обща и специализирана психическа подготовка.....	27

Модул: Спортна анимация

Тема 1. Спортна анимация – същност и видове.....	29
Тема 2. Функции и средства на спортната анимация	31
Тема 3. Игрите в спортната анимация.....	33
Тема 4. Класификация на игрите	36
Тема 5. Методически насоки за организиране и провеждане на игри и игрови дейности	37
Тема 6. Организация и провеждане на спортен празник в училище	39
Тема 7. Ритмика и танци в спортната анимация	41
Тема 8. Видове танцова анимация.....	44
Тема 9. Анимационни занимания със съвременни танцови техники	46
Тема 10. Рекреация и възстановяване – същност и характеристика	49
Тема 11. Двигателната активност като средство за рекреация и възстановяване	51

XI клас

II учебен срок

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1. Средства на физическото възпитание и спортната тренировка – същност и характеристика	55
Тема 2. Методи за обучение и организация на двигателната дейност	58
Тема 3. Методи за развиване на двигателни качества	61

Тема 4. Същност, характеристика и структура на урока по физическо възпитание и спортната тренировка	64
Тема 5. Тренировъчно натоварване – същност и характеристика.....	67
Тема 6. Видове тренировъчни натоварвания, класификация, показатели за оценка	68
Тема 7. Физическа подготовка – същност, характеристика, видове. Особености на общата и специалната физическа подготовка	70
Тема 8. Периодизация на тренировъчния процес	72
Тема 9. Контрол на тренировъчния процес	74
Тема 10. Специална психическа подготовка	78
Тема 11. Методи на психическа подготовка.....	81

Модул: Спортна анимация

Тема 1. Туристически празник – характеристика и организация.....	83
Тема 2. Празничен конкурс – характеристика и организация.....	85
Тема 3. Тематични дни – характеристика и организация.....	87
Тема 4. Щафетни игри в спортната анимация – характеристика и организация	89
Тема 5. Сюжетни игри в спортната анимация – характеристика и организация	92
Тема 6. Спортни и спортно-подготвителни игри в спортната анимация – характеристика и организация	93
Тема 7. Народни хора и танци от Пиринската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания.....	96
Тема 8. Народни хора и танци от Северняшката фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания.....	98
Тема 9. Народни хора и танци от Шопската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания.....	100
Тема 10. Спортно-рекреационни дейности – петанк.....	102
Тема 11. Спортно-анимационни дейности – стрийт фитнес	104

XII клас

I учебен срок

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1. Макроструктура на тренировъчния процес – подготвителен период	105
Тема 2. Макроструктура на тренировъчния процес – състезателен и преходен период.....	106
Тема 3. Тактическа подготовка – характеристики, етапи, методи и средства.....	108
Тема 4. Планиране на психическата подготовка.....	111

Модул: Спортна анимация

Тема 1. Спортно-анимационни дейности – стрийт фитнес	113
Тема 2. Подвижни игри в спортната анимация – характеристика и организация.....	116
Тема 3. Народни хора и танци от Тракийската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания.....	119
Тема 4. Народни хора и танци от Родопската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания.....	121
Тема 5. Народни хора и танци от Добруджанската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания	123
Тема 6. Масаж и самомасаж.....	125

Модул: Олимпизъм и олимпийски принципи

Тема 1. Основни принципи и ценности на Олимпизма	131
Тема 2. Олимпизъм и педагогическите идеи на образователната система.....	133
Тема 3. Олимпийското движение в съвременния свят	135
Тема 4. Гражданско общество – същност и актуални проблеми	139
Тема 5. Спортът като фактор за превенция на насилието	143

Модул: Наука и спорт

Тема 1. Науката във физическото възпитание и спорта	146
Тема 2. Методи за научни изследвания. Характеристика и приложение на методите: предварително проучване, наблюдение, анкетно проучване.....	149
Тема 3. Методи за научни изследвания. Характеристика и приложение на методите на действието	151
Тема 4. Теория на тестването. Критерии за информативност на тестовете	154
Тема 5. Организация на научното изследване	157

XII клас

II учебен срок

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1. Процес на обучение в двигателни действия. Съдържание на процеса на обучение в двигателни действия	161
Тема 2. Структура на процеса на обучение в двигателни действия. Основи на формиране на спортната техника	163
Тема 3. Психоспортограма	167
Тема 4. Съдийство на спортно състезание	168

Модул: Спортна анимация

Тема 1. Мениджмънт на спортно състезание	173
Тема 2. Наредба за провеждане на спортно състезание	175

Тема 3. Спортните танци като средство за спортна анимация	177
Тема 4. Танци и танцови композиции – Валс	179
Тема 5. Танци и танцови композиции – Ча-ча-ча.....	181
Тема 6. Процедури за възстановяване – контрастен душ, криотерапия, сауна, парна баня, стречинг	184

Модул: Наука и спорт

Тема 1. Контрол във физическото възпитание и спорта.....	188
Тема 2. Средства и методи за контрол на двигателните качества сила и бързина.....	190
Тема 3. Средства и методи за контрол на двигателното качество издръжливост	193
Тема 4. Средства и методи за контрол на двигателните качества гъвкавост и ловкост	195
Тема 5. Средства и методи за контрол на спортната техника	199
Тема 6. Статистически методи. Методи за характеризирание на разпределението (честотен и вариационен анализ)	202
Тема 7. Статистически методи. Методи за разработване на нормативи	205

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1.

Система за спортна подготовка – същност и основни фактори

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност

Спортната подготовка представлява *система от специализирани знания,*

средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на възможностите на спортиста. Системата на спортна подготовка, от своя страна, има за цел да изясни и характеризира основните фактори, от които зависи спортната подготовка, както и връзките между тях. Дългогодишната, систематична и целенасочена спортна подготовка на спортиста е единен процес, който започва от начинаещия и стига до елитния спортист.

Свързани понятия

Спортна подготовка, генотипни фактори, фенотипни фактори

Фактори на системата на спортна подготовка

● Генотипни (наследствени) фактори – това са заложените данни у човека, които определят капацитета на неговите възможности за определен вид дейност. Откриването и селектирането на спортни таланти в детската и юношеската възраст става именно на базата на тези фактори. Те са групирани по три основни признака:

- Морфологични – антропометрични данни, възраст и показатели за здравето състояние.
- Моторни (двигателни) – характеризират двигателните и вегетативните функции на организма.
- Психологически – интелектуалните, емоционалните и др. качества.

● Фенотипни (придобити) фактори – ролята на средата за цялостния процес на изграждане на качествата, навиците и уменията чрез използване на съответните средства и методи при необходимите за това условия. Този фактор включва три основни направления:

- Тренировъчен процес – заема централно място в подсистемата на фенотипните фактори. Като организиран научно построен педагогически процес той е основно средство и форма за осъществяване на спортната подготовка.
- Състезателна дейност – относително самостоятелна форма на спорт-

на подготовка, която въздейства непосредствено върху спортно-техническото майсторство и развитието на специфичните двигателни и други качества, определящи високите и стабилни спортни резултати.

- Допълнителни фактори – оказват непосредствено въздействие върху жизнения статус на спортистите.
- **Управленски фактори** – те осигуряват функционирането на системата, както и нивото на нейната ефективност. Тук основните елементи са:
 - Нормативна база, организация и механизми за управление на системата като цяло.
 - Научно-информационно осигуряване – без необходимата и навременна информация не е възможно изграждането на ефективни програми за тренировъчна и състезателна дейност.
 - Кадрово осигуряване – включва освен треньорите и ръководители, спортни мениджъри, лекари, съдии, технически персонал и др.
- **Материално-технически фактори** – осигуряват необходимите условия за провеждане на тренировъчна и състезателна дейност и се групират в три основни групи:
 - Спортни съоръжения – стадиони, зали, басейни и други спортни комплекси, както и тяхното оборудване със спортни уреди и технически съоръжения, необходими за провеждане на високоефективен тренировъчен процес.
 - Финансово осигуряване – то се осъществява от различни източници. Това са държавният и общинските бюджети, спонсорство, спортни тотализатори, реклама, собствени приходи на спортни клубове и сдружения и др.
 - Битови условия – за тренировка и възстановяване. Тук спадат жилищните условия, храненето на спортиста, отдихът и възстановяването. Всички изброени фактори са взаимно свързани и имат свое място за цялостната спортна подготовка, но с най-голям дял съответно са фено-типните фактори.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните подсистеми на системата на спортна подготовка?
2. Кои са основните елементи на факторите на спортната тренировка?
3. Кой фактор заема основно място в системата за спортна подготовка и защо?
4. Направете характеристика на състоянието на материално-техническите фактори, влияещи на Вашата подготовка.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

Обща характеристика

Правото е набор от социални правила и норми, които потвърждават, забраняват или разрешават определен вид поведение или взаимоотношения между хора или организации. Тази система от правила се прилага от съвкупност от институции и подлежи на принудително осъществяване. На тях се подчинява всяко едно правово общество. Правото служи като основен социален медиатор за регулиране на отношения между хората.

Свързани понятия

Право, правила на играта

Знанието за правилата на играта (Правилознание/Правила по вида спорт) урежда всеобщо приетите установени принципи и процедури, с които се управляват, функционират и администрират състезанията, и включва всички технически, игрови и съдийски норми и процедури. Правилата са набор от норми за това как трябва да се провеждат състезанията, които за всеки спорт имат своята уникална и специфична структура и съдържание. Различните видове състезания – първенства, купи, турнири и др. се организират и провеждат при съблюждане на правилата, спортния каледар и общо приетите международни и за всяка страна социални и правни норми. Правилата по видовете спорт, приети и прилагани от българските спортни федерации, са теоретично и практически относими с правилата на съответните международни, световни спортни организации. При повечето от тях в съдържанието им се включва моделната характеристика на вида спорт, вкл. и дисциплините по него, техническите параметри и изисквания към игралното поле, размерите на пистите, коридорите, секторите за скокове и хвърляния в леката атлетика и много други технически показатели в зависимост от вида спорт, спортните съоръжения и уредите, ранкинг и съставяне на серии, жребии, състезателен ред и опити, правата и задълженията на съдиите, секретариата и на др. длъжностни лица (технически делегати), телевизионните (тв) прекъсвания, системата за видеоповторение, класиране, награждаване и др.

Философия и дух на Правилата на играта

Задължително е спазването на Правилата на конкретен вид спорт - от финалите на големите първенства до срещите между децата в най-отдалечените и малки населени места. Фактът, че едни и същи правила се прилагат по целия свят, е голямо предимство. Това е възможност, която приучава всички участници да ги използват и прилагат, като запазват „честната игра“ на състезанията. В основата на честността е справедливостта, която по същество определя жизненоважната характеристика на „духа“ на конкуренцията и съперничеството в спорта. Най-добрите състезания са тези, при които съдията рядко се намесва, тъй като състезателите се отнасят с уважение един към друг, към членовете на съдийския екип и към правилата. Правилата трябва винаги да бъдат уважавани в тяхната цялост от със-

тезателите и съдиите, които ги прилагат. Фокусирайки се върху честността, универсалността, всеобхватността и технологиите.

Правилата по вид спорт могат да се променят и развиват във времето. Последните изменения в правилата по различните видове спорт в повечето от случаите са в резултат на предложенията на специалисти в

съответния спорт и отразяват съвременните условия за развитието на спорта. Промените в правилата предоставят възможност да се направи спортът още по-приятен за участие, гледане и съдийстване. Например: организаторите на всяко състезание сами решават дали ще използват телевизионни прекъсвания и с каква продължителност ще бъдат те (в състезания по баскетбол се допуска продължителността на телевизионните прекъсвания да бъде 60, 75, 90 или 100 секунди). Прегледът със система за видеоповторение е работен метод, използван от съдиите за потвърждаване на решенията си чрез наблюдаване на игрови ситуации на екрана на одобрена видеотехнология, приета с Правилата.

Примерни практически възможности

1. Използване на Правилата на играта и съдийството, за да се направи състезанието истинско изживяване за всички ангажирани в него.

2. Прилагане на Правилата на играта за създаване/програмиране на тестове за проверка и оценка на правилознание чрез използване на електронните и комуникационните технологии.

Тема 3.

Тактика в спорта – същност и елементи

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на спортната 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.

Стратегията се реализира в тактиката като оперативна, конкретна дейност на състезатели и треньори в условията на състезанието. Високата ефективност на тактиката обаче не зависи само от правилните стратегически цели и задачи на подготовката. Нейните специфични задачи не могат да се реализират без високото ниво на двигателните качества, навиците и уменията. В този смисъл тактиката е функция на физическата, психическата, техническата и теоретичната подготовка на състезателите.

В зависимост от квалификацията на съперника и индивидуалните особености тактиката може да бъде алгоритмична, вероятностна и евристична.

• Алгоритмичната тактика се изгражда на базата на предварително планирани действия и следва тяхната точно определена последователност (алгоритъм)

Свързани понятия

Тактика, стратегия, алгоритмична тактика, вероятностна тактика, евристична тактика

при реализацията ѝ. Такава тактика е характерна за спортове, при които вероятността да се случи нещо непредвидено в хода на състезанието е малко вероятно.

- Вероятностната тактика включва действия, които се планират в началото, но впоследствие в хода на самото състезание търпят корекции в зависимост от действията на противниците или съотборниците. Такъв вид тактика се прилага в спортните игри и спортните единоборства, където често се налага да се действа бързо, точно и оперативно, като се внасят корекции във вече създадения тактически план.

- Евристичната тактика се изгражда оперативно, в зависимост от създадената се състезателна ситуация. Тази тактика е характерна за спортове, в които опасността и рискът са едни от основните характеристики на спортното състезание.

Елементи на спортната тактика

За успешна борба с противника тактиката използва разнообразни средства, способности и форми. Основните средства на тактиката са различните технически похвати. Те се изграждат в условия, близки до състезателните, при съзнателно насочване на вниманието върху тактическата цел. В повечето случаи това са състезателни упражнения, които се използват в спортната борба по най-целесъобразен начин, в зависимост от конкретната състезателна ситуация.

Способите са организирани действия на отбора, група състезатели или отделен състезател за борба с противника. Те са индивидуални, групови и отборни.

- При индивидуалните тактически действия или ходове успехът зависи както от техническата и физическата подготовка на отделните състезатели, така и от способността им за бърза и точна оценка на обстановката.

- Груповите тактически действия представляват организирани взаимодействия на двама или повече състезатели за решаването на дадена тактическа задача. Те се срещат най-често при спортните игри, но намират място и при индивидуалните дисциплини във вид на групова тактика (някои видове бягания, щафети, колоездене). В основата на груповите действия при спортните игри лежат тактическите комбинации.

- Отборните действия се изразяват в едновременното или последователно участие на всички състезатели в рамките на дадена система, която представлява динамичен модел на основните действия на целия отбор, обединени от някаква игрова идея или принцип.

Примерни практически възможности

1. Посочете основните елементи на спортната тактика в спорта, който практикувате.

2. Кой вид тактика е характерен за вашия спорт?

3. Дайте практически пример за тактика във вашия спорт.

Формите на тактиката се разделят на пасивни и активни:

- При пасивната тактика целта е да се пестят физически сили, да се запази някакъв резултат или да се загуби с възможно най-малка разлика, да се изчака или предизвика противникът за контраатака и т.н.

- Активната тактика има широко приложение и е значително по-разнообразна. За нея е характерно принуждаването на противника да извършва

такива действия, които не са в негов интерес. Тя се прилага чрез неочаквана смяна на темпото, системите на игра, тактическите комбинации и т.н.

При всички случаи прилаганата тактика ще бъде резултатна, ако е съобразена с физическите и с техническите възможности на спортиста.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Балид-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

Тема 4.

Бързината като двигателно качество

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на двигателното качество бързина

Бързината е двигателно качество на човека, което му позволява да извършва отделни или цялостни движения за възможно най-кратко време, т.е. с най-голяма скорост, в конкретните условия на двигателната дейност. Измерител на това двигателно качество е скоростта, която е критерий за скоростните възможности на човека и характеризира изминатия път за единица време.

Съществуват три основни форми на проявление на бързината:

- латентно време на двигателната реакция;
- скорост на отделното движение при малко съпротивление;
- честота на движенията при малка амплитуда.

В различните видове спорт тези форми се проявяват комплексно, но имат и специфични особености.

Фактори, които определят проявлението на бързина

Основните фактори, които определят проявлението на бързина, са:

- Подвижността на нервните процеси – при бърза, взаимна смяна между възбуждане и задържане и съответна регулация на нервно-мускулния

Свързани понятия

Бързина, форми на проявление на бързината, фактори на бързината

апарат може да се постигне висока двигателна честота. Този процес е най-подчертан в юношеската възраст, при момчетата между 14–15 г. и при момичетата между 11–14 г.

- Мускулната еластичност – до голяма степен е генетично обоснована, но със средствата на тренировъчния процес може да се подобри междумускулната и вътрешномускулната координация.

- Енергетичните фактори – бързината зависи от енергийните запаси в мускула (креатинфосфат – КрФ) и от скоростта на мобилизация на химичната енергия. Вследствие на максималната интензивност на работа се създава голям кислороден дълг (анаеробен механизъм).

- Спортно-техническите фактори – дават възможност в по-голяма степен да се реализират скоростните възможности на спортиста. Тук важно значение има скоростната сила в спортовете, при които решаваща роля има стартовото ускорение, или подчертаната способност при отгласване, например в леката атлетика, колоезденето, тениса, плуването и в спортните игри. Скоростната сила има значително влияние и върху честотата и дължината на крачката в леката атлетика, честотата на загребване в плуването и др. От голямо значение е и за спортната гимнастика за координация на движенията при максимално нервно-мускулно усилие.

Основи на методиката за развиване на бързината

Основната цел на методиката за развиване на бързината е висока ефективност на скоростната подготовка, която се определя от интензивността на изпълнение на упражненията. Главната задача е да се повишат възможностите на организма за максимално интензивна работа за единица време. Бързината като двигателно качество се поддава най-трудно на развиване и усъвършенстване. Това налага да се определят най-точно конкретните методически задачи за комплексното изграждане на това качество. Те се свеждат до:

- повишаване на абсолютните скоростни възможности;
- повишаване равнището на специалната силова подготовка;
- усъвършенстване на скоростната издръжливост;
- постигане на съвършена координация и ефективност на нервно-мускулното усилие при висока интензивност на изпълнението.

Основно средство за развиване на бързината са скоростните упражнения. Едно от основните изисквания е те да бъдат технически добре усвоени. Тогава състезателят е в състояние да концентрира вниманието и волевите си усилия не върху техниката, а върху скоростта на изпълнението си. В зависимост от тяхната динамична и кинематична характеристика те се разпределят в две групи:

- Специфични състезателни упражнения. По структура те са характерни за дадения вид спорт или дисциплина. За да се използват в тренировките за развиване на качеството бързина, те трябва да отговарят на следните изисквания:

- много добра техника, която да осигурява максимална скорост на из-

пълнението;

- волевите усилия на състезателя да бъдат насочени към скоростта на изпълнението, а не към усъвършенстване на техниката;
- упражненията да са с такава продължителност (дистанция или повторения), при която скоростта на изпълнение да не се понижава.

● Специално-подготвителни упражнения. Те се различават от състезателните упражнения по своята динамична или кинематична структура и се разпределят в две групи:

- упражненията се изпълняват със съпротивление, което е по-голямо от състезателното;
- упражнения с по-малко съпротивление от състезателното, но изпълнени с по-голяма скорост.

Тренировката за развиване на бързина се характеризира със следните методически насоки:

● интензивност на работата – близка до пределната (около 95% от максимума);

● продължителност на работата – 5–10 s;

● интервали на почивките – около 2–3 мин между повторенията и 7–10 мин между отделните серии;

● характер на почивката – активен между серия повторения;

● брой на повторенията – 5–6 в отделните серии.

При повторния метод обаче съществува опасност от създаването на стереотипи на двигателната дейност. Появата на т.нар. скоростна бариера се преодолява чрез включването не само на спринтови упражнения, но и на специални упражнения, поощряващи скоростната сила.

Примерни практически възможности

1. Дефинирайте бързината като двигателно качество.

2. Какво е проявлението на основните форми на бързината във вашия спорт?

3. Кои фактори на бързината имат водещо значение във вашия спорт?

4. Каква е целта на тренировката за бързина?

5. Дайте примери за скоростни упражнения от вашия вид спорт.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013..

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на двигателното качество сила

Като двигателно качество силата е двигателна способност на човека да въздейства или да противодейства на външни съпротивления за сметка на собствени мускулни усилия. Разграничаваме няколко вида сила:

- Максимална сила – това са онези максимални стойности на силата, които може да достигне даден мускул (или мускулна група), независимо от неговите размери, при оптимални за това условия.
- Динамична (експлозивна) сила – това е онова максимално значение на силата, което може да развие даден мускул за възможно най-кратко време.
- Силова издръжливост – това е онова максимално (сумарно) значение на силата, което може да развие определен мускул за сметка на голям брой непределни напрежения.
- Относителна сила – това е отношението на максималната сила на дадено лице към собственото му тегло.

Фактори, които определят проявлението на сила

- Морфологични фактори
 - Основна предпоставка за изява на мускулната сила е освободената от органичните съединения химическа енергия и нейното директно трансформиране в механична работа.
 - Мускулната сила зависи от някои особености, свързани със строежа на мускулната тъкан – т.нар. бързи (бели) мускулни влакна и бавни (червени). Първите осигуряват бързи и значителни по размах движения, вторите осигуряват бавни и малки по амплитуда движения.
 - Силата на мускула е правопрпорционална на неговия физиологичен напречник, т.е. на сумата от напречните сечения на всички мускулни влакна на даден мускул.
 - Зависимостта на силата от физиологичния напречник на мускула показва, че тя е косвено свързана и с теглото на индивида. Максималните значения на силата са правопрпорционални на мускулната маса.
 - С нарастване на теглото на спортиста относителната му сила намалява, т.е. с увеличаване на телесните размери на индивида теглото му ще нараства по-бързо в сравнение с мускулната му сила.
- Физиологични фактори
 - Централен фактор – ръководната роля на ЦНС (централна нервна система) при произволните движения на човека и се проявява в т.нар.

Свързани понятия

Сила, максимална сила, динамична сила, силова издръжливост

междумускулна координация – съгласуване на дейността на мускулите антагонисти и синергисти.

- Периферен фактор – значението му за проявата на мускулната сила се определя от активността на двигателните единици в мускула, в резултат на което се повишава неговото напрежение. Това е т.нар. вътрешномускулна координация, която зависи от три фактора: брой на активните двигателни единици; честотата на нервните импулси към тях от съответните мотоневроните; синхронизация в дейността на различните двигателни единици.
- Вегетативни фактори – сърдечносъдова система, дихателна и отделителна система, жлезите с вътрешна секреция и др.
- Допълнителни фактори – предварителна подготовка на двигателния апарат (загриване, подготвителни упражнения и др.); регулация на дишането; психическото състояние на спортиста преди и по време на работа.

Основи на методиката за развиване на сила

Основно средство на силовата подготовка са физическите упражнения с повишено съпротивление, т.нар. силови упражнения. Те могат да бъдат разграничени като:

- Специфични силови упражнения – те се наричат още „състезателни“ и са важно средство за развиване на специалната сила, спомагат за техническото усъвършенстване.

- Специални силови упражнения – те са най-ефективното средство за силова подготовка независимо от вида спорт и квалификацията на спортиста. Те са сходни със специфичните, но по външна структура се различават. Тези упражнения позволяват да се дозира по-точно натоварването.

- Спомагателни силови упражнения – те се използват в случаите, когато е необходимо концентрирано, локално въздействие за стимулиране на определени мускули или мускулни групи.

Възможни са три, принципно различни начина за достигане на максимални силови напрежения: преодоляване на непределно съпротивление да отказ; преодоляване на максимално съпротивление; преодоляване на непределно съпротивление с максимална скорост. На тази основа определяме три принципно различно метода на силовата подготовка:

- Метод на повторните усилия – силова издръжливост;
- Метод на максималните усилия – максимална сила;
- Метод на динамичните усилия – динамична сила.

Тренировките за сила трябва да се прилагат целогодишно, като техният дял към общата тренировъчна работа варира в зависимост от характера на съответната двигателна дейност. В годишния цикъл, от гледна точка на адаптацията на организма към величината и характера на силовите напрежения, се препоръчва следната последователност: силова издръжливост, максимална сила, динамична сила. В отделната тренировка работата се

Примерни практически възможности

1. Разкрийте същността на морфологичните фактори, кои са специфичните за вашия спорт, обосновайте се защо.

2. Разкрийте същността на физиологичните фактори, каква е спецификата им във вашия спорт, дискутирайте!

3. Посочете другите фактори, които оказват влияние върху мускулната сила – общо и конкретно за вашия спорт?

4. Кои са основните средства за силова подготовка? Направете характеристика и класификация по спортове.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

извършва в обратен ред при спазване на следните методически изисквания:

- силовите упражнения трябва да се изпълняват при свежо състояние на ЦНС, т.е. в началото на основната част на тренировката (след съответното загряване);

- упражненията с максимално съпротивление (за максимална сила) трябва да предшества тези, които се изпълняват до отказ (за силова издръжливост);

- скоростно-силовите упражнения трябва да предшества изометричните (статичните) упражнения;

- силовите упражнения трябва да се редуват с упражнения за гъвкавост и упражнения за разпускане.

Оптимизирането на силовата подготовка в тренировъчния процес зависи от рационалната организация на тренировъчните натоварвания със силов характер и тяхното целесъобразно разположение във времето.

Тема 6.

Издръжливостта като двигателно качество

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на двигателното качество издръжливост

Издръжливостта е специфична характеристика на човешката дейност и отразява способността на спортиста да запази продължително време своята работоспособност в определена дейност.

Основен критерий за издръжливостта е производението от скоростта и времето за изпълнението на определена двигателна дейност. От спортно-

Свързани понятия

Издръжливост, обща издръжливост, специална издръжливост

педагогическа гледна точка различаваме:

- **Обща издръжливост** – способност на спортиста да изпълнява продължително време физическа дейност, с умерена интензивност при участие на голяма част от мускулния апарат, която оказва положително въздействие върху неговата спортна специализация.

- **Специална издръжливост** – тази, която характеризира продължителността и ефективността на специфичната работа в избрания вид спорт (дисциплина). Специалната издръжливост може да се характеризира по-пълно, като се конкретизират компонентите на интензивността – скорост и величина на съпротивлението. Когато специфичната работоспособност е свързана с високи изисквания към скоростните възможности на спортиста, се определя като *скоростна издръжливост*. Тази специфична работоспособност, която се характеризира с преодоляването на значително съпротивление (собствено тегло, противник и т.н.), се определя като *силова издръжливост*, а когато интензивността на специфичното натоварване в някои спортове и дисциплини се определя от еднакви значения на съпротивлението и скоростта, то тази специфична работоспособност е *скоростно-силова издръжливост*. Особена разновидност на скоростно-силовата издръжливост е т.нар. скокова издръжливост, типична за спортните игри.

Фактори, които определят проявлението на издръжливостта

- **Биоенергетични фактори** – основният източник на енергия на човешкия организъм е Аденозинтрифосфорна киселина (АТФ). При извършването на някакъв вид двигателна дейност АТФ започва да се изчерпва. Възстановяването (ресинтез) на АТФ в спорта се извършва за сметка на два големи типа реакции: анаеробни (без присъствие на кислород) и аеробни (с присъствие на кислород). При възстановяването на АТФ първо се включват анаеробните реакции, които са основно две: анаеробна алактатна-креатинфосфатна реакция с продължителност от 2–3 до 20–22 сек и анаеробна-гликолитична – анаеробна гликолиза, с продължителност от 20–22 сек до 2–3 мин. След 3 до 5 мин се включва аеробното енергоосигуряване.

- **Спортно-технически фактори** – едно от главните условия за повишаване на равнището на издръжливостта е рационалното използване на енергетичния потенциал в условията на конкретната двигателна дейност, т.е. бързо, точно, икономично изпълнение на упражнението.

- **Психологически фактори** – свързани са с екстремалния характер на тренировъчната и състезателната дейност в големия спорт. Практиката е доказала, че някои от тях влияят на спортното постижение като например:

- осъзната мотивация и нагласа за системна, свързана с тежки изпитания тренировъчна и състезателна дейност;
- мобилизационна готовност и волево усилие;
- умението на спортиста да регулира своето емоционално състояние.

Основи на методиката за развиване на издръжливост

Повишаването на аеробните и анаеробните възможности на спортиста е централен въпрос в методиката на тренировката за издръжливост. Разработването на методиката за развиване на издръжливостта, която най-пълно да отразява спецификата на дадения спорт или спортна дисциплина, е в основата на постигането на високи и стабилни спортни резултати.

Методиката на тренировката за развиване на издръжливост е свързана преди всичко с биологичните закономерности на адаптационния процес и основно с принципа за „адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия“. Този принцип се изразява в намирането на оптимални по величина, характер и насоченост натоварвания, които водят до максимален тренировъчен ефект. Параметрите на външното натоварване имат преходно значение и трябва непрекъснато да се „актуализират“, т.е. да се привеждат в съответствие с новите възможности на организма. Това е свързано с решаването на няколко въпроса:

- Първи въпрос – изясняване на биоенергетичните фактори на издръжливостта, чиято величина за спортното постижение е най-голяма в съответния спорт или дисциплина.

- Втори въпрос – свързан е с компонентите на натоварването: интензивност на упражненията; продължителност на въздействието; продължителност на почивните интервали между отделните интервали; характер на почивката и броя на повторенията.

- Трети въпрос – отнася се до определяне на работните зони въз основа на тяхната биоенергетична характеристика. Критерии за идентифицирането на тези зони и управлението на тренировъчните натоварвания са концентрацията на лактата в кръвта (La) и пулсовата честота (ПЧ).

- Четвърти въпрос – отнася се до конкретните методи на въздействие върху спортиста. Използват се различни варианти на два основни начина на натоварването: непрекъснатата работа и интервална работа.

- Петият въпрос е свързан с последователността в усъвършенстването на различните компоненти на издръжливостта.

Общата и специалната издръжливост е възможно да се изградят в рамките на една цялостна система. Тренировъчните средства и методи в годишния цикъл трябва да бъдат прилага-

Примерни практически възможности

1. Дайте определение за издръжливост.
2. Дефинирайте общата и специалната издръжливост.
3. Какви фактори от спортно-техническа гледна точка влияят върху проявлението на издръжливост? Разкрийте тяхната същност и я обвържете с вашия спорт. Дискутирайте.
4. Очертайте основните въпроси, свързани с тренировъчната методика за издръжливост. Характеризирайте ги.
5. Кои са основните положения, свързани с работата за издръжливост в годишния цикъл и отделната тренировка, общо и по отношение на вашия спорт?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

ни в следната последователност:

- работа за развиване на аеробните възможности;
- работа за развиване на гликолитичните (лактатни) възможности;
- работа за развиване на анаеробните (алактатни) възможности.

Развиването на издръжливост може да се реализира посредством четири основни метода: непрекъснат равномерен метод, непрекъснат променлив метод, интервален метод, интервално-променлив метод. В отделната тренировка развитието на тези възможности се извършва в обратна последователност. През състезателния период характерът на тренировките за издръжливост се определя изключително от вида спорт.

Тема 7.

Ловкостта като двигателно качество

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на двигателното качество ловкост

Ловкостта е двигателна способност на човека да

съгласува (координира) отделните движения и действия по време, пространство и усилие, адекватно на двигателната задача.

Представлява комплексно проявление на висока координация на движенията, бързина, гъвкавост, чувство за пространство, ритъм и темп на движенията, умение за своевременно разхлабване на мускулите, правилно извършване на движенията в зависимост от конкретната непрекъснато изменяща се обстановка.

Проявява се в две основни направления:

● способност за овладяване на нови двигателни действия в процеса на обучението;

● способност за двигателна адаптация, т.е. умение да се преустройва и приспособява усвоената структура от двигателни действия към различните условия на дейността чрез рационално вариране на динамичните и кинематичните параметри на отделните движения, формиращи двигателното действие.

Фактори, които определят проявлението на ловкост

● генетично обусловеното развитие на двигателната активност и на нейните морфологични основи – двигателния апарат;

● общото (спонтанно) влияние на средата за формиране на арсенала от всекидневни движения;

Свързани понятия

Ловкост, фактори на проявление на ловкостта, методика за развиване на ловкост

- интензивното организирано въздействие на различните средства и методи в процеса на спортното усъвършенстване.

Основи на методиката за развиване на ловкост

В реалните условия на тренировъчната и състезателната дейност ловкостта се проявява в тясно взаимодействие както с другите двигателни способности (скоростни способности, силови способности, издръжливост), така и с другите страни на подготовката – техническа, тактическа, психическа. Основният метод за развиване на ловкост е повторния. При подбора на средствата и методите за подобряване на ловкостта е необходимо да се отчитат следните компоненти на натоварването:

- сложност на движението;
- интензивност на работата;
- продължителност на работата и отделното упражнение;
- броят на повторенията;
- продължителност и характер на почивките при повторенията.

Методическата последователност е следната:

- Изисквания за точно изпълнение на дадено упражнение от гледна точка на неговите пространствени характеристики – посока, амплитуда и пр.

- Повишаване на координационната сложност чрез промени в ритмичната структура на упражнението.

- Постепенно ускоряване на изпълнението, без да се нарушава неговата точност.

- Усложняване на обстановката (в пространството и времето).

- Стремеж към икономизация на двигателните действия.

Конкретните методически прийоми при развиване на ловкост се свеждат до:

- използване на необичайни изходни положения;
- смяна на скоростта и темпа на движенията;
- промяна на пространствените граници, в които те се изпълняват;
- промяна в начините на изпълнение;
- усложняване на упражнението чрез включване на нови елементи;
- промяна в противодействието на противника и др.

Примерни практически възможности

1. Дайте определение за ловкост и направленията, в които се проявява.
2. Каква е спецификата при проявлението на ловкост във вашия спорт?
3. Каква е методическата последователност в обучението за ловкост?
4. Посочете методически прийоми за обучение в ловкост.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на двигателното качество гъвкавост

Способността на индивида да изпълнява движения с

голяма амплитуда в зависимост от характера на двигателната дейност. Основен критерий на гъвкавостта е максималната амплитуда (размах) на движенията, измерена в градуси или линейни величини. В зависимост от характера на двигателната дейност гъвкавостта бива:

- **Обща гъвкавост.** Всеки спортист трябва да притежава добро ниво на гъвкавост (подвижност) на ставите и еластичност на мускулите като предпоставка за ефективно изпълнение на двигателни задачи от общ и специфичен характер.

- **Специална гъвкавост.** Има повече или по-малко специализиран характер, необходима е за конкретен спорт или конкретна става.

В зависимост от вида на удължаване на мускула:

- **Статична (изометрична) гъвкавост** – способността на мускула да достигне определена амплитуда на разтягане и да поддържа тази позиция определено време. Например изпълнение на упражнението "кръст" в гимнастиката, повдигане на ръката и задържането и в най-високата точка и т.н.

- **Динамична (кинетична) гъвкавост** – способността да се достигне максимална амплитуда на движение в резултат на мускулни усилия в съответната става и добавените към тях инерционни сили. Например, в художествената гимнастика при всички пози с фиксирано положение на долния крайник.

- **Балистична гъвкавост** – способността да се постигне амплитуда на разтягане над максималния диапазон на подвижност на дадена става. Типичен пример е хвърлянето на копие в леката атлетика, при което създаването на балистични условия е необходимо за реализиране на максимална начална скорост при излитането на копието. Този вид гъвкавост се среща при изпълнението на "хектови" упражнения и отскоци в гимнастиката, при атакуващия удар във волейбола и др.

Основавайки се на спецификата на участието на мускулите при проявлението на гъвкавостта, тя може да бъде разгледана като активна и пасивна.

- **Активна гъвкавост** – при проявление на този вид гъвкавост участие в движението вземат единствено мускулите, които управляват движението в конкретната става.

- **Пасивна гъвкавост** – за проявление на този вид гъвкавост в движението могат да бъдат включени и външни за ставата мускули и мускулни групи или външни за човека напрежения или партньор.

Свързани понятия

Гъвкавост, активна гъвкавост, пасивна гъвкавост

Фактори, които определят проявлението на гъвкавост

Анатомични фактори – отразяват някои особености в строежа на ставите (тяхната геометрична форма), връзките, общата телесна конструкция и др.

Еластичните свойства на мускулите – включва функционалното състояние на мускулите в покой; структурата на миофибрилите и техните съставлящи; влиянията на централната нервна система.

Допълнителни фактори – отразяват предимно влиянието на външните условия, като температура на външната среда; предварителна подготовка на опорно-двигателния апарат чрез подходящо загряване с физически упражнения; денонощна периодика на работа, отдых и др.; ограниченията на облеклото или уредите; възстановителния процес след контузия или преумора на ставите и мускулите.

Основи на методиката за развиване на гъвкавост

Основно средство за развиване на гъвкавостта са физическите упражнения с увеличена амплитуда. Упражненията за гъвкавост с общо въздействие са насочени към подобряване на гъвкавостта, независимо от вида спорт. Повечето от тези упражнения представляват движения, включващи сгъвания, разгъвания, наклони, обръщания и др. Относителният дял на тези упражнения е най-голям през първия етап на подготвителния период. През останалите етапи на спортната подготовка те са неделима част от всяка тренировка, особено в подготвителната ѝ част.

Упражненията за гъвкавост със специфично въздействие имат за основна задача да осигуряват оптимална амплитуда в специфичните за дадения спорт движения. Ето защо, по принцип, те се формират в единство с най-важните елементи от състезателните упражнения. Това са упражнения, които създават необходимия резерв от гъвкавост при изпълняване на състезателното упражнение.

Пасивните упражнения за гъвкавост са упражнения с партньор и различни външни съпротивления (амортизатори, експандери, гири и др.); използване на собствената сила (например сгъване на тялото към краката); или масата на тялото; статични упражнения – задържане на крайниците в положение, изискващо максимална гъвкавост.

Активните упражнения за гъвкавост се изпълняват без допълнителни съпротивления. Това са различни видове махови и пружиниращи движения, резки движения, наклони.

Стречинг упражнения. Стречингът е пасивна гъвкавост, която се състои в бавно разтягане на мускулите агонисти до

Примерни практически възможности

1. Изследвайте и сравнете гъвкавостта на спортисти от различни спортове, като използвате посочените методи.
2. Съставете и изпълнете комплекс от упражнения за гъвкавост на гръбначния стълб, раменния пояс, тазобедрената става, като го съобразите със спорта, който практикувате.

достигане на „болезнен праг“, предизвикан от изменение на дължината на мускула посредством възбуждане на нервните окончания в мускулните вретена, което води до създаване на добавъчно напрежение в мускула, усещашо се като лека болка.

Упражненията за гъвкавост се повтарят многократно.

Оптималният брой се определя от степента на умората (намаляване амплитудата на движенията). При повторното изпълнение амплитудата на движенията трябва постепенно да се увеличава.

Всички упражнения за гъвкавост се прилагат само след предварително общо и специално разгриване.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

Тема 9.

Фактори на психично напрежение в съвременния спорт

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

Съвременният спорт е съпроводен с изключително голямо психично напрежение, което се отразява пряко върху поведението на спортистите, а оттам и върху спортния резултат. За да се овладеят, те трябва да се познават добре.

Факторите на психично напрежение могат да бъдат обединени в две групи – обективни и субективни.

- Обективни фактори

Спортът е престижна, елитарна, подчертано публична дейност. Всяка победа или поражение намират своя социален отклик в обществото и са подложени на публични оценки и дискусии. Хората превръщат своите любимци в обект на подражание и пример за съвършенство. Високите социални и клубни очаквания, натискът от страна на феновете поставят изключително високи изисквания пред спортисти и треньори. Публиката трудно приема прояви на слабост или неравномерна изява от тяхна страна. Този натиск много често се подсилва, а понякога и моделира от медиите.

Комерсиализацията, властта на парите налагат своите закони и в спорта. Изискванията и обществените очаквания към спортистите нарастват динамично. Борбата за победа на всяка цена, понякога независимо от използвани-

Свързани понятия

Психическа подготовка, психическо напрежение, спорт

Примерни практически възможности

1. Кои са основните фактори на психично напрежение в съвременния спорт?
2. Кои от субективните фактори влияят в най-голяма степен на Вашето поведение?

подготовка и реализация. Тя регламентира по строго определен начин поведението и дейността им не само по отношение на прякото им участие в спортно-състезателната дейност, но и по отношение на тяхното публично поведение.

Увеличават се изискванията към продължителността на спортната кариера. Спортът вече е професионална дейност и се очаква вложените средства да намерят своята адекватна реализация.

● Субективни фактори

Те най-често са свързани със свръхмотивацията (прекалено голямото желание за победа), която често води до неблагоприятни предстартови състояния и страх от неуспех.

Съществен фактор на психично напрежение е отговорността, особено във важни състезания или при млади, без достатъчно опит състезатели.

Липсата на увереност и умения за справяне със стресовите ситуации увеличава вероятността от повече грешки и същевременно затруднява адекватните реакции и решения на състезателите.

Важна роля играят и междуличностните взаимоотношения, които могат да подпомагат или да препятстват състезателната изява.

Обективно усложнената ситуация в съвременния елитен спорт поражда твърде високи изисквания към дейността, поведението, действията и реализацията на спортистите и техните треньори. Това, от една страна, повишава изискванията към организацията и управлението на процеса на подготовка, от друга – към качествата на личността на състезателите и треньорите.

В този смисъл психическата и личностната подготвеност са съществени за успешната състезателна реализация на спортиста. Подготвеността на спортиста трябва да се разглежда като интегрална характеристика на личността. Тя е резултат както от физическата, техническата, тактическата, така и от психическата подготовка.

те средства, създава допълнително психично напрежение.

Договорната обвързаност на състезатели и треньори налага повишени изисквания към резултатността на тяхната дейност, а оттам и към тяхната

Литература за самоподготовка

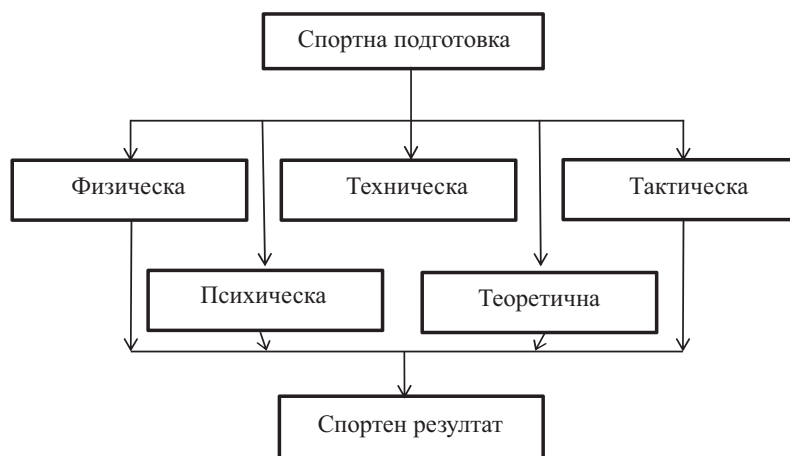
1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА ПРЕС, 2020.

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

Всяка сфера на човешката дейност предявява определени изисквания към физическата и психическата подготовка на човека. Удовлетворяването на тези изисквания е едно от най-важните условия както за усвояването на самата дейност, така и за постигането на необходимата ефективност при изпълнението ѝ. В още по-голяма степен това се отнася за сферата на спорта.

Свързани понятия
Спортна подготовка, психическа подготовка, спорт

Спортната подготовка е единна, цялостна система от взаимосвързани и взаимно обусловени страни – физическа, техническа, тактическа, психическа и теоретична (фиг. 1). Подценяването на която и да е от страните води до негативен резултат за системата като цяло.



Фиг. 1. Основни страни на спортната подготовка

На съвременния етап от развитието на спорта ролята на психологическите фактори непрекъснато нараства. В повечето случаи именно те са решаващи за изхода от дадено състезание. В същото време спортната практика показва, че много често те са силно подценявани в учебно-тренировъчния процес, а това се отразява негативно на спортния резултат.

Психическата подготовка е продължителен, системен и комплексен процес. Тя е съществена страна от единния и цялостен учебно-тренировъчен процес. Психическата подготовка е система от целенасочени въздействия върху психиката и личността на спортиста и треньора с цел достигане на пълноценно, максимално ефективно участие в процеса на подготовка и адекватна състезателна реализация.

Състезателната реализация предполага пълноценна и адекватна изява на потенциала на съответния състезател в условията на конкретното състезание. Тя е свързана с уменията за динамична саморегулация на поведението, действията, усилията, използване на качествата, достигнати в процеса на подготовка, в зависимост от конкретните условия и ситуации.

Подготвеността на спортиста е комплексно качество, продукт на планомерен и целенасочен процес, осъществяван чрез обучението. Тя включва не само физическата, техническата и тактическата, но и психическата подготвеност.

Съществено условие за ефективност са убедеността и осъзнаването на необходимостта от психическата подготовка.

Примерни практически възможности

1. Какво представлява психическата подготовка?
2. Посочете страните на спортната подготовка.
3. Какво включва подготвеността на спортиста?

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА ПРЕС, 2020.

Тема 11.

Обща и специализирана психическа подготовка

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

Психическата подготовка се разделя на обща, специализирана и специална.

Свързани понятия

Обща психическа подготовка, специализирана психическа подготовка

Обща психическа подготовка

Общата психическа подготовка е насочена към дългосрочно развитие и усъвършенстване на психичните качества, които са от значение за спортната дейност и цялостната подготовка на спортиста. Тя осигурява общото развитие на психичните възможности на спортиста, формира базовите личностни качества. Общата психическа подготовка започва от началото и продължава до приключване на спортната кариера.

Основните задачи на общата психическа подготовка са:

- Формиране и развитие на мотивацията за занимание със спорт.
- Формиране и развитие на базови личностни качества (дисциплина, организираност, отговорност и др.), които са в основата на активността, отношението към спорта, към подготовката, към себе си и другите (треньори, съотборници, противници и др.).
- Развитие на емоционалните и волевите качества.
- Развитие на психичните познавателни процеси – усещане, възприятие, представа, памет, мислене, въображение, които са съществени за ус-

Примерни практически възможности

1. Кой са основните видове психическа подготовка в спорта?
2. Кой са основните задачи на общата психическа подготовка?
3. Посочете задачите на специализираната психическа подготовка.

пешното изпълнение на дейността.

- Развитие на вниманието.

Общата психическа подготовка съдейства за цялостното развитие на личността и нейното възпитание. Тя изгражда базата, върху която се надграждат

и планират останалите видове психическа подготовка.

Специализирана психическа подготовка

Специализираната психическа подготовка е насочена към конкретния вид спорт. Тя е двустранно обусловена – от една страна, от специфичните изисквания на вида спорт, от друга, от индивидуалните качества на всеки състезател.

Специфичните изисквания на конкретния спорт се пречупват през призмата на индивидуалните възможности на всеки състезател, като се търси индивидуалният модел на подготовка. Задачите на специализираната психическа подготовка са свързани с:

- развитие на специалните психични качества, необходими за успешно изпълнение на специфичните изисквания на конкретния вид спорт, разглеждани във възрастов аспект и с оглед на конкретната спортносъстезателна дейност;
- развитие на психическата устойчивост и надеждност на спортиста;
- развитие на способността за волева саморегулация при възникването на разнообразните трудности по време на подготовка и състезание;
- развитие на необходимите личностни качества;
- развитие и поддържане на адекватна мотивация;
- изграждане и развитие на умения за саморегулация на поведението, действията, усилията и преживяванията на състезателите и треньорите;
- формиране и развитие на увереност в собствената компетентност (спортно-техническа и личностна) и умения за справяне в разнообразните ситуации на спортносъстезателната дейност;
- управление на психическата работоспособност и осигуряване на висока степен на активност в тренировъчния процес;
- психологическа помощ и подкрепа.

Основен ориентир при специализираната психическа подготовка е психоспортограмата. Психическото натоварване във всеки отделен спорт носи своята специфика както по отношение на процеса на подготовка, така и по отношение на самото състезание. Затова и психическата подготовка, която осигурява психичната адаптация и издръжливостта на спортиста по отношение на специфичното натоварване, има различно съдържание в различните спортове.

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт, С., НСА ПРЕС, 2020.

Модул: Спортна анимация

Тема 1.

Спортна анимация – същност и видове

Автор: проф. Валентин Гърков, доктор

Същност на спортната анимация

Етимологичната справка показва, че понятието „анимация“ е от латински произ-

ход: anima (lat) – душа, живот; animation (lat) – оживявам, въодушевявам, одухотворявам. Преминала от латинския в редица европейски езици, анимацията и нейните производни думи днес се тълкуват с няколко значения, някои от които, макар и с различни нюанси, са твърде близки по своята съвкупност: насърчавам, поощрявам, подтиквам, подбуждам, увличам към нещо, вдъхновявам някого, вдъхвам живот някому и т.н. Българската обща лексикография обяснява понятието „анимация“ само във връзка с филмовото производство – анимационни филми. В последно време сред специалистите се налага един по-нов термин: Entertainment, entertainer (англ.) – забавление, забавляващ.

Анимацията в областта на физическата активност е добила популярност още като спортна анимация. Нейното съдържание обаче не се покрива с практикуването на специфичните за туристическото място спортове. Спортната анимация съдържа един широк кръг от прояви с различна двигателна активност, предназначени за хора с различна двигателна култура, за различни възрастови групи и предпочитания. Отделните прояви са съставени от т.нар. естествено-приложни движения, които имат общо укрепващо и развиващо физиката въздействие.

Спортната анимация не цели върхови постижения, възможни само за малка част от туристите. Тя не допуска елиминиране на участници, а състезателният дух допринася само за постигане на висок емоционален заряд чрез напрежението, очакването, възторга и въодушевлението. За да бъде постигнато положително въздействие на спортната анимация, тя трябва да бъде съобразена с климатичните условия, със слънчевия и аеро-химичния комплекс (химичния състав и спецификата на въздуха) на туристическото място. Провеждането ѝ трябва да се извършва от опитни специалисти, а всяка една програма следва да се съобразява с възможностите на конкретната група, както и с промените в здравословното състояние, настроението на участниците и времето.

Спортната анимация в туризма е спортно-туристическа услуга, която цели предлагане на готови спортни и спортно-развлекателни програми за разнообразяване и обогатяване на услугите в туристическия бизнес. В основата ѝ са физическите упражнения и различните спортни дисциплини. Но те са

Свързани понятия

Анимация, физическа активност, туризъм, спорт

подбрани, аранжирани и адаптирани в анимационни програми по начин, удовлетворяващ специфичните потребности както на различните групи туристи, така и на отделния индивид – потенциален клиент.

Крайна цел на спортната анимация в туризма са удовлетворението на клиентите от предлаганата услуга, тяхното добро настроение, положителни впечатления, възстановени морални и физически сили. По този начин значението на спортната анимация се заключава в повишаване качеството, разнообразието и привлекателността на туристическия продукт. Увеличаване на количеството на постоянните и потенциалните клиенти, повишаване уплътняването на материалната база, а по този начин и ефективността от нейното използване, доходността и рентабилността на туристическия бизнес.

Видове спортна анимация

- Спортната анимация се осъществява посредством няколко вида прояви: спортни състезания и празници, спортни игри, занимания с бодибилдинг и пешеходни турове.

- Спортните празници се посвещават на определени дисциплини или видове спорт, като тяхната цел е пресъздаването на неповторимата обстановка и емоционална атмосфера на един такъв спортен форум, с пристрастията, бурната радост, овациите, гордостта от победата. Те изискват една по-голяма подготовка, предварително обявяване, набиране на отбори, определяне съдийски състав, осигуряване на медицинско лице, набавяне на необходимия спортен инвентар. Аниматорът трябва да придаде тържественост на откриването, на награждаването и всеобщото веселие на финала. Често в замисъла има някакъв виц – весел футбол, весел басейн, тенис „мъже срещу жени“ и др. или пък състезанието е с нетрадиционна физическа активност – състезание по цепене на дърва, по жънене, пускане на хвърчила, стрелба с арбалет и т.н.

- Спортните игри са най-разнообразният вид анимация и включват както традиционни игри като народна топка, „дама“ и т.н., а също и такива, съставени от аниматора. Задължително условие при тях е да имат колективен характер и да постигат съответните емоционални компоненти на настроението на участниците – въодушевление, възторг, напрежение, радост.

- Заниманията с бодибилдинг имат за цел постигане на добра форма, разтоварване, добро настроение. Подходящи за целта са заниманията с аеробика, каланетика, степ, фитнес занимания и др. Музиката, която се ползва в тях, води до цялостното включване на сензомоториката и до по-пълното въздействие върху нервната система.

- Пешеходните турове са особено предпочитан от всички възрасти вид спортна анимация. Маршрутът трябва да бъде интересен и безопасен, а целта на похода – да е свързана с посещение на исторически обект, на културен или на природен феномен.

Спортната анимация се практикува широко в естествени природни условия, при ползване на удобни места и от туристическия ресурс – плаж, писти, пешеходни пътеки и т.н. И все пак, налага се известно облагородяване на обстановката – ограждане на пространства, създаване на площадки, озвучаване. Наложително е създаването на условия за спорт чрез спортни площадки или кътове, снабдени с някои уреди. Един съвременен курортен комплекс, дори всеки хотел трябва да има зала за гимнастика, фитнес, басейн, терен и съоръжения за спортни игри.

Примерни практически възможности

1. Може ли да се направи паралел между отделните спортни дисциплини и „спортната анимация“ и защо?

2. Какво според Вас е определящо при предлагането на спортно-анимационни дейности на туристите – популярността на спорта или занимание със спорт за развлечение и релакс?

Литература за самоподготовка

1. Гърков, В. Туризмът и спортна анимация в туризма. НСА ПРЕС, 2014, ISBN 978-954-718-378-0

Тема 2.

Функции и средства на спортната анимация

Автор: проф. Валентин Гърков, доктор

Функции на спортната анимация

В практиката на анимационната дейност за кон-

струиране на спортно-анимационни програми могат да се определят и следните функции на спортната анимация в туризма:

- Адаптационна – позволяваща да се премине плавно от всекидневната обстановка към организираното свободно време.
- Компенсаторна – освобождаваща човека от психическата и физическата умора, предизвикани от всекидневието.
- Стабилизираща – създаваща положителни емоции и стимулираща психическата стабилност.
- Оздравителна – насочена към възстановяване и развитие на физическите сили, отслабени от всекидневието.
- Информационна – позволяваща да се получи нова информация за страната, региона, хората, техните обичаи и т.н.
- Образователна – позволяваща да се придобият и закрепят чрез ярки впечатления нови знания от обкръжаващия свят.

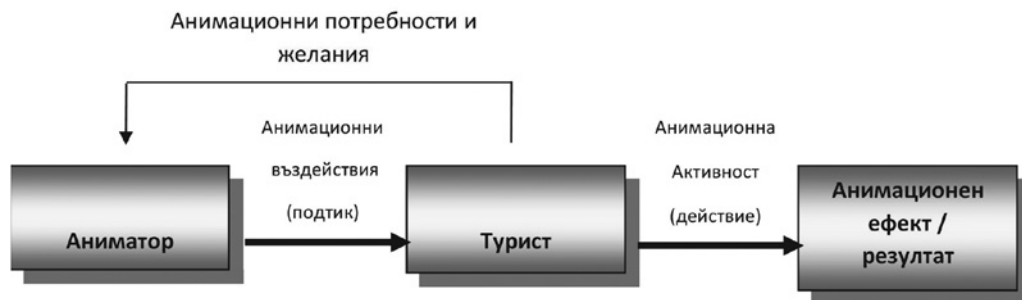
Свързани понятия

Физическо упражнение, средства, спортна анимация

- Усъвършенстваща – носеща интелектуално и физическо усъвършенстване на индивида.

- Рекламна – даваща възможност чрез спортно-анимационни програми да направим туриста преносител на реклама за нас, фирмата, региона, страната.

Това разнообразие от функции на туристическата анимация е обусловило и многообразието на видовете спортно-анимационна дейност, а оттам на анимационните програми и мероприятия. В тяхната основа обаче стои следната схема на анимационен процес, представена на фиг. 2.



Фиг. 2. Схема на анимационния процес

Средства на спортната анимация

Анимацията в областта на физическата активност е добила популярност още като спортна анимация. Нейното съдържание обаче не се покрива с практикуването на специфичните за туристическото място спортове. Спортната анимация съдържа един широк кръг от прояви с различна двигателна активност, предназначени за хора с различна двигателна култура, и предпочитания за различни възрастови групи. Отделните прояви са съставени от т.нар. естествено-приложни движения, които имат общо укрепващо и развиващо физиката въздействие. Характерно за спортната анимация е това, че тя се реализира на открито, по възможност в красиви природни местности. Така се постига по-пълно натоварване на сензомоториката (координация между сетивните и двигателните компоненти при движение) чрез ефекта на т.нар. идеомоторна тренировка (мислено изпълнение на отделни движения, двигателни действия или комбинации от тях).

Основните средства на спортната анимация са средствата за въздействие върху организма – физическите упражнения. Тяхното многообразие се определя от характера на адаптираната спортна дисциплина, етапа на подготовка, квалификацията на туриста, пола и възрастта.

В зависимост от своята кинетична и динамична характеристика физическите упражнения могат да се разделят на три основни групи.

- *Състезателни упражнения* – това са типични за даден вид спорт или дисциплина двигателни действия, които са предмет на специализация и се изпълняват в съответствие със състезателните правила. Основно при тях е, че по структура и динамика те са адекватни на специфичната дейност за конкретния спорт.

В зависимост от тяхната структура те се разделят на три вида:

- Многоструктурни упражнения, които са с относително стабилни форми (скокове, средни и дълги бягания в леката атлетика, вдигане на тежести).
- Полиструктурни упражнения с променливи форми, които варират в зависимост от условията на състезанието: ски алпийски дисциплини, спортните игри, едноборства (борба, бокс, фехтовка).
- Комплекс от състезателни упражнения – тук спадат спортната и художествената гимнастика, акробатиката, фигурното пързаляне.

Също така съществуват и други две групи физически упражнения:

- *Специално-подготвителни упражнения.* Това са такива двигателни действия, които са близки до състезателните упражнения, но не са тъждествени. Това сходство може да се изразява или в динамичната, или в кинематичната структура на упражнението, но не и на двете едновременно. Именно затова те са често използвани в спортната анимация.

Примерни практически възможности

1. Коя/и от изброените функции на спортната анимация е/са в основата на възстановяването на организма от последиците на всекидневието?

2. В аспекта на използваните в спортната анимация средства, направете своя класификация на средствата при изготвяне на програми за детска анимация.

тичната структура на упражнението, но не и на двете едновременно. Именно затова те са често използвани в спортната анимация.

- *Общоподготвителни упражнения.* Стимулират се функциите на всички органи и системи. Те се използват както за натоварване, така и за възстановяване на организма.

Основното преимущество на физическите упражнения е тяхната приложимост и в специфични условия.

Литература за самоподготовка

1. Гърков, В. Туризм и спортна анимация в туризма. НСА ПРЕС, 2014, ISBN 978-954-718-378-0

Тема 3.

Игрите в спортната анимация

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

Същност и характеристики на играта и игровата дейност

Свързани понятия

Игри, подвижни игри, игрова дейност

От най-дълбока древност до наши дни играта е неделима част от човешкия бит и култура. Играта е обществен феномен, чиято поява е обусловена от редица различни по характер и значение причини. Успоредно с човешкия прогрес се развива и обогатява многообразието на игрите. Те променят своето съдържание съобразно потребностите на времето.

Играта е свободна и тази свобода на човека се изразява във фантазността, във възможността му да се изразява като творческа личност. Всяка игра предполага въображение и се осъществява с неговата помощ, т.е. върху същия градивен принцип, без който не е възможна нито една форма на култура в човешкия живот. Тя е своеобразен феномен на битието, преминаващ границите на държавите и поколенията. Същевременно играта е преход от света на несъзнаваното към реалността и обратно. Чрез нея трупаме културен и социален опит и същевременно творчески обогатяваме реалността чрез пренасяне в нея на идеите на нашето въображение.

Разгледани в исторически аспект, можем да кажем, че игрите задоволяват потребностите на хората съобразно степента на обществено развитие и потребностите на обществото. За най-малките деца играта е основно средство за запознаване със света, обогатяване на представите и въображението. Играта е историческо явление, появила се по необходимост и наложена като незаменимо средство за приспособяване на децата към заобикалящия ги свят и основно средство за обучение, възпитание и забавление.

Голяма част от съвременните спортове са възникнали като игри. Въпреки че съвременният спорт в цялото си многообразие изпълнява социална, развлекателна и комерсиална функция, той не е изгубил здравата си връзка с игрите. Тази връзка е двустранна. Не са редки случаите, когато редица игри, изпълняващи развлекателна роля, след време прерастват в зрелищни спортове.

Като пример за направените по-горе разсъждения можем да посочим съвременния баскетбол. Създаден през далечната 1891 г. в Спрингфийлдския колеж (щата Масачузетс, САЩ) от Джеймс Нейсмит, той първоначално изпълнява ролята на неангажираща развлекателна игра, чиято основна цел била да развлича и разнообразява обучението по физическо възпитание, което през дългите зимни месеци било запълнено само с гимнастика.

За няколко години тази развлекателна игра се превръща в един от най-атрактивните и масово разпространени спортове в света. В своята родина – САЩ, баскетболът се е превъплътил в нещо средно между шоу-индустрия, национална религия и извор на дълбока национална гордост. Масовото разпространение на този спорт и широкият интерес на многобройните му почитатели определят неговата огромна социална значимост.

В сила е и обратният вариант – често срещана практика е правилата на утвърдени спортове да се използват в игри, чрез които децата да се подготвят за конкретен спорт или да съпътстват учебно-тренировъчния процес на определен спорт.

В съвременното общество игрите не губят своята актуалност. Със своята достъпност, подчертан емоционален характер и способност да развличат хората те съчетават в единство обучение, възпитание и удоволствие. Изпълняват ролята на отдушник, намаляват стреса, регулират напрежението и съще-

временно почти незабележимо осъществяват образователни, възпитателни, социални и оздравителни задачи.

За спортната анимация, физическото възпитание и спорта от значение са подвижните игри. Те са една от разновидностите на човешката игрова дейност, в която преобладава двигателното съдържание и в основата на която стои активният мисловен процес.

Основни характеристики на подвижните игри

- Разнообразно двигателно съдържание, базирано преди всичко на движения с естествено-приложен характер. Този факт предопределя изключителната достъпност на игрите, както и възможността те да бъдат адаптирани съобразно двигателните възможности на практикуващите ги. Многообразието от подвижни игри и възможността да бъдат опростявани или усложнявани позволяват включването на всички желаещи да участват в игровите действия. Игрите с различна сложност помагат на всички участници да развият способност за работа в екип.

- Комплексното анатоמו-физиологично въздействие на игрите, което се изразява най-общо в стимулиране на дейността на всички органи и системи, възможността да се провеждат на открито, както и подчертаната им емоционалност ги правят неизменно средство за физическо развитие, двигателно усъвършенстване, закаляване и релаксация, което безусловно определя и техния здравословен ефект. Комплексният характер и въздействието на игровата дейност създават условия за обективна преценка както на двигателните възможности, така и на поведенческите особености на играещите. В това отношение игрите дават възможност на аниматора за опознаване на отделните характери и двигателните възможности на упражняващите ги, което му позволява да изработи конкретен подход към всеки и да подбере подходящи игри за следващите занимания.

- Състезателен характер. Установените правила определят формата на съответната игра, но в същото време осигуряват относителна свобода в действията на всеки участник, т.е. позволяват той сам да определи съдържанието. Следователно играта, до голяма степен, е индивидуално творение, което е подчинено на отборната цел и работата в екип. В основата на играта и на състезанието лежи надиграването, което може да бъде изразено в демонстриране на собствените способности в рамките на определени от правилата ограничения. Съдържанието и правилата определят пътя към целта, те регулират взаимоотношенията между играещите, но не ги за-

Примерни практически възможности

1. Направете кратка характеристика на игрите като специфична двигателна дейност.
2. Кой тип игри според Вас доминира при съвременното поколение?
3. Кои според Вас са най-характерните особености, които правят игрите приложими в спортната анимация?

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7

2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация, НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN 978-954-718-235-6

ставят да действат по определен начин. Игровата обстановка е една неизвестност, в която ситуациите не се повтарят, т.е. тя е високо вариативна. Тези особености на игрите създават условия и изискват работа в екип, което определя тяхната социална значимост.

● Емоционалният фактор също е един от определящите играта като специфична двигателна дейност. Във всички случаи емоциите са естествен и непринуден спътник на всяка игра, което я прави едно от най-силните средства в сферата на емоционалните преживявания. Тези състояния са пряко свързани с поведението на човека, влияят върху различните органи и системи, определят неговата физическа и умствена работоспособност.

Тема 4.

Класификация на игрите

Автор: гл ас. Петко Маврудиев, доктор

Най-често прилагани разновидности на подвижните игри в спортната анимация са следните:

● Спортно-подготвителни игри. Те са пряко свързани по структура и съдържание с някои от спортните игри или определен вид спорт, но са значително по-достъпни в спортно-технически аспект и в по-голямата си част са отборни игри, което изисква работа в екип.

● Щафетни игри. При щафетните игри участват два или повече отбора. Действията на отделните играчи, от една страна, са индивидуални, но от друга, без изключение, те са подчинени на отборната идея, което ги прави отборни игри. Следователно щафетната игра е усложнена форма на провеждане на игровото упражнение. Щафетните игри имат подчертано състезателен характер и мобилизират участниците за максимално добра изява. По форма и съдържание те са подходящи за всички възрастови групи и форми на занимания.

● Елементарно-спортни и забавни игри. Базираны са преди всичко на естествено-приложни двигателни действия, което определя и тяхната изключителна достъпност и приложение в широк възрастов диапазон.

За успешното провеждане и реализиране на игрите в спортната анимация от изключително значение е както умението за демонстрация, така и активната

Свързани понятия

Спортно-подготвителни игри, щафетни игри, елементарно-спортни игри

вербална комуникация. Необходимо са кратко, ясно, атрактивно и стимулиращо описание на играта, добре уточнени правила, за да последват мотивиращи двигателни действия от страна на играещите. При много от игрите се изисква ползването на определени уреди (топки, ленти, обръчи, пейки, трамплин и др.). Добре е също да се създава подходяща за съответната игра среда, уредите и пособията да бъдат естетични, т.е. условията, при които се провеждат игрите, да превъзхождат социалната среда, да се различават от всекидневието.

Достъпността, комплексното въздействие, здравословният и социалният ефект, високата емоционалност на игрите и възможността да се практикуват на непретенциозни теренни условия от хора с различно ниво на двигателна култура и подготовка ги утвърждават като основно и незаменимо средство във всички форми на занимания с физически упражнения и спорт, включително и в спортната анимация и тиймбилдинга.

Примерни практически възможности

1. Предложете примерни игри за програмите по спортна анимация.
2. Подгответе комплекс от примерни щафетни игри за анимационна програма.
3. Предстои Ви работа с група, с какво ще се съобразите, за да подберете подходящи игри?

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7
2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация, НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN 978-954-718-235-6

Тема 5.

Методически насоки за организиране и провеждане на игри и игрови дейности

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

Методически насоки

Известно е, че в основата на спортната анимация са физическите упражнения, игрите, танците и различните спортни дисциплини, които са подбрани, аранжирани и адаптирани в анимационни програми по начин, удовлетворяващ специфичните потребности на участниците, а именно – съобразени с тяхната възраст и двигателните им способности и планирани и организирани така, че в основата им да стоят забавлението, очакваното удоволствие и положителните емоции.

Свързани понятия

Метод, организация, методика

За постигане на конкретните цели при провеждане на игрите и игровите дейности е необходимо да се спазват определени общи и конкретни методически изисквания. Най-общо бихме могли да ги представим в три основни насоки:

- Предварителна подготовка, включваща подбор на игрите и игровите дейности – при подбора на игрите и игровите дейности в спортната анимация трябва да се съобразим с възрастта, пола на участниците и степента на подготвеност; налична материална база – спортна площадка, в зала, на плажа, басейна, сред природата или др.; наличие на необходимите спортни уреди и пособия – топки, ленти, конуси, препятствия, мрежи и др.

Съобразявайки се с отбелязаното по-горе, се подбират и конспектират и подходящи игри, като е добре аниматорът да предвиди и техни варианти, т.е. ако групата се справя бързо и лесно с играта, тя да бъде усложнена и, обратно, в случай на затруднения от играещите правилата на играта да бъдат опростени.

- Подготовка на терена, на уредите и пособията, с които ще се реализират игрите. Предварителната подготовка на терена, уредите и пособията, с които ще се реализират игрите, включва: предварителна подготовка на залата или терена за игра – хигиенизиране и обезопасяване; подготовка на необходимите уреди и пособия – за провеждане на игри често се изискват доста уреди като топки, ленти, обръчи, знамена, балони и др.; предварително разчертаване на терена, игрището и подреждане на уредите за игра (за да не се губи време по време на провеждането).

- Практическа реализация на предвидените игри и игрови дейности – ръководство (съдийство). Практическата реализация на предвидените игри и игрови дейности – ръководството (съдийство) включва атрактивно представяне на играта – описание, обяснение, демонстрация или чрез ползване на съвременни технологии. Представянето трябва да бъде кратко, ясно и провокиращо интереса на учениците; разпределянето на участниците в приблизително равностойни отбори, определяне на водещи; насърчаваща вербална комуникация от страна на аниматора по време на игра; точно и безпристрастно ръководство (съдийство).

Методи за регулиране на натоварването

Достъпността на подвижните игри и възможността те да бъдат адаптирани съобразно двигателните способности и нивото на подготвеност на практикуващите ги, както и тяхното емоционално въздействие създават условия чрез тях да се реализира и съществено натоварване, поради което е важно спортният педагог да е запознат с методите за регулиране на натоварването. За степента на натоварване в урока, тренировката или друга форма на занимание

Примерни практически възможности

1. Посочете основните методически изисквания при провеждане на спортно-подготвителните игри.
2. Посочете основните методически изисквания при провеждане на щафетните игри.
3. Дайте пример от практиката за промяна на натоварването при конкретна игра.

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7

2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация, НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN 978-954-718-235-6

3. Кавдански, Е. 180 подвижни и спортноподготвителни игри. Методическо ръководство. Благоевград, 2019. ISBN 9789540000916

най-често съдим по пулсовата честота, учестеното дишане, изпотяването, зачервяването, нарушената техника, забавените или нарушени двигателни действия. Възможностите за регулиране на натоварването при игрите са следните:

- удължаване или намаляване времето за игра, броя и времетраенето на почивките;
- увеличаване или намаляване

ване на игралните полета;

- усложняване или опростяване правилата на играта;
- утежняване или олекотяване на уредите (напр. волейболна топка, баскетболна или плътна);
- увеличаване или намаляване броя на водещите;
- промяна на изходното положение, от което се изпълняват игрите.

Тема 6.

Организация и провеждане на спортен празник в училище

Автор: доц. Любомир Борисов, доктор

Същност на спортния празник

Спортният празник е естествен завършек на осъществената образователна и възпитателна работа по физическо възпитание и спорт в училище. Целта му е популяризиране на заниманията с физически упражнения и спорт сред учениците. Може да бъде организиран в чест на патронен празник на училището или пък за отбелязване на годишнини от исторически събития. По време на неговото провеждане децата демонстрират пред родителите и обществеността придобитите знания и овладените двигателни умения и навици. Провежда се в рамките на един ден, като може да бъдат организирани състезания или демонстрации по един или няколко вида спорт. Организирането му може да е дело както на учителя, така и на ученици, които да бъдат напътствани от него.

В него вземат участие всички ученици от дадено училище. Обикновено се провежда два пъти в годината – през зимата и през пролетта, в присъствени, но неучебни дни. Зимният спортен празник се провежда под един общ сюжет:

Свързани понятия

Състезание, спортно мероприятие, спортен полуден

„Хайде на снега“, „Хайде на пързалката“, „Край елхата“ и др. В съдържанието на празника се включват весели зимни игри, теглене и спускане с шейни, каране на ски, правене на снежен човек, хвърляне на снежни топки и др.

Пролетният спортен празник може да включва упражнения, игри и различни спортни дисциплини – надбягване на 20–40 m, скок на дължина от място или със засилване, хвърляне на малка плътна топка в далечина или в цел, каране на колела, ролкови кънки и др. Провеждат се различни подвижни, щафетни и спортни игри за различните възрастови групи, при които е желателно да бъдат включени и родителите. Възможно е организирането на спортни прояви между отделните паралелки, класове и училища. Това е силно желана от учениците спортна дейност, която задоволява техните потребности от допълнителна двигателна активност, социална комуникация и психо-емоционално разтоварване. Често в замисъла на спортния празник се включат и различни нетрадиционни спортове, които да допринесат за благоприятната атмосфера. Празникът приключва с връчване на индивидуални и колективни награди. Желателно е всяко дете да получи малка награда.

За да бъде постигнато положително въздействие, спортният празник трябва да се провежда на открито сред природата при подходящи климатичните условия. Провеждането му трябва да е съобразено с възрастовите особености, двигателните възможности и здравословното състояние на конкретната група ученици.

Подготовка и провеждане на спортен празник

Организацията и провеждането на спортния празник изискват инвестирането на значителни интелектуални знания, опит, усилия, време и материални ресурси. Като цяло процесът на организиране на един спортен празник може да се раздели на четири взаимосвързани етапа. Първият етап включва: оформяне на идеята, създаване на екип и организационна структура. Вторият етап е планирането. Третият етап е осъществяването на събитието. В четвъртия етап се правят закриване, анализ и оценка на извършената дейност.

Процесът на пресяване на идеите за организиране на спортен празник се явява един от ключовите моменти в цялостната технология на неговото планиране и провеждане. Необходимо е не просто да се осъществи, но и да привлече достатъчна подкрепа, за да е успешно. Затова е необходимо внимателно анализиране на първоначално възникналите идеи, които да отговарят на търсените ефекти на спортното събитие.

Предварителното планиране на спортен празник трябва да даде отговор на следните пет ключови въпроса:

- Защо се прави спортният празник?
- Кой ще бъде включен в него?
- Как ще се извърши?
- Къде ще се осъществи?
- Кога ще се проведе?

Това изисква една по-голяма предварителна подготовка, която включва:

- Предварително обявяване на спортния празник.
- Определяне и набиране на участници.
- Осъществяване на контакт с участниците.
- Определяне на застъпените игри и спортни дисциплини.
- Осигуряване на съдийски състав.
- Осигуряване на медицинско лице.
- Набавяне и подготовка на необходимия спортен инвентар.
- Съобразяване със сезона и атмосферните условия.

Примерни практически възможности

1. Кои са етапите, на които се разделя организацията на спортния празник?

2. Дайте примери какви спортове и спортни дисциплини Вие бихте включили при организирането на спортен празник?

Литература за самоподготовка

1, Гърков, В. Туризм и спортна анимация в туризма. София, НСА ПРЕС, 2014.

2. Сандански, И. Ръководство по теория на професията „Организатор на спортни прояви и първенства“. София, БПС, 2015.

- Осигуряването на разрешение за провеждане на спортния празник.

- Детайлна програма за провеждането на спортния празник, която включва: план-сценарий, церемония по откриването и закриването, награждаване, речи, шоупрограма, водещи, музикално оформление, украса и др.

След приключване на спортния празник трябва да се направят: оценка, обявяване на резултатите, награждаване на победителите и закриване.

Тема 7.

Ритмика и танци в спортната анимация

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Поява на танцовата анимация

През последните години сме свидетели на активното развитие на туризма в България. Все по-успешно се разработват и предлагат многобройни анимационни продукти. Българските танци са едно от основните и предпочитани средства в тази област.

Историята на българските танци като средство за анимация започва в края на XIX век (Първият период (1878–1944) от развитието на българската

Свързани понятия

Танцова анимация, народни танци

хореография). След Освобождението (1878 г.), на първите балове в София, организирани от съпругите на руските офицери, в отговор на изпълняваните европейски танци (Валс, Полка, Танго) българите представяли изпълнения на Елено моме, Пайдушко хоро и Ръченица. В началото на XX век от особено значение е дейността на гимнастическите дружества „Юнак“. Именно там се възпитават първите кадри – Ангел Друмев, Възкресия Янкова, Руска Колева, Хараламби Гарибов. Сред тях изпъква името на Борис Цонев и създадената от него през 1928 г. първа танцова група – „Българска китка“. Групата печели награди в чужбина, но в България се налагат емблематичните за онова време „Бистришка четворка“; „Седянка“ („Средец“) и „ОРПС“ (София).

По-целенасочено развитие на българските танци като анимационен продукт се наблюдава във Втория период (1945–1989). Танцовата анимация тогава намира своето място предимно в големите морски комплекси и в София, най-често под формата на програма от артисти. Нейната тематика основно е свързана с фолклора, а в някои нощни заведения – с изпълненията на балетни формации. В комплекс „Златни пясъци“ фолклорна програма се предлага от Ансамбъл за народни песни и танци (АНПТ) „Варна“ в различни заведения.

В София танцови програми предлагат различни ресторанти. В последното десетилетие на периода (1980–1990) тогавашното държавно ръководство на страната организира ежегодни срещи с членовете на дипломатическите представителства у нас. Те се провеждат в различни градове и включват специално изготвени фолклорни програми, които се отличават със своята мащабност и подчертан стремеж към естетика. В Ловеч – с участието на АНПТ „Северняшки“ и „Тракия“, в Добрич – АНПТ „Добрич“, „Капански“ и „Търговище“, в Смолян – Ансамбъл „Родоп“, „Росна китка“ и „Тракия“, в Благоевград – Ансамбъл „Варна“, „Пирин“, „Росна китка“, „Сливен“, „Струма“ и „Тунджа“.

Съвременната (активна) танцова анимация се развива в Третия период (1990–2020) на българската фолклорна хореография. Предпоставките, които обуславят нейното развитие, могат да бъдат обединени в две основни групи: общи (на макрониво) и специфични (на микрониво):

- Общи (на макрониво) – социално-икономически условия в страната; инфраструктура и хотелска база; културно-историческо наследство; климатични и географски условия.

- Към групата на „специфичните“ предпоставки отнасяме: материално-техническа база за конкретната анимация; подготовка на квалифицирани специалисти; реклама на дейността; нуждата от физическа активност поради все по-засилващото се обездвижване и застаряване на съвременното градско население.

Моментно състояние на танцовата анимация

През последните години сме свидетели на бурното развитие на туризма в България. Туристическият продукт се стреми да предлага конкурентно качество и да следи световните тенденции на развитие. В курортните комплекси посетителите са предразположени към атракции, спорт и забава, но не така стоят нещата в големия град. Там хората са в състояние на постоянен стрес. Растящата динамика, шумът и лошата атмосфера оказват негативен ефект върху физическото и психическото здраве.

След 2000 г. бурно развитие се отчита при създаването на специализирани клубове за изучаване на български танци. Интересът към тях е огромен. Заинтересовани от този анимационен продукт са работещи хора, определящи труда си като интелектуален. Преобладаващи са тези с висше образование, със средно социално ниво. Очевидно тези клубове задоволяват естествената необходимост на „градския човек“ от физическа активност, съчетана с приятни емоции, социални контакти и рекреация. Като допълнение към това – чувството за национално самоопределение и възраждане на забравени традиции. В много градове се провеждат ежегодни състезания (надигравания) на подобни танцови формации. От 2012 г. те са обединени в свое сдружение. Много оригинална е инициативата на група планински водачи, озаглавена „Хоро на баир“.

Идеята е по време на туристическите преходи из Стара планина да се включват уроци по български танци.

Българските танци намират своето място под формата на анимационен продукт и на круизните кораби, акостиращи в нашите пристанища. Подобни фолклорни програми се предлагат в Оряхово, Русе, Варна, Несебър.

Примерни практически възможности

1. Какви са предпоставките за развитие на танцовата анимация?
2. Потърсете информация за групата „Българска китка“ на Борис Цонев.
3. Потърсете информация за най-популярните фолклорни танцови колективи от вашия регион.

Литература за самоподготовка

1. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. НСА ПРЕС, 2015.
2. Григоров, Б. Кратка история на българската фолклорна хореография. С., 2008.
3. Цонева, Л., Ив. Цонев. Бащата на българското хоро. С., 2000.

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Видове танцова анимация

Според участието на субекта танцовата анимация може да бъде разделена на две основни категории:

- Активна – основен вид танцова анимация, свързана с активното участие на туристите в танцовата дейност.
- Пасивна – възприема се само зрително от туриста – той е в ролята на наблюдател и неговото преживяване е предимно емоционално.

Според вида на музикалния съпровод анимацията може да се осъществява:

- С ползване на съпровод „на живо“ – оркестър.
- С ползване на запис.

Според жанра танци:

- Български танци;
- Характерни танци;
- Класически танци;
- Джаз танци;
- Спортни танци (стандартни и латинотанци);
- Съвременни танцови техники: брейк, стрийт денс, хип-хоп и др.

Според мястото на провеждане:

- На открито – сред природата, около басейна.
- На закрито – танцов салон, дансинг, семинарна зала.

Класификация на българските танци

Основен критерий за групиране на танците, утвърден в българската хореографска наука, е този за техния стил и характер. Стилът и характерът са неразривно свързани. Те придават специфичност на изпълнението, по която танците се отличават. Стилът е специфичен начин, метод или похват на действие, който придава своеобразен колорит на танца и го отличава от останалите. Той представлява външното проявление на движенията на човешкото тяло, изразени в художествена форма. Характерът се разглежда като съвкупност от чувства, психически и духовни качества на изпълнителите, изразени по време на танца.

Стилът и характерът се определят от особеностите на етническата принадлежност; поминъка; историческото и културното наследство; географския релеф; климата. Според своя стил и характер българските танци се класифицират в 6 основни групи. Между танците от съседни региони няма категорично очертани граници поради взаимното влияние, което си оказват. Там се наблюдават преходни форми и смесване на стилове. Като правим уточнение-

Свързани понятия

Активна и пасивна танцова анимация, хореографска област

то, че държавно-политическите граници не съвпадат с тези на фолклорните области, ще посочим основните региони, определящи за тази класификация.

- Шопски танци – отличават се с голяма лекота и пъргавина. Те са много динамични и темпераментни, с насечени и технични движения, предимно в долната част на тялото. Главата, ръцете и корпусът участват по-малко в танца. Движенията в шопските танци могат да бъдат разделени на „основни“ и „командни“ (действени). Основните движения служат за свързване на тези, изпълнявани под команда. Най-характерно е движението „натрисане“ – основно движение, изразено в ритмично трептене и пружиниране на краката и раменете.

В Шопската област се обособяват 6 по-малки района: Софийски, Граовски, Кюстендилски, Самоковски, Ихтимански и Годечки. Популярни танци са Селското хоро, Самоковско, Граовско хоро, Копаница.

- Северняшки танци – те са вихрени и скокливи. Характерни за тях са широтата, люлеенето на ръцете и многото подскоци. Северняшката област се разделя на няколко подобласти. За Западния северняшки регион са типични ситностъпковите хора, изпълнени с бързи причуквания. Отличителен белег и тук е постоянното „натришане“ в раменете на изпълнителите. Музикалният съпровод може да е от духови инструменти или от традиционните народни инструменти, към които се прибавят окарина, свирка или цигулка.

Танците от Централна северна България са едни от най-популярните в цялата страна – Дунавско, Дайчово, Пайдушко хоро, Елено моме. Движенията са широки, наситени с подскоци и люлеене на ръцете.

Балканджийските танци са по-сдържани и плавни. Движенията са по-сложни и разнообразни, но лишени от скокливост и вихреност. Популярно хоро е Денъвата, в тактов размер 7/16, с първи удължен дял.

- В добруджанските танци намира отражение земеделският труд. Някои от движенията имат трудов характер – сеитба, коситба, жътва. Въздействащ пример за това е мъжкият Добруджански ръченик. Ярки и специфични са движенията на ръцете, раменете и корпуса – отличителна характеристика на местния танцов фолклор. Други съществени белези са постоянното пружиниране, многото причуквания, набивания и клякания (при мъжете). Тук е съхранена „Кукленската“ – игра, имитираща танц на дървени марионетки.

- Тракийските танци са изключително разнообразни. Активно е участието на ръцете. Движенията са меки, пластични, освободени от напрежение. Мъжките танци са по-сложни, изпълнени с набивания, дробинки и клякания. Типични за тях са сложните плякания с ръце. В Тракийската област са обособени 3 региона. В Западнотракийския регион се изпълняват така наречените криви хора, получили това определение, заради своята неравноделна ритмика. Отличителна черта за Източнотракийския регион е мъжкото движение „трополи“ от хорото Чапраз. Ролята му е идентична с тази на шопското натрисане – служи за връзка между другите движения, които се изпълняват по команда от водача. В Странджанския регион са популярни предимно пра-

Примерни практически възможности

1. Какво е характерно за родопските танци?
2. Колко вида танцова анимация познавате?
3. Изведете основните характеристики на отделните хореографски области.

Литература за самоподготовка

1. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. НСА ПРЕС, 2015.
2. Григоров, Б. Кратка история на българската фолклорна хореография. С., 2008.
3. Цонева, Л. Ив. Цонев. Бащата на българското хоро. С., 2000.

вите хора в тактов размер 2/4, както и Ръченица, изпълнявана по двойки, тройки и четворки. Веднъж годишно, в деня на Свети Константин и Елена, в село Българи се изпълняват атрактивните и древни нестинарски игри върху жарава.

- Родопските танци са бавни и умерени в темпово отношение. Стилът им е сходен с този на тракийските, но се отличава с липсата на сложна лексика и пъргавина. Те се изпълняват под съпровода на песен и характерната за региона каба гайда (голяма гайда). Най-често танците са само мъжки или само женски.

При смесените свързването между мъжката и женската част на хорото е посредством кърпа. Популярни танци – Сворнато хоро, Чокмановско хоро, Чуканото.

- Характерно за пиринските танци е голямото разнообразие в метро-ритмично отношение. Мъжките танци са наситени с приклякания, пружинирания и коленичения, прекъсвани от резки „застивания“ в пози. Изпълняват се под съпровода на песен и тамбури или на две зурни и тъпан. Пиринските танци се разпределят в Благоевградска, Санданско-Петричка, Гоцеделчевска и Разложка подобласт.

Тема 9.

Анимационни занимания със съвременни танцови техники

Автор: Явор Тодоров

Същност и характеристика на Хип-хоп

В днешно време уличните танци са разпространени из целия свят и се практикуват от голям брой хора. Терминът „улични стилове“ обхваща танцовите стилове Брейк, Хип-хоп, Хаус, Попинг, Локинг, Воуг, Уакинг и Кръмп. Днес най-популярни са Хип-хоп танците, които ще разгледаме накратко.

Свързани понятия

Хип-хоп, брейк, парти танци

Първото, което трябва да уточним, е, че Хип-хоп не е само танц, а цяло културно течение. То се заражда през 70-те години на ХХ век в Ню Йорк. По онова време се развиват различни популярни форми на изкуство, като танцуване на брейк, рисуване на графити, рапиране и диджействане. Хората, които практикуват това, се събирали на партита, където всичко започнало да се „смесва“ в едно ново, по-всеобхватно явление, което по-късно започнало да се нарича „Хип-хоп“, а брейк, графити, рап и диджействане стават познати като „четири-те елемента на Хип-хопа“. Хип-хоп музиката обикновено е в тактов размер 2/4 или 4/4. Рядко се срещат и песни с размер на такта 3/4 или 6/4.

Когато говорим за Хип-хоп танци, става въпрос за едно от следните три неща:

- Брейк, наричан още „Брейкинг“, „Би-боинг“, „Брейкденс“ – много танцьори казват, че това е първият Хип-хоп танц. Отличава се с изключителната си динамика и акробатични елементи. Основните части на Брейк танците са топ рок, футуърк, пауър муув и фрийз. Наред с тези основи импровизацията също е неразделна част от танцуването на брейк. Една от първите и може би най-емблематичната брейк група от Ню Йорк е Rock Steady Crew. В България има много групи като Electric Force, Sleepwalkingz, Monstribе, No Name, Flowtron, Black Style, Footprintz, Effect, Plastic Def Squad, XNRG и други.

- Парти танци, наричани още „социални“ танци – името само обяснява себе си. Това са движения, които хората танцуват заедно по време на парти-то. Много от тях се танцуват на определени Хип-хоп песни, от които идва и името на самото движение. Например, движението Gucci се танцува на песента „Gucci time“, движението The Wop – на песента „Worpit“, движението Walk it out – на песента „Walk it out“ и т.н.

- Хип-хоп фрийстайл, наричан още „Ню стайл“, просто „Хип-хоп“, а в последно време и „Lite feet“ – с течение на времето хип-хоп музиката се развива и променя, а с нея и танците. Хип-хоп фрийстайлът е съвкупност от гореизброените танци и стъпва както върху основите на брейка, така и върху парти танците. Ключовият момент е импровизацията и това как всеки танцьор ги смесва и пречупва през своето усещане, същевременно добавяйки свои собствени елементи и движения. Най-базовите техники, които се използват, са „Bounce“ и „Bodyrock“. Много емблематична е групата Elite Force Crew от Ню Йорк. В България все още няма групи, които да изпъкват с добро майсторство.

Днес този тип танци е изключително популярен. По цял свят има много танцови зали, в които се преподава Хип-хоп. Организирант се малки и големи състезания в множество държави. Хиляди танцьори споделят видеоклипове, в които танцуват сами или със своите групи в социалните мрежи. Както споменахме, импровизацията е ключовият момент в тези танци. Това дава огромна свобода за интерпретация на танца и е една от причините голяма част от танцьорите и преподавателите да са много далеч от оригиналната концепция и истинския вид на Хип-хоп танците, нерядко до степен, в която вече не е съвсем ясно дали танцуват Хип-хоп.

Танцова анимация

Всяко едно от трите направления в Хип-хоп танците е подходящо при пасивната танцова анимация. Когато искаме да ги включим в активна анимация, то тогава парти танците са най-подходящият избор. В повечето от тях има едновременно елементи, изпълнявани с краката, ръцете и тялото. Поради това за голяма част от парти танците не можем да използваме адекватно българската система за описване на движения. Описанието би станало твърде дълго и сложно, а често и непълно. Някои движения все пак подлежат на описване. Едно от тях е „Happy Feet“. Независимо от това практическото занимание с опитен хип-хоп танцьор винаги ще бъде по-пълноценно.

Описание на „Happy Feet“

Танцува се на музика с тактов размер 2/4 или 4/4. Брой се „раз и два и три и четири и“. Започва от приклекло положение с крака, събрани в шеста позиция, и тяло, приведено напред. Ръцете са вдигнати от страни на тялото и се движат нагоре и надолу заедно с него.

На „раз“ – скок по втора позиция, като десния крак е на пета, а левият – на пръсти. И двата крака трябва да сочат надясно. Коленете се изпъват, а тялото се изправя.

На „и“ – скок по шеста позиция, приклякане и привеждане тялото напред.

На „два“ – противоравно на „раз“. Скок по втора позиция, като левият крак е на пета, а десният – на пръсти. И двата крака трябва да сочат наляво. Коленете се изпъват, а тялото се изправя.

На „и“ – скок по шеста позиция, приклякане и привеждане тялото напред.

На „три“ – скок по втора позиция на пети. Краката трябва да сочат навън. Коленете се изпъват, а тялото се изправя.

На „и“ – скок по шеста позиция, приклякане и привеждане тялото напред.

На „четири“ – скок по втора позиция на пръсти. Краката трябва да сочат навътре. Коленете се изпъват частично, а тялото се изправя.

На „и“ – скок по шеста позиция, приклякане и привеждане тялото напред.

Методически указания

Първа част – движенията на раз, и, два, и. Повтарят се многократно до пълното им овладяване.

Втора част – движенията на три, и, четири, и. Повтарят се многократно до пълното им овладяване.

Примерни практически възможности

1. Потърсете видеото „New School Dictionary“ и разучете по едно движение по избор от Old School, Middle School и New School.

2. Потърсете песни, на които се танцува определен Хип-хоп танц.

3. Потърсете видеопримери с Хип-хоп танцови батъли (битки).

Трета част – събиране на всички движения.

При нужда, отначало движенията могат да се изпълняват два пъти по-бавно от темпото на музиката, за улеснение на групата. Периодично се правят опити да се танцува в нормално темпо до постигане на успех.

Автор: доц. Евелина Милошова, доктор

Умора и възстановяване

Умората е временно намаляване на работоспособността на клетка, орган или на целия организъм, което настъпва в резултат на физическа или умствена дейност. Умората е също невро-физиологичен процес, който пази организма от претоварване и изтощение.

Възстановяването е процес, протичащ като реакция на умората, насочена към възвръщане на хомеостазата (равновесието) и работоспособността на индивида. Възстановяването има за цел да възобнови и поддържа енергийния баланс и пластичните нужди на организма; бързо да отстрани отпадните продукти на метаболизма; да поддържа тонуса и равновесието на вегетативната нервна система и на нервно-мускулният апарат.

Средства за възстановяване

Средствата за възстановяване са:

- Спортнопедагогически – тук се включват рационалното планиране и управление на урока по физическо възпитание; балансиране на натоварването с почивката; пълноценно разгриване; релаксиращи упражнения и др.
- Психологически средства – автогенен тренинг, психо-релаксиращи техники, визуализации.
- Медико-биологични – хигиенни средства, хранене, физикални средства (масаж, топлинни процедури и др.), медикаментозни средства.

Хигиенните средства включват адекватен режим на труд и почивка, достатъчно време за сън (най-малко 8 часа дневно). Препоръчва се във времето за отдых заниманията да са активни, свързани с движение. Нежелателни са тютюнопушенето, употребата на алкохол и психоактивни вещества.

Храненето преди всичко трябва да покрива енергийните и пластичните нужди на организма. То трябва да бъде адекватно, разнообразно и балансирано в зависимост от възрастта. Като средство за възстановяване храненето има някои особености само при лица с повишен енергоразход, такива, които спортуват. При тях, след тежки натоварвания, се налага повишен прием на въглехидрати (1–1,5 g/kg) за възстановяване на гликогените депа в мускулите и черния дроб. Препоръчва се консумацията на храни със среден гликемичен индекс, като спагети, лазаня, варива, спанак, цитрусови плодове.

При подрастващи, поради завишените нужди от белтъчини, свързани с растежа, се препоръчва количеството им да е 1,5–2 g/kg, като най-добре

Свързани понятия

Умора, възстановяване, рекреация

те да се набавят с консумация на мляко и млечни продукти, нетлъсти меса (телешко, пилешко, риба) и варива.

Адекватното рехидратиране е важно не само за тези, които спортуват, но и за всички останали, особено при топло време. Необходимото количество вода, което да покрива загубите, е средно 1–1,5 l/ден. При горещо време, физическа работа или спортуване нуждите се увеличават няколко пъти. Ето защо е необходим повишен прием на вода и електролити, като е целесъобразна употребата на готови спортни напитки (1–1,2 l на всеки загубен килограм телесно тегло).

Медикаментозните средства за възстановяване при подрастващи преди всичко са такива, които съдържат витаминно-минерални комплекси или течни аминокиселини. Те могат да се приемат под формата на таблетки/капсули или напитки. Тези средства се приемат в краен случай, когато необходимите нутриенти не се доставят в достатъчно количество с храната. Прилагането им трябва да става внимателно, желателно след консултация с лекар. Особено внимание се обръща на достатъчния прием на калций, желязо, цинк, витамин В6 и фолиева киселина, чиито дефицити се отразяват на растежа, демонстрират се с умора, нарушено внимание и спад в когнитивните функции. Недопустима е употребата на медикаменти, които са забранени за употреба в спорта (допинги), или психоактивни вещества.

Рекреация

Терминът *рекреация* (от латински: „*re*“ – отново, „*creare*“ – да създавам, давам, пораждам) е бил използван за първи път в края на XIV век в смисъл на „освежаване или излекуване на болен човек“.

В днешни дни под рекреация (или отдиш) се разбира дейност, с която хората се занимават през свободното си време, времето, свободно от задължения, работа/учене и задачи, необходими за съществуването, като сън, хранене и др. Рекреационните дейности могат да бъдат разнообразни, но те не са ориентирани към работата и не включват задачи за поддържане на живота, а това са дейности, които *носят удоволствие и са забавни*.

Рекреацията като състояние обичайно се предхожда от умора и отпадналост, последвани от възстановяване и желание за забавление. Рекреационните дейности могат да се практикуват индивидуално или колективно (по двойки, семейно или в група); пасивно (четене, гледане на филм, СПА и др.) или активно (туризъм, риболов, спорт). Рекреацията се отнася до всички онези дейности, които хората избират да правят, за да освежат телата и умовете си и да направят свободното си време по-интересно и приятно.

Примери за рекреационни занимания са:

- Хоби – колекциониране на предмети (марки, монети и др.), моделиране, четене, готвене и т.н. Хобито се смята за редовна дейност, която се извършва за удоволствие през свободното време, а не професионално и не срещу заплащане. Не са малко случаите, в които една и съща дейност се извършва от някои като хоби, а от други като професия.

- „Направи си сам“ – човек сам създава, модифицира или ремонтира неща без пряката помощ на професионалисти или експерти (напр. дърводелство, шиене, плетене, направа на бижута и др.).

- Игри (на закрито) – настолни игри, пъзели, компютърни или видеоигри вкл.

- Занимания с изкуство – рисуване, пеене или свирене на инструмент, фотография, танци и др.

- Двигателна активност и спорт – туризъм, лов, риболов, езда, колоездене, сърф и др.

Рекреацията е чудесен начин за справяне със стреса, възникнал на работното/учебното място, в семейството или другаде. За преодоляване на психо-емоционалното напрежение във всекидневието е желателно да се намерят начини, които да релаксират човека. Тези начини са разнообразни, леснодостъпни и включват йога, медитативни техники, общуване със себеподобни – важно е човек да общува с хора, които споделят неговите ценности, имат общи интереси и най-важното – общуването не предизвиква допълнителен стрес.

Примерни практически възможности

1. Каква е разликата между рекреация и възстановяване?
2. Какви активни рекреационни дейности са подходящи за ученици от гимназиалната степен на обучение? – обосновете отговора си.

Литература за самоподготовка

1. Димитрова, Д. Спортна медицина. Авангард Прима, 2018.
2. Димитрова, Д. Хранене и спорт. НСА ПРЕС, 2014.
3. Милошова, Е. Промоция на здравето. Електронен учебник, 2018. ISBN 978-954-718-511-1
4. Miloshova, E. (2017) Healthy lifestyle – a survey among young Bulgarians. Proceeding book of the International Congress “Applied Sports Sciences” Sofia 2017, pp. 288-291.

Тема 11.

Двигателната активност като средство за рекреация и възстановяване

Автор: доц. Евелина Милошова, доктор

Същност на двигателната активност

„Физическата/двигателната активност се определя

като всяко движение на тялото, произведено от скелетните мускули, което изисква разход на енергия“ (според СЗО, 2011).

Терминът „физическа активност“ не трябва да се бърка с „физическо упражнение“. Упражнението е подкатегория на физическата активност, която

Свързани понятия

Двигателна активност, рекреация, физическа активност

изисква планиране, специфична структура, повторяемост и целенасоченост, като крайната цел е подобряването или поддържането на един или повече компоненти на физическата годност. Физическата активност може да включва упражнения, но и други дейности, изискващи движение на тялото. Тези движения се извършват като част от игра, работа, активен транспорт, развлечение и отдиш.

Когато двигателната активност се използва като средство за рекреация, то нейното въздействие се отразява както на външния вид на тялото (регулира се теллото, тонизира се мускулатурата, подобрява се стойката и др.), така и на неговите функции (подобряват се дишането и кръвообращението, стимулира се перисталтиката на червата, релаксира се нервната система, подобрява се сънят). Като цяло се подобрява и физическата дееспособност на индивида – развиват се основни двигателни навици и умения, а също така се придобиват и усъвършенстват нови двигателни качества;

Основните видове двигателна активност и ефектът им върху здравето ***Ходене***

Ходенето е удобен и достъпен начин за повишаване на двигателната активност. То е подходящо както за млади, така и за възрастни. Всеки, според своите възможности, може да определя темпото, с което ходи, т.е. това е двигателна активност, която лесно се дозира. При ходене се ангажират големите мускулни групи на долните крайници, в резултат на което се усилва кръвотокът и се избягва венозният застой. Така се оформя мускулатурата и се избягват отоците по краката. Ходенето може да бъде лесен начин за регулиране на теллото, но трябва да се практикува поне 30 минути всеки ден. Редовното ходене действа релаксиращо на нервната система, намалява стреса и подобрява съня. Рискът за получаване на травми или наранявания е незначителен.

Бягане

Бягането е двигателна активност с по-висок интензитет в сравнение с ходенето, но затова пък желаната форма се постига за по-кратко време. При бягането значително се обременяват ставите на долните крайници, ето защо то не е подходящо за индивиди с наднормено тегло и проблеми в ставите (колене, глезени), както и за подрастващи с т.нар. болести на растежа (болестта на Шоерман-Мау, болестта на Осгууд-Шлатер и др.). При бягане вероятността за получаване на травми нараства поради факта, че това е двигателна активност с по-голяма динамика и изисква добра координация на движенията.

Колоездене

За разлика от ходенето и бягането, двигателни умения, които човек овладява от най-ранната си възраст, колоезденето е специфично умение и не всеки човек го владее. Въпреки това огромна част от населението използва тази двигателна активност като средство за придвижване, но от друга

Примерни практически възможности

1. Каква е разликата между физическа активност и физическо упражнение?
2. Каква двигателна активност като форма на рекреация ще препоръчате за Вашите ученици през зимния период? – обосновете отговора си.

страна, това е чудесен начин за забавление и разтоварване през свободното време. Голямо предимство е, че велосипедът поема тежестта на тялото и така колоезденето става достъпно и за индивиди с наднормено тегло, и за такива със ставни проблеми на долните

крайници. Ползите от колоезденето в съчетание с това, че се практикува на открито, са тонизиране на цялото тяло, намаляване на нервното напрежение, както и развиване на качествата бързина, издръжливост, равновесие и координация.

Плуване

Плуването, както и колоезденето, не е двигателна активност, която всеки умее. Въпреки това овладяването на това умение носи някои неоспорими ползи. Независимо дали се практикува на открито или закрито, в естествени или изкуствени водоеми, плуването има мощно закаляващо действие. Водата, която е в контакт с тялото, масажира цялата кожа и подобрява кръвната циркулация. Освен това гръбначният стълб не се обременява поради хоризонталното положение на плувачия. Специфичният начин на дишане и съпротивлението на водата укрепва дихателната мускулатура и като цяло подобрява функциите на белите дробове и сърцето.

Гимнастика

Основната гимнастика (утринна, дихателна, релаксираща, йогийска, китайска и др.) е подходяща за всяка една възраст. Тя се дозира лесно, оказва всеотстранно въздействие поради разнообразните упражнения, които се използват. Подобрява стойката и походката поради усъвършенстването на равновесието, координацията и гъвкавостта.

Аеробика, каланетика, зумба и др. са атрактивни двигателни активности поради факта, че се изпълняват под музикален съпровод. Те са упражнения от типа „кардио“ –

Литература за самоподготовка

1. Димитрова, Д. Физическа активност и здраве. Авангард Прима, 2014.
2. Национална програма за развитие на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност 2021–2022 г.
3. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/513741/Physical-activity-2021-Bulgaria-eng.pdf
4. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/>
5. Promoting physical activity in the education sector. WHO Regional office for Europe. 2018

относително високоинтензивни, при които се подобряват снабдяването и усвояването на кислорода от тъканите. Практикуването им подобрява мускулния тонус, развиват се силата и подвижността на ставите, подобряват се координацията и равновесието и също има положително въздействие върху стойката и походката.

Игри с топка

Игрите с топка могат да се практикуват групово или индивидуално, да имат съревнователен характер или не. Движенията са с променлива интензивност, разнообразни са, редуват се динамична и статична работа. Като цяло те развиват бързината, издръжливостта, силата, координацията и водят до усъвършенстване на всички анализатори.

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1.

Средства на физическото възпитание и спортната тренировка – същност и характеристика

Автор: доц. Корнелия Найденова, доктор

Същност на физическото упражнение като основно средство

Основно и специфично средство на физическото

възпитание и спорта е физическото упражнение. С оглед спецификата на двете дейности следва да посочим, че всяко физическо упражнение е движение, но не всяко движение е физическо упражнение. За да е налице физическо упражнение, то следва да е изпълнено съзнателно и волево движение, да притежава съответна педагогическа стойност и изпълнението му да цели постигане на конкретен спортнопедагогически резултат. Разгледано по този начин, физическото упражнение е предпоставка за усъвършенстване на човека, независимо от спецификата на дейността, в която бива изпълнявано, било то физическо възпитание или спорт.

Свързани понятия

Физическо упражнение, техника, основа на техниката, основно звено, детайли на техниката

Съдържание и форма на физическото упражнение

Физическите упражнения не се различават от известните на обществото множество явления и процеси и следват логиката на тяхното функциониране, която предполага наличието на съдържание и форма. Съдържанието и формата на физическото упражнение, като две страни на един процес, са взаимно свързани в диалектическо единство, което не е лишено от противоречия. Съдържанието и формата непрекъснато си влияят и взаимно се обуславят, като се изменят под влияние на крайната цел на съответното физическо упражнение. Формата влияе върху съдържанието, но съдържанието има водеща роля по отношение на формата. Съдържанието е по-лабилно за разлика от формата, следователно промените в съдържанието са следствие от промени във формата. Основната задача на учителя или треньора е да намери точното съотношение между тях.

В съдържанието на физическите упражнения се включват преди всичко процесите, които протичат в организма на занимаващия се и последващото от изпълнението на физическото упражнение въздействие върху биохимичните,

физиологичните, психологическите и др. процеси. В съдържанието освен въздействието, което оказва физическото упражнение върху човека, се включват още отделните части на упражненията, от които те са съставени, както и задачите, които следва да бъдат решени в конкретния случай.

Формата на физическите упражнения представлява съвкупност от отделните елементи на движението, които съставляват неговите характеристики. С други думи, това е видимата, външната страна на движенията. Външната форма на физическото упражнение е тясно свързана с техниката на неговото изпълнение. Но съществува и вътрешна форма на физическото упражнение, която включва съгласуваността при протичане на процесите по време на изпълнение на упражнението.

Техника на физическото упражнение

Познавайки връзката между съдържанието и формата на физическото упражнение, можем да твърдим, че всяка двигателна задача може да бъде решена по няколко различни начина, но не всеки от тях води до постигане на желания резултат в конкретната ситуация. Затова е прието да се избира този начин на изпълнение, чрез който двигателната задача се изпълнява най-добре съобразно поставената цел и при минимална загуба на енергия. От тази гледна точка вече следва да говорим за *техника на физическото упражнение*, която представлява съвкупност от взаимосвързани и целенасочени движе-

Примерни практически възможности

Изберете един технически елемент от спорта, който практикувате, и:

1. Опишете и обяснете упражнението.
2. Разграничете формата и съдържанието му.
3. Опишете основата на техниката, основното звено и детайлите на техниката.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Пето преработено издание, БОЛИД ИНС, София, 2020.
2. Маринов, Т. Основи на физическото възпитание. Теория и методика. НСА ПРЕС, София, 2020.
3. Найденова, К. Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици. НСА ПРЕС, София, 2020.

ния, изпълнени с цел решаване на определена двигателна задача при висока ефективност и минимална загуба на енергия.

Различните елементи, които съставляват изпълнението на дадено физическо упражнение, могат да бъдат наречени техника само ако са подредени в цялостна система, в която те са взаимно свързани и обусловени. Но не всички елементи на една система имат еднакъв относителен дял и еднаква важност за крайния резултат при функциониране на системата, затова е прието да се говори за основа на техниката, основно звено и детайли на техниката.

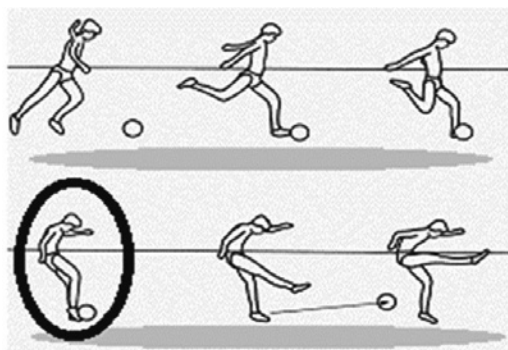
Основата на техниката е съвкупност от относително не-

изменни, задължителни и достатъчни движения, чието съчетаване е насочено към решаване на определена двигателна задача.

Основното звено на техниката, отбелязано на фиг. 3 и 4, е най-важният и решаващ момент при изпълнение на конкретно физическо упражнение, неговото реализиране се характеризира с влагане на максимални и координационно точни мускулни усилия за кратък период от време.



Фиг. 3. Основи на техниката при скок на височина



Фиг. 4. Основи на техниката при прав удар във футбола

Детайлите на техниката са наричани от множество автори второстепенни характеристики на движението, тъй като в повечето случаи те зависят от индивидуалните особености на занимаващите се – морфологични, функционални и т.н. Те не нарушават основния механизъм на движението и при различните хора се проявяват в различни варианти.

Автор: доц. Корнелия Найденова, доктор

Същност на метода

Говорейки за методи в областта на физическото възпитание и спорта, разглеждаме пътя, начина на взаимодействие между обучаващия и обучавания, с помощта на който се решава конкретна задача. Тъй като формирането, развиването и усъвършенстването на двигателните способности не могат да се предават непосредствено от обучаващия на обучавания, с помощта и разнообразието от методи учителят или треньорът въздейства върху ученика или трениращия, като ръководи и организира дейността им.

Свързани понятия

Метод, разчленен метод, посменен метод, цялостен метод

Методи за обучение

- Словесните методи осигуряват възможност за осмисляне на физическите упражнения. Тук попадат следните методи:
 - Описание – чрез прилагането на този метод на обучаваните се създава представа за новото двигателно действие посредством даване на информация за формата на физическото упражнение. При използване на метода обучаващият словесно излага начина на изпълнение, като винаги започва с изходното положение, а след това последователно и точно представя движенията, които следва да бъдат изпълнени.
 - Обяснение – с негова помощ учителят или треньорът не само излага словесно начина на изпълнение на упражнението, но и насочва вниманието към главното, доказва неговата ефективност, обосновава определени закономерности, разкрива правилата и изискванията, които е необходимо да се спазват по време на изпълнението.
- Нагледни методи – прилагането на тези методи е насочено към активиране зрителния анализатор на обучаваните.
 - Непосредствено показване – движението се демонстрира от учителя или треньора в реално време, в цялостен вид и естествено темпо.
 - Статична демонстрация – показват се отделни части от упражнението или цялостната му фазова структура с помощта на схеми, рисунки, снимки, картини, диапозитиви и т.н.
 - Динамична демонстрация – с помощта на видеозапис се показва движението в цялостен вид или пък в забавено темпо се повтарят отделни моменти от него.
 - Демонстрация с макети – показват се отделни елементи от техниката или положения на тялото, варианти на индивидуална техника, тактически моменти от спортните игри и др.

- Практически методи за двигателно обучение – прилагането на методите от тази група е свързано в най-голяма степен с обучението в движения.
- Цялостен метод – в основата на метода стои изпълняването от страна на обучаващия на цялото двигателно действие. Намира приложение при физически упражнения с проста структура и при сложните упражнения, чиито съставни елементи не могат да се изпълняват отделно. Пример за прилагане на метода са упражнения като водене на топката във футбола, бягане, скачане, строяване и др.
- Разчленен метод – при прилагането на метода новото двигателно действие се разделя и изпълнява на части, след което отделните части се изпълняват заедно. В практиката най-често се използва за изучаване на сложни двигателни действия. Пример за прилагане на метода са упражнения като кълбо, стойка и др. в гимнастиката или различните плувни стилове, където цялостното движение се разделя на отделни елементи, които се изучават отделно едно от друго, след което елемент по елемент се свързват в цялостно изпълнение.
- Игрови метод – основава се на методическите особености на игровата дейност, наличие на сюжет, определени правила, постоянно изменение на ситуацията, стремеж за постигане на определена цел чрез проява на съобразителност и ловкост. Тези особености на игровата дейност позволяват тя да се използва като емоционален метод за усвояване и усъвършенстване на двигателните навици, за развиване на двигателните способности и най-вече за двигателна ориентация.
- Състезателен метод – в учебно-тренировъчната работа създава възможност да се активизират физиологичните и емоционално-психическите процеси по време на непосредственото изпълнение на упражненията. От обучавания се изисква максимално проявление на неговите способности, което се налага от ситуацията, създадена от съревнованието. В практиката се прилагат три разновидности на метода: за качествено изпълнение на техниката, за класиране на участниците в дадено състезание и за постигането на най-добър резултат, който най-често е количествен.
- Помощно-двигателен метод – при него в необходимия момент от изпълнение на упражнението обучаващият активно, най-често с ръце помага на ученика да вложи усилие, да промени начина на изпълнение на упражнението. Също така могат да се използват и различни звукови сигнали или предмети за ориентир, които ограничават движението, показват правилната посока и ритъм.

Методи за организиране на двигателната дейност

- Фронтален метод – много рационален и целесъобразен за пълноценно използване на времето в заниманието. Негова характерна черта е, че една и съща двигателна задача се изпълнява едновременно от всички участници в занима-

Примерни практически възможности

1. Моля, разграничете обяснението и описанието.
2. Изведете основната разлика между посменния и груповия методи за организация.
3. В кои случаи се прилага стационарният метод за организация?

разделят на няколко групи, като всяка група застава на определено място, изпълнява конкретно, различно от другите групи физическо упражнение, след сигнал от учителя или треньора групите разменят местата си и всяка от тях изпълнява следващото упражнение. Смяната на местата на групата става едновременно, като придвижването е организирано до мястото за изпълнение на следващото упражнение. Това продължава, докато всички групи преминават през предвидените упражнения. Характерна особеност на метода са паузите, през които групите изчакват своя ред.

- **Посменен метод** – методът се използва, когато не са налице достатъчно уреди и пособия за всички изпълняващи или пък липса на достатъчно пространство. При прилагането му всички участници в заниманието са разделени на групи, наречени смени, които разменят местата си. Участниците от едната смяна (група) изпълняват едновременно едно и също упражнение, а учениците от останалите смени наблюдават изпълнението на останалите и изчакват реда си, за да изпълнят същото упражнение.

- **Стационарен метод** – прилага се при затвърждаване и усъвършенстване на двигателни навици. Той разкрива и възможност в едно занимание да се включат повече упражнения. Характеризира се с това, че цялата група се движи в колони по един (поток), като на всяка станция всеки участник изпълнява последователно определено упражнение. Упражненията, които трябва да се изпълняват, и пътят, който изминават учениците, се нарича „стационарна комбинация“. Всички упражнения, включени в комбинацията, са предварително усвоени. Броят на упражненията варира от 5 до 10, а броят на повторенията, в които групата преминава през стационарната комбинация с кратки почивки между отделните повторения, зависи от подготовката на участниците.

нието. Обучаващият ръководи цялата група, може точно да дозира времето за работа и почивка и да създаде условия за висока плътност на заниманието.

- **Групов метод** – използва се при овладяване на двигателни умения и навици. Характеризира се с това, че всички участници в заниманието се

Литература за самоподготовка

1. Маринов, Т. Основи на физическото възпитание. Теория и методика. НСА ПРЭС, София, 2020.
2. Найденова, К. Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици. НСА ПРЭС, София, 2020.
3. Рачев, К. Оптимизиране подготовката на младите спортисти. София, 1996.

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Методи за развиване на двигателното качество сила

- Методи за развиване на силова издръжливост – силовата издръжливост се изгражда в началните етапи на спортната подготовка като основа на работа за максимална и динамична сила.

Методите се характеризират с равномерна стандартна работа във всяко тренировъчно занимание, която се състои в многократно преодоляване или удържане на дадено непределно съпротивление с цел да се достигне ясно изразена умора. Равномерната стандартна работа се реализира най-пълно чрез т.нар. кръгова тренировка и метод на прогресивно нарастващото съпротивление.

- Кръгова тренировка – същността на натоварването се състои в повторна работата, като последователно се изпълняват упражнения за различни мускулни групи. Конкретните упражнения, последователността и продължителността на изпълнение наричаме кръг. В рамките на една тренировка за силова издръжливост могат да се преминат от 2 до 4 кръга за определено време. Продължителността на изпълнение на всяко упражнение е до ярко изразена умора (до отказ). Почивката между отделните упражнения е от 30 до 60 s, а между отделните кръгове – 6–8 мин.
- Прогресивното увеличаване на съпротивлението – представлява класическа форма на приложение на метода на повторните усилия. Предвижда тренировъчна програма от серия трикратни подхода с 10 повторения във всеки подход, както следва: 10 повторения с тежест $\frac{1}{2}$ от максималната, 10 повторения с тежест $\frac{3}{4}$ от максималната, 10 повторения с максимална тежест. Основната идея е броят на повторенията да се сведе до 10, като работата се извършва с нарастващо съпротивление.

В спортната практика се използват и други, по-специализирани методи: стандартен метод, който се характеризира с постоянно съпротивление; пирамиден метод, при който натоварването нараства прогресивно, след което намалява регресивно, метод „Бодибилдинг“.

- Методи за развиване на максимална сила
 - Метод на максималните усилия. Той се състои в следното: голямо съпротивление на уреда, което е в пределите на 85–100% от максимума; малък брой опити в отделните подходи; повече подходи към уреда, за да се достигне необходимият обем на тренировъчна работа и съответната адаптация на нервно-мускулния апарат.

Свързани понятия

Кръгова тренировка, метод на максималните усилия, ударен метод, повторен метод, равномерен метод, променлив метод

В много спортове се изискват максимални статични напрежения. За целта се прилага и изометричният метод.

- Методи за развиване на динамична сила
 - Ударен метод. Използва се най-често в тренировката за динамична сила на долните крайници, като се спазват следните методически изисквания: извършват се скокове от височина 75–100 cm по 9–10 в серия, с интервал между сериите 1,5–2 мин; такава тренировка може да се провежда максимум два пъти в седмицата, но не по-късно 10 дни до състезанието и 3–4 до основната техническа тренировка; този метод се прилага предимно във втората половина на подготвителния период и в тонизиращите микроцикли на състезателния период.

Методи за развиване на двигателното качество бързина

Работата за повишаване на скоростните качества на спортиста поставя проблема за диференцираното усъвършенстване на отделните елементи (време на реакцията, честота на движението и др.), както и за подготовката, при която отделните способности се обединяват в цялостни двигателни действия. Това се постига чрез редуване на работа и почивка както в отделната тренировка, така и в цялостния тренировъчен процес. Това се налага поради бързото изчерпване на креатинфосфатните резерви, които са източник на енергия при работа с максимална мощност. Установено е, че при повторна работа с максимална мощност сумарният метаболитен ефект се влияе както от почивките, така и от мощността, с която се изпълняват упражненията. Това налага прилагането на повторния метод.

- Повторен метод – интензивността на работата трябва да е близка до пределната (около 95% от максимума); продължителност на работата – 5–10 s; интервали на почивките – около 2–3 мин между повторенията и 7–10 мин между отделните серии; характер на почивката – активен между серия повторения, за да се поддържа възбудимостта на нервните клетки; брой на повторенията – 5–6 в отделните серии, тъй като запасите от КрФ са твърде малки. При повторния метод обаче съществува опасност от създаването на стереотипи на двигателната дейност. Появата на т.нар. скоростна бариера, която се преодолява чрез включването не само на спринтови упражнения, но и на специални упражнения, поощряващи скоростната сила. Това налага използването и на интервално-променлив метод, особено при спортове като спортните игри и единоборствата.

Методи за развиване на двигателното качество издръжливост

Развиването на издръжливостта може да се извърши чрез четири основни метода:

- Непрекъснат равномерен метод – основното изискване при използването на метода се свежда до намирането на оптималното съотношение между двата компонента на натоварването – интензивност и продължител-

ност. Този метод при висококвалифицирани спортисти се използва основно в общо подготвителния етап на подготвителния период, а при начинаещи той е основен метод. В практиката на цикличните спортове са се обособили три основни варианта:

Първи вариант. Натоварването е с умерена интензивност и голяма продължителност – от 1 до 3 часа; протича в първата енергетична зона – до аеробния праг; пулсовата честота е около 130–140 уд/мин.; лактат (La) (млечна киселина) – до 2 mmol/l; има възстановителен, поддържащ или стабилизиращ характер.

Втори вариант. Натоварването е със средна и голяма интензивност и продължителност – от 1 до 2 часа; протича в първата половина на втората енергетична зона над прага на аеробния обмен; пулсовата честота е между 140–160 уд/мин; La между 2–4 mmol/l; има градивен характер.

Трети вариант. Натоварването е плътно в границите на анаеробния праг и се характеризира с максимално допустимата интензивност и продължителност от 30 мин до 1 час; пулсова честота – 165–175 уд/мин; La – 4–5 mmol/l; насочен е към усъвършенстване на аеробните възможности във втората половина на подготвителния период.

● Непрекъснат променлив метод – основната работа при този метод се извършва без прекъсване, но с променлива интензивност. В спортната практика се прилагат два основни варианта:

Първи вариант. Провежда се в условия, близки да състезателните, като работата е строго програмирана и ритмична. Интензивността на натоварването непрекъснато варира около анаеробния праг с цел да се достигне максимална консумация на кислород.

Втори вариант. Провежда се в естествени условия. Работата не е точно програмирана и се определя от профила на местността. Нервно-мускулното усилие има аритмичен характер. Този вариант е познат като „фартлек“ или „игра на скорости“.

● Интервален метод – характеризира се с повторна

Примерни практически възможности

1. Посочете принципните положения, които характеризират метода на максималните усилия.
2. Кои са методите, които се използват в тренировката за бързина и кой от тях има преимуществено значение?
3. Характеризирайте интервално-променливия метод. Какво приложение намира той във вашия спорт?
4. Анализирайте интервалния метод. Какво приложение намира той във вашия спорт?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

анаеробна работа, разделена на малки интервали. Независимо от индивидуалните особености на тренировката, отделните компоненти на натоварването имат приблизително следната схема: интензивност на натоварването около 75–85% от максималната (в зоната на пулсова честота от 150–180 уд/мин.); продължителност на натоварването около 60–90 s; интервали на почивка – от 45 до 90 s; почивката между сериите от 8 до 12 min; брой на повторенията според индивидуалните възможности на спортиста до момента, в който се поддържа стабилна консумация на O_2 на високи нива; характерът на почивките е активен.

● Интервално-променлив метод – работата се извършва на интервали с променлива интензивност. Типичен пример в това отношение са спортните игри и единоборства. Променливият характер на работата се осъществява чрез прогресивно покачване или снижаване на натоварването във всеки работен интервал за сметка на скоростта, съпротивлението или продължителността на почивките.

Тема 4.

Същност, характеристика и структура на урока по физическо възпитание и спортната тренировка

Автор: доц. Корнелия Найденова, доктор

Същност и характеристики на урока по физическо възпитание и спортната тренировка

От гледна точка на физическото възпитание основна форма за организация е урокът, а като такава при реализиране дейностите в областта на спорта пък разглеждаме тренировката. Тяхната същност и характеристики разглеждаме по-долу:

● Спортната тренировка разглеждаме като процес на обучение, възпитание и усъвършенстване на функционалните възможности на спортиста, който е насочен към постигане на високи спортни резултати. Основните ѝ характеристики са следните:

- организира се между 3 и 10, дори понякога повече занимания седмично, а продължителността ѝ е между 60 и 120 минути;
- участниците винаги са на една възраст, представители на един и същ пол и с двигателни възможности на относително еднакво ниво;
- високи стойности на обема и интензивността на физическото натоварване;
- съдържанието се определя от спецификата на спорта или спортната

Свързани понятия

Урок, тренировка, подготвителна част, основна част, заключителна част

дисциплина, възрастта на участниците, клубната политика и особеностите в методиката на обучение и тренировка, които произтичат от нея;

- насочеността е към овладяване на технико-тактически елементи и необходимите за тяхното изпълнение двигателни качества, които са присъщи само за един спорт или спортна дисциплина;
- ръководи се от специалист, наречен треньор.

● Урокът по физическо възпитание представлява процес на обучение, възпитание и социализация на учениците, но насочен към формиране на комплекс от компетентности за устойчиво развитие и водене на здравословен начин на живот. Основните му характеристики са следните:

- провежда се 2 до 3 пъти седмично с продължителност 40 или 45 минути;
- участват ученици на една и съща възраст, но с двигателни възможности на различно ниво, които са представители на двата пола;
- стойностите на обема и интензивността на физическото натоварване са съобразени с възможностите на учениците;
- съдържанието на урока се определя от предвидения за изучаване в учебната програма;
- усвояват се умения от различни спортове или спортни дисциплини, които в зависимост от възрастта на учениците са 5 до 8 за една учебна година;
- ръководи се от специалист, наречен учител.

Структура на урока по физическо възпитание и спортната тренировка

Независимо от изведените дотук различия по отношение на основните характеристики на двете форми за организация те притежават структура, която е обща. Тази особеност е породена от факта, че структурата им се определя от физиологичните механизми на работоспособността, умората и възстановяването, което налага разделянето им на три части – подготвителна, основна и заключителна. Изброените три части са неизменна част от всеки урок или тренировка, като между отделните части липсва граница, а всяка следваща е логично следствие на предходната.

● Подготвителната част е с продължителност от 10 до 12 минути при урочната форма и между 15 и 25 минути при тренировката. Крайната цел на тази първа част е да подготви участниците в заниманието за предстоящата работа. Основните задачи, които следва да бъдат решени в подготвителната част, са организиране на участниците, запознаване с темата и задачите на заниманието, оптимизиране на различните проявления на вниманието им, постепенно повишаване на работоспособността на участниците и осигуряване на плавен преход към основната част. Постигането на целта и решаването на задачите на тази част е възможно чрез прилагане на средства, като ходене, бягане, бегови упражнения, строеви упражнения, упражнения за внимание, общо развиващи упражнения, стречинг упражнения, специално подготвителни упражнения, различни игри и игрови форми и др.

Примерни практически възможности

Изберете един елемент от техниката на спорта, който практикувате, и:

1. Посочете физически упражнения от вашия любим спорт, които са подходящи за прилагане в подготвителната част на един урок.

2. Подредете във възходящ ред трите части на която и да е от двете организационни форми, съобразявайки се с продължителността им.

3. Посочете три основни характеристики, по които се различават урокът и тренировката.

4. Съпоставете три части на избрана от Вас форма за организация (урок или тренировка), като посочите целта и задачите им.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка, Пето преработено издание, Болид-ИНС, София, 2020.

2. Маринов, Т. Основи на физическото възпитание. Теория и методика. НСА ПРЕС, София, 2020.

3. Найденова, К. Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици. НСА ПРЕС, София, 2020.

● Основната част на урока е с продължителност от 25 до 30 минути, а при спортната тренировка между 30 и 60 минути и има за цел усвояването и овладяването на предвиденото за съответното занимание съдържание. Основните задачи на основната част са насочени към изучаване и усъвършенстване на предвиденото съдържание, усвояват се знания, развиват се двигателни качества. Подборът на средства зависи изцяло от конкретните задачи. Възможно е прилагането на цялото разнообразие от средства на физическото възпитание и спорта, стига те да отговарят на двигателните възможности и моментното състояние на занимаващите се.

● Заключителната част на урока е с продължителност от 5 до 8 минути, а при спортната тренировка тази част продължава между 10 и 20 минути. Основната ѝ цел е да приведе организма на участниците до относително спокойно състояние. Задачите, които решава, са свързани с намаляване на

физическото натоварване, нормализиране на емоционалния фон и анализ на извършената работа. Средствата, които се прилагат, са ходене, леко и равномерно бягане, стречинг, успокоителни игри и др.

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

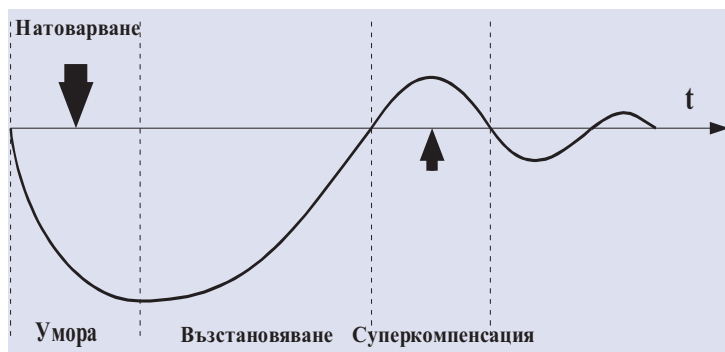
Същност на тренировъчното натоварване

Под натоварване се разбира сумарното въздействие на

тренировъчните средства и методи върху спортиста. Изразходваните енергетични ресурси за известен период след извършената работата (натоварването) достигат ниво, по-високо от началното. Това състояние се означава като фаза на суперкомпенсация (свръхвъзстановяване) (фиг. 5). Описаната теория за суперкомпенсацията, известна като „еднофакторна теория“, отразява последователното действие на единични фактори: натоварване – умора – възстановяване – свръхвъзстановяване – връщане към нормалното ниво.

Свързани понятия

Натоварване, умора, възстановяване, суперкомпенсация



Фиг. 5. Еднофакторна теория на адаптацията

Срочният ефект от тренировъчното натоварване се проявява непосредствено след прекратяване на серия от упражнения или на отделна тренировка и отразява величината и характера на настъпилите биохимични промени в организма. Кумулативен ефект възниква в резултат на системни и продължителни тренировъчни натоварвания и се характеризира с висока обща и специална работоспособност и пълен синхрон във водещите функции на организма.

Структура на тренировъчното натоварване

Натоварването има две страни – външна и вътрешна:

- Външната страна на натоварването отразява величината, характера и насочеността на извършената тренировъчна работа, т.нар. физическо натоварване. *Величината* на натоварването отразява степента на въздействие върху спортиста (голямо, средно, малко) чрез двата основни компонента: обема, който е абсолютен количествен показател за извършената работа в едно занимание или за определен период от време, и интензивността, която характеризира степента на усилията, т.е. количеството на извършената работа за единица

Примерни практически възможности

1. Дайте определение за тренировъчно натоварване.
2. Характеризирайте основните компоненти на натоварването.
3. От какво зависи създаването на системно-структурната следа.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

ната и характера на адаптивните промени в организма, т.нар. функционален ефект, или функционално натоварване. *Величината и характера* на вътрешното натоварване се изразяват в „системно-структурните следи“, които определят измеренията на адаптационния процес: срочна адаптация – изразява се във временни реакции и преустройства в съответствие с величината на стимула и моментните функционални ресурси на организма; трайна адаптация – отразява кумулативния тренировъчен ефект и намира количествен израз в степента на тренираност и състоянието на спортна форма.

Тема 6.

Видове тренировъчни натоварвания, класификация, показатели за оценка

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Класификации на тренировъчните натоварвания

Основавайки се на функционалния ефект, натоварванията могат да бъдат:

- Натоварване с алактатно въздействие – упражненията се изпълняват с максимална и близка до максимална интензивност, т.е. 8–20 s. Интервалите на почивка са около 2–5 мин. Типични упражнения от този тип са стартовите ускорения от 30–10 m, всички видове многоскоци, различни хвърляния

Свързани понятия

Алактатно натоварване, анаеробно-гликолитично натоварване, аеробно натоварване

или тласкане на тежки уреди.

- Натоварване с анаеробно-гликолитично въздействие – насочено към активизиране на гликолитичните енергоизточници. За целта се използват упражнения с продължителност от 10–40 s с интервали на почивка от 3 до 5 мин – време, недостатъчно за пълно възстановяване.

- Натоварване със смесено (аеробно-анаеробно) въздействие, което се характеризира с упражнения в зоната на анаеробния праг (АнП). Тяхното широко прилагане е отлично средство за увеличаване на аеробните възможности на спортистите.

- Натоварване с аеробно въздействие, което включва всички упражнения, които не предизвикват по-голямо увеличение на кислородна консумация от 50–70%. Много полезно за ускоряване на възстановителните процеси.

- Натоварване с анаболно въздействие – насочено към активизиране на анаболния синтез чрез силови упражнения в рамките на т.нар. кръгови тренировки.

В зависимост от тяхната поносимост и полезност тренировъчните натоварвания биват:

- Максимални натоварвания са тези, които предизвикват функционални промени на границата на пределните възможности на спортиста за дадения етап на подготовката, при конкретни социални и природни условия. Те водят преди всичко до качествено нови функционални и структурни промени в организма.

- Средните натоварвания изпълняват предимно стабилизираща функция. Абсолютно необходимо е да се прилагат, когато се стабилизира постигнатият ефект от максималните натоварвания и когато се разширява т.нар. специфичен адаптационен резерв на организма.

- Малките натоварвания активизират възстановителните процеси и подготвят организма за нови върхови напрежения.

Най-голям функционален и морфологичен ефект се получава, когато натоварването е оптимално, т.е. максимално ефективно за всеки нов етап на спортната подготовка.

Пулсовата честота, лактатът и максималната кислородна консумация като показатели за измерване и оценяване на тренировъчното натоварване

В спортовете за издръжливост основни показатели, които характеризират тренировъчното натоварване, са пулсовата честота, лактатът и максималната

Примерни практически възможности

1. Направете характеристика на основните видове тренировъчни натоварвания.

2. При какви стойности на пулсовата честота и лактата се определят аеробният и анаеробният праг?

3. Кой е основният вид тренировъчно натоварване във вашия спорт?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

кислородна консумация. Тяхното измерване и оценяване е в основата на определяне на т.нар. тренировъчните зони. Изясняването на биоенергетичните фактори е в основата на оптимизирането на тренировъчния процес в съответния спорт (дисциплина).

Тема 7.

Физическа подготовка – същност, характеристика, видове. Особенности на общата и специалната физическа подготовка

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на физическата подготовка

Физическата подготовка е процесът, насочен към развиване на двигателните (физическите) качества и възможностите на функционалните системи и механизми, които осигуряват нивото на тяхното проявление. Двигателните (физическите) качества играят съществена роля за постигането на високо ниво на майсторство в различните видове спорт, а работата аз тяхното развиване, т.е. физическата подготовка на спортистите, е важна част в тренировъчния процес на всички етапи на многогодишната спортна подготовка.

Физическите качества са качествата, които показват възможностите на човека (спортиста) в двигателната дейност. Има пет основни физически качества – сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост. Всяко едно от посочените качества трябва да се разглежда като съвкупност от физически способности с решаващата роля на един или друг компонент – силов, скоростен, координационен, енергоосигуряващ и др. В този случай физическите качества могат да се представят като комплекси – силови, скоростни, координационни способности, различните видове гъвкавост и издръжливост, осигуряващи един или друг вид двигателна дейност, която включва произволни движения и двигателни действия, обединени в система, насочени към решаване на конкретна двигателна задача.

Резултат от процеса на физическа подготовка е физическата подготвеност на спортиста, която се проявява в нивото на развитие на двигателните качества, необходими за ефективна тренировъчна и състезателна дейност. Физическите качества, които се реализират чрез различните двигателни навици и умения, които са множество в различните видове спорт, обединяват физическата и техническата подготовка.

Свързани понятия

Физическа подготовка, двигателни качества, физическа подготвеност

Видове физическа подготовка

Физическата подготовка на спортистите се разделя на **обща и специална**. Под *обща физическа подготовка* се разбира процесът на развиване на двигателните качества и свързаните с тях възможности на функционалните система на организма, насочени към всестранно и хармонично развитие на спортиста. Тази страна на физическата подготовка осигурява общо (базово) ниво на функционални възможности и физическа подготовка на спортиста към различните видове двигателна дейност. *Общата физическа подготовка* е основа на специалната физическа подготовка. *Специалната физическа подготовка* е процесът на развиване на физическите качества в строго съответствие със спецификата на вида спорт и изискванията на ефективността на състезателната дейност.

Трябва да отбележим, че понятието „обща физическа подготовка“ е свързано не само с всестранното и хармонично развитие на спортиста. Отнесена към задачите на съвременния спорт, в понятието се влага и развиването на физическите качества, които създават необходимите предпоставки и оказват положително влияние върху процеса на развиване на специалното проявление на физическите качества и специалната подготовка в конкретния вид спорт.

Принципна особеност както на общата, така и на специалната физическа подготовка е хармоничното развиване на двигателните качества. Под хармонично развиване се разбира не само пропорционалното развиване на двигателните качества, но и такова, което осигурява взаимодействие при реализацията на специалната тренировъчна и състезателна дейност в един или друг вид спорт.

На висшите етапи на спортното майсторство общата физическата подготовка е длъжна да осигури необходимото съответствие между нивото на специалната работоспособност и общите функционални възможности на организма.

Примерни практически възможности

1. Направете разлика между обща и специална физическа подготовка.
2. Кои са основните специални принципи на физическата подготовка?
3. Каква е взаимовръзката между общата и специалната физическа подготовка в процеса на многогодишна спортна подготовка?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.

Нейната роля е изключително важна за ускоряване на възстановителните процеси и внасяне на необходимото равновесие между двигателните и вегетативните функции (особено в състезателния период). Специалната физическа подготовка осигурява режим, който да адаптира организма към специфична форма на работоспособност, присъща на конкретната спортна дейност,

както и нейната водеща роля за прогреса на спортните резултати при висококвалифицирани спортисти.

Специалните принципи в системата на физическа подготовка на спортиста са:

- Принцип на максимализация и хармонизация.
- Принцип на съответствие на физическата подготовка с възрастовите особености на спортиста.
- Принцип на непрекъснатост на тренировъчните въздействия.
- Принцип на единство на обща и специална физическа подготовка.

Тема 8.

Периодизация на тренировъчния процес

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност на периодизацията на тренировъчния процес

Съвременната спортна тренировка представлява непрекъснат многогодишен процес, който се характеризира с периодично повтаряне на относително завършени отрязъци от време (цикли, периоди, етапи). Имайки предвид факта, че спортната тренировка е сложен адаптационен процес, следва да отбележим, че под влияние на тренировъчните средства и методи в организма на спортиста настъпват структурни и функционални изменения. Тези промени имат целенасочен характер и се определят от величината, характера и насочеността на тренировъчното натоварване. Тези закономерни, периодични промени, които настъпват в структурата и съдържанието на тренировъчния процес в границите на определен цикъл за всеки нов етап на спортната подготовка, представляват същността на периодизацията на тренировъчния процес.

Свързани понятия
Периодизация, макроструктура, мезоструктура, микроструктура

Схващания за периодизацията на тренировъчния процес

● Първото и едно от най-старите схващания определя, че главна причина за периодизацията на спортната тренировка са външните фактори (слънчева радиация, температура на въздуха, атмосферно налягане и т.н.). Редица изследвания са установили различно ниво на работоспособност на човека под влияние на климатичните условия. Сезонно-климатичните фактори обаче трябва да се разглеждат само като помощни условия (при това не най-съществените), но не и като основна причина за периодизацията на спортната тренировка.

● Второто схващане е свързано с това, че цикличността на тренировъчния процес се определя от т.нар. вътрешни фактори. Физическата енергия например достига своите максимални стойности на всеки 23-ти ден, емоционални-

ят цикъл се повтаря на 28 дни, а интелектуалният – на 33 дни. Въз основа на това се препоръчва тренировката да се изгражда според посочените биоритми.

● Третото схващане е, че периодизацията на спортната тренировка трябва да се свързва със системата от състезания. Т.е. разделянето на тренировъчния процес във времето на периоди се определя от спортния календар. С други думи, той е определящ фактор за периодизацията на спортната тренировка. Така например всеки спортист, който се готви да участва в състезание и да постигне успех, трябва да планира своята подготовка с оглед на спортния календар.

Пред него стои задачата да планира и построи своята подготовка, че да бъде в най-добра спортна форма по време на основните (главни) състезания. Спортният календар играе положителна роля само тогава, когато допринася за нормалния ход на тренировъчния процес и за подобряване на спортните резултати. С други думи, за периодизацията на спортната тренировка има значение само този спортен календар, който е изграден на научни основи, т.е. който е съобразен с обективните закономерности на адаптационния процес.

● Четвъртото схващане разглежда периодизацията на тренировката и фазите в развитието на състоянието на спортната форма. Разглеждайки спортната форма като „състояние на оптимална готовност за реализирането на високи спортни резултати“ следва да подчертаем нейният фазов характер – достигане, съхраняване, относително стабилизиране и временно загубване. Тези фази най-ясно се проявяват в динамиката на спортните резултати. На тези фази съответстват три периода в годишния цикъл: подготвителен, състезателен и преходен.

- Подготвителният период осигурява навлизане в спортна форма.
- Състезателният период осигурява условия за запазване и реализиране на придобитите възможности в спортни постижения.
- Преходният период предоставя възможност за активна почивка на спортиста и поддържане на тренираността на определено равнище.

Следователно между фазите на развитието на спортната форма и периодите на спортната подготовка съществува взаимна връзка, която не трябва да се нарушава, за да не се наруши с това нормалният ход на процеса на спортното усъвършенстване. От тук следва и основният извод, че фазите в развитието

Примерни практически възможности

1. Дайте определение за периодизация на тренировъчния процес.
2. Как изложените по-горе схващания за периодизацията се конкретизират във вашия спорт?
3. Какви са основните структурни единици, изграждащи периодизацията на спортната тренировка?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов, Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

на спортната форма са естествена и обективна основа за периодизацията на спортната тренировка.

Нива на планиране на тренировъчния процес

В зависимост от мащабите на времето в структурната организация на съвременния тренировъчен процес различаваме три основни нива:

- Макроструктура на тренировъчния процес – обхваща големите цикли (макроцикли) на тренировъчния процес от типа на полугодишните и годишните.
- Мезоструктура на тренировъчния процес – включва средните цикли (мезоцикли) на тренировъчния процес с продължителност от 20 до 40 дни.
- Микроструктура на тренировъчния процес – обхваща малките цикли (микроцикли) на тренировъчния процес – от 4 до 10 дни, които се състоят от отделни тренировъчни занимания.

Тема 9.

Контрол на тренировъчния процес

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Същност, предмет и форми на контрол в тренировъчния процес

Контролът е процес, при който се събира информация и се оценява действителното състояние на даден състезател и неговото сравняване с планираното. Предмет на контрола са главните фактори на спортното постижение – двигателните качества: сила, издръжливост, бързина, ловкост, гъвкавост, и двигателните умения и навици.

В съвременния тренировъчен процес съществуват три основни форми на контрол.

- Оперативен контрол – дава информация за моментното състояние на спортиста, т.е. в процеса на конкретното тренировъчно занимание, в резултат на което се внасят промени при изпълнението на следващите упражнения.
- Текущ контрол – има за основна задача да установи денонощните промени в състоянието на спортиста след една или няколко тренировки. Служи за планиране на тренировъчното натоварване в седмичните микроцикли.
- Етапен контрол – носи информация за трайния ефект от тренировъчните натоварвания, т.е. за тренираността и спортната форма. Той има комплексен характер.

Предметни области на системата за контрол в спорта

Системата за контрол в спорта обхваща три предметни области – измерване, оценяване и оптимизиране.

- Измерване – основната му функция е да събира информация за момент-

ното състояние на основните фактори на спортното постижение.

- Оценяване – по своята същност оценката е унифицирана мяра за постижението на спортист или отбор в някаква конкретна дейност (тест). Обикновено оценяването се извършва в два етапа – в началото показаните резултати въз основа на скали за оценка се превръщат в цифри, а след това – чрез сравняване на тези цифри с предварително установени норми се определя окончателната оценка.

- Оптимизиране – основната му функция е да осигури предпоставки за вземането на оптимални, стратегически решения за постоянно актуализиране на тренировъчните натоварвания върху факторите на спортното постижение. Успешното решаване на проблема за оптимизиране на факторите на спортното постижение, като част от системата на контрола, създава условия за избор на повече варианти за управление на тренировъчния процес.

Контрол на тренираността

От биологична гледна точка тренираността се характеризира с увеличаване на енергетичните възможности на организма и тяхното рационално използване и възстановяване. Контролът върху тренираността има важно значение за управление на тренировъчния процес. Най-обобщеният критерий на тренираността е спортният резултат, показан в официални или контролни състезания.

Известно е, че енергетичните критерии на тренираността се свързват с три вида възможности на организма: аеробни, анаеробни гликолитични и анаеробни алактатни. Обикновено тези показатели са свързани с т.нар. функционална диагностика на тренираността, която включва предимно спироергометрични и биохимични изследвания. Биохимичните показатели отразяват състоянието на енергетичните източници. За тази цел най-често се използват показатели като: млечна киселина (лактат) в кръвта; показатели на алкално-киселинното равновесие (рН, ВЕ) и др.

От спортнопедагогическа гледна точка тренираността може да бъде оценена чрез спортнопедагогически тестове, чрез които се установяват видовете спортна подготовка (физическата, техническата и тактическата подготовка).

Контрол на натоварването – „доза – ефект“

Ефективността на тренировъчния процес зависи от уменията на треньора да оптимизира тренировъчните натоварвания.

- Показатели на физическото (външно) натоварване – характеризират се с двигателната активност на спортиста в процеса на тренировката и състезанието. В този смисъл се говори за два вида натоварване – тренировъчно и състезателно. Най-често обект на контрола са обеят и интензивността на извършената работа, които се измерват по-лесно. За целта се използват следните показатели:

- брой на тренировъчните и на почивните дни за определен период;
- брой на тренировъчните занимания;
- времетраене и брой на часовете за тренировка.

За по-прецизен контрол се използват частни показатели, които разкриват по-пълно вътрешното съдържание на извършената тренировъчна работа:

- брой на комбинациите (гимнастика, фигурно пързаляне, единоборствата), сериите, подходите и т.н.;
 - брой на съставните елементи, които могат да имат различна трудност на изпълнение;
 - брой на основните (най-често използвани) упражнения, характерни за дадения вид спорт (отсечки, подскоци, упражнения с различни уреди – щанги, тренажори и др.).
- Състезателното натоварване се оценява най-често чрез броя на състезанията за определен етап и съответния брой на стартовете в тези състезания.
 - Показатели на вътрешното (функционалното) натоварване – носят информация за моментните реакции на организма като резултат на външното натоварване. Основните източници на информация са промените в системите на кръвообращение, дишане и скелетната мускулатура.

Контрол на физическата подготовка

Главна задача на контрола и оценката на физическата подготовка е получаването на обективна информация за нивото на двигателните качества и промените, които настъпват в тях под влияние на тренировъчните натоварвания. В зависимост от целта и задачите на подготовката предмет на контрола могат да бъдат:

- общото състояние на физическата подготовка чрез комплексна оценка на всички двигателни качества;
- равнището на отделни двигателни качества;
- състоянието на някои от формите или параметрите на отделно двигателно качество.

И в трите случая контролът се осъществява чрез системата на тестирането.

Контрол на техническата подготовка

Обект на контрола върху техническата подготовка са следните основни показатели:

- обем на техниката – общото количество на техническите действия, които умее да изпълнява спортистът;
- разностранност на техниката – степен на разнообразие на двигателните действия, които владее спортистът;
- ефективност на техниката – степента на реализиране на т.нар. моторен потенциал на спортиста (двигателни качества, умения и навици и аеробни, анаеробни и смесени възможности). Най-важна от гледна точка на спортното постижение е ефективността на техниката, като за нейната оценка се използват два подхода:
 - оценка на отделни елементи на техниката на спортиста;
 - комплексна оценка, която дава представа за цялостното изпълнение

Примерни практически възможности

1. Дефинирайте понятието „контрол“.
2. Кой са главната цел и предметът на контрола в големия спорт?
3. Посочете и характеризирайте основните форми на контрол в спорта.
4. Кой са предметните области на системата контрол в спорта?
5. Посочете биологични критерии за контрол на тренираността (общо и във вашия спорт).

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

на техниката при отделния състезател, т.е. ефекта от сумарните действия на спортиста.

Контрол на тактическата подготовка

Контролът върху тактическата подготовка е един от най-трудните. Основните причини за това са комплексният характер на тактиката, която включва в себе си различните видове спортна подготовка (физическа, техническа, психологическа); липсата на количествено измерими показатели за оценка на нейното съдържание; неопределеният характер на тактическите действия, типичен за спортните игри и единоборства. Обект на оценяване са различните елементи на тактиката: инди-

видуални тактически действия, групови тактически действия (ефективност на различните комбинации при спортните игри) и отборните тактически действия (ефективност на една или друга система на игра в нападение или в защита). Най-добри резултати се постигат, когато контролът на тактическата подготовка се извършва в естествени условия – по време на официални или контролни състезания. За целта се използват педагогически и апаратурни методи:

- наблюдение и педагогически запис чрез различни символи – знаци, числа, букви и др.;
- експертна оценка от висококвалифицирани специалисти в дадения спорт;
- анкета, с която се разкрива самооценката на състезателите за проведените от тях тактически действия;
- кино- и видеотехника, които позволяват многократно възпроизвеждане на състезанието със забавено или ускорено изпълнение.

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

Специалната психическа подготовка е насочена към конкретно състезание. Задачите ѝ са тясно свързани

и произтичат от задачите на конкретното състезание. Тяхното изпълнение трябва да осигури успешното представяне и постигането на максимален спортен резултат. Специалната психическа подготовка за всеки конкретен старт започва от момента, в който състезателите научат за него, и завършва след приключването му и обсъждането на постигнатите резултати. Тя преминава през три етапа – преди, по време и след състезание.

Свързани понятия
Личност, поведение, нагласа, мотивация

Задачите на **психическата подготовка преди състезание** включват:

- Определяне на целта за предстоящия старт и формиране на увереност в постигането ѝ. Целта трябва да е предизвикателна и да съответства на реалната спортна форма и възможности на състезателя или отбора. Прекалено високата или прекалено ниската цел, несъответстващи на възможностите му, водят до неадекватна мотивация, а оттам в повечето случаи и до неадекватна състезателна реализация.

- Създаване на положителна нагласа към предстоящия старт. Нагласата допринася за активизиране на възможностите на спортиста и по този начин се явява предпоставка за оптимална изява на възможностите му.

- Достигане на оптимална психическа и личностно-поведенческа готовност за състезание – нагласа за постигане на победа; определено, индивидуално специфично ниво на възбуда, способстващо за проявата на необходимата двигателна и волева активност; точност и надеждност на управлението ѝ.

- Формиране на адекватна мотивация. Това е много отговорен процес, тъй като както неувереността и прекалено ниската мотивация, така и свръхмотивацията могат да бъдат източници на стрес и по този начин да повлияят негативно на състезателната реализация.

- Активизиране на уменията за саморегулация на поведението, действията, усилията и състоянията в зависимост от променящите се условия и ситуации. Тези умения имат съществено значение за ефективността на спортносъстезателната дейност. Липсата на умения за справяне с негативните (а понякога и със свръхпозитивните) въздействия на средата или собствените преживявания може значително да затормози дейността и да повлияе негативно върху спортния резултат.

- Формиране на увереност в собствената компетентност и постигането на оптимален резултат. Съотношението увереност–неувереност е от съществено значение.

вено значение за формиране на оптимална готовност за състезание. От това съотношение до голяма степен зависят последващата волева активност, мобилизацията на усилията, успешното или неуспешното справяне с неблагоприятните предстартови състояния и саморегулацията на състезателното поведение. Увереността преди старта е съществен елемент на спортната форма.

Психическата подготовка по време на състезание е твърде деликатен процес и изисква необходимата професионална компетентност. Тя е в пряка зависимост, от една страна, от спецификата на конкретния вид спорт – особености на протичане на състезанието, наличие или не на почивки по време на състезание и тяхната продължителност, възможност за контакт с треньора (особености на състезателния правилник) и др. В някои спортове е недопустима външна намеса по време на състезание, което ограничава този вид психическа подготовка до самовъздействия и саморегулация от страна на състезателя. От друга страна, трябва да се отчитат индивидуалните особености на всеки състезател.

Задачите на специалната психическа подготовка по време на състезание включват:

- Овладяване на емоционалните състояния на спортиста и треньора.
- Коригиране при необходимост на състезателното поведение и действия.
- Управление на мотивацията и насочеността на усилията.
- Активирание на саморегулационните умения.

Особено важно за успешното протичане на този вид психическа подготовка е оптималното дозиране на външните въздействия. Трябва да се отчита фактът, че голямото напрежение, съпътстващо състезанието, оказва своето влияние върху различните психични функции. Треньорите трябва да се съобразяват с намаления обем на възприятията и с високата емоционална възбуда. Евентуалните забележки или опити за корекция на поведението и действията трябва да са ясни, конкретни и оптимални по обем, за да могат да бъдат възприети и да се постигне желаната промяна. Многословието, неовладените емоционални реакции и оценки от страна на треньорския щаб, липсата на конкретност могат да задълбочат проблема и да повлияят негативно върху последващото поведение и действия. Много важно е въздействията да са съобразени с индивидуалните особености, а това изисква много добро познаване на личностните особености на всеки състезател.

Важно значение за специалната психическа подготовка по време на състезание има поведението на треньора. Всеки състезател има нужда да види в своя треньор, преди и по време на състезание, доверие и сигурност. Емоционалните реакции и напрежение, несигурността от страна на треньора, недоверието във възможностите на състезателите създават допълнителни трудности за спортистите и пречат за ефективността на състезателната реализация. От неговото професионално поведение по време на състезанието до голяма степен зависи постигнатият резултат.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните етапи на специалната психическа подготовка?
2. Кои са задачите на психическата подготовка преди състезание?
3. Защо е необходима психическата подготовка?

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА ПРЕС, С., 2020.

Съществено значение за ефективността на подготовката и състезателната реализация на спортиста има **психическата подготовка след състезание**. Наблюденията ни върху спортната кариера на редица изявени състезатели показват, че начинът, по който един спортист се справя с успеха и неуспеха в състезателната си изява, в значителна степен определя по-нататъшната му подготовка

и реализация. Състезателната реализация не е еднократен акт, а продължителен и комплексен процес. В този смисъл психическата подготовка след състезание е съществена за по-нататъшната спортносъстезателна дейност. Основните ѝ задачи са:

- Да мотивира състезателите за последващата подготовка. Начинът, по който се преживява резултатът от състезанието – победа или загуба, е от особено значение за подготовката, равнището на активността и преживяванията, а понякога и за бъдещата кариера на спортиста.
- Да се анализират, осмислят и затвърдят постигнатите положителни резултати, независимо от крайния резултат. Това в значителна степен подпомага развитието на увереността в собствената компетентност.
- Да се анализират, осмислят и отработят допуснатите грешки и пропуски в състезанието. Това е особено важно, за да не се достигне до психологическо затормозяване и да се затвърди страхът от евентуална грешка в сходни ситуации и условия.

Между отделните видове психическа подготовка съществуват взаимозависимост и обусловеност. От качеството и ефективността на всяка от тях зависят успешното провеждане на останалите, както и спортният резултат.

От съществено значение се явява постигането на оптимален баланс между трите вида психическа подготовка. Липсата на необходимата психическа грамотност и компетентност, устойчивост и регулация от страна на треньора затруднява както подготовката, така и състезателната реализация на спортиста и отбора.

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

За осъществяване на задачите на психическата подготовка в различните ѝ етапи и форми се използват разнообразни методи.

Свързани понятия

Моделирана подготовка, автогенна тренировка, идеомоторна тренировка

- **Общовъзпитателни методи.** Чрез тях се постига цялостно въздействие върху личността на спортиста, отношението към спорта въобще, базовата мотивация за занимания със спортна дейност.
- **Образователни методи.** Те имат за цел да изградят необходимата система от знания: за спорта въобще и за конкретния спорт в частност; за тренировъчната дейност и за нейната методика и организация; за конкретно състезание; за начините на регулация и др.
- **Методи за психологическо обучение и формиране на съответните умения, навици и качества.**

Методи за психологическа тренировка:

- моделирана тренировка за адаптиране към условията на състезанието;
- трениране на психическите функции;
- десенсибилизационен метод – за привикване към силно отрицателните емоциогенни фактори;
- социалнопсихологически методи;
- поведенчески тренинг и др.

Методи на непосредствено психологическо въздействие:

- психосоматични (дихателни и двигателни упражнения);
- непосредствено словесно въздействие (убеждение, внушение, указание, заповед и др.);
- непосредствено регулиране на психичните функции (отвличане, стимулиране, насочване на мисълта, на вниманието, на волевата активност, предстартова концентрация и др.).
- **Методи за регулиране на психичните състояния** (за изменение на относителната сила на дразнителите, за трениране на нервните процеси, за условнорефлекторно предизвикване на ответна реакция и др.);
- **Автогенна тренировка.** В основата на този метод стои психофизиологичната зависимост – разхлабвайки или релаксирайки определени мускулни групи, можем да изменим емоционалните си състояния в определено направление. Автогенната тренировка се използва при високо психическо напрежение за снемане на тревожността, страха, за преодоляване на умората и др. При нея чрез определени словесни формули вниманието се насочва последо-

вателно към отделни части на тялото, като по този начин се постига специфично усещане за релаксация.

● Идеомоторна тренировка – състезателят мислено проиграва отделни движения, двигателни действия или комбинации от тях, преодолява дистанцията и т.н. в плана на представите. Тя е особено ефективен метод за снемане на емоционалното напрежение, за овладяване на вегетативните реакции, за развитие на техническите умения, за корекция на грешките, за по-бързо справяне с травми и др.

Това разнообразие от методи за психическа подготовка изисква съответна компетентност и умения от страна на треньорите, но преди всичко изисква положителна нагласа за прилагане на психическата подготовка и убеденост в ефективността ѝ.

Ролята на треньора в този процес е изключително отговорна. Той, заедно с психолога, планира, подпомага, насочва, управлява този процес. За целта е необходимо педагогът да има съответната психологическа грамотност, компетентност и готовност да прилага различните средства и методи на психическата подготовка.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните методи за непосредствено психологическо въздействие?
2. Каква е ролята на треньора при реализиране на психическата подготовка?
3. Какво представлява автогенната тренировка?

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА ПРЕС, С., 2020.

Модул: Спортна анимация

Тема 1.

Туристически празник – характеристика и организация

Автор: гл. ас. Дойчин Боянов, доктор

Характеристика на туристическия празник

По своята същност туристическият празник представлява специфична форма на

организация в природна среда с ясно определен повод и съдържание. Като туристическа дейност той не се отклонява от основната цел да изведе участниците в извън обичайната работна (учебна) среда, като ги въвлече в активно участие към планираната програма. Обичайно се провежда в природна среда, за да се използват естествените сили на въздействие като слънце, въздух и вода. Туристическият празник не е само рационално средство за туристическа организация, но и възможност за решаване на редица задачи в сферата на обучението, възпитанието и необходимата двигателна активност.

Свързани понятия

Туристически празник, организатор, участник, компоненти

Компоненти на туристическия празник

- *Организатор* – обичайно това е юридическо лице или друг вид гражданско обединение или инициатива като: община, спортен клуб, федерация, читалище, туристически съюз или гражданска инициатива с конкретна цел.

- *Цел* – една от съществените разлики в организацията с останалите форми и видове туристически дейности е, че спортен празник се организира по определен повод. В тази връзка организацията е съпътствана с конкретно име като: „Дни на Пирин“, „Споделени игри“, „Зимен празник в Априлци“. Може да бъде по повод отбелязване на събитие, поддържане на традиция или усвояване на туристически умения, различен вид спортни, културни, етно, екологични, здравни поводи и кампании.

- *Участници* – в организацията на туристически празник важно изискване се явява да се създаде възможност за участие на всички възрастови групи, етноси и пол, освен ако например празникът не е целево и тематично ориентиран към децата в конкретна възрастова група.

- *Съдържание* – тук умело и балансирано се планират активностите в синхрон с всичко, което е гореизложено.

- Туристически сръчности – обичайно в туристическия празник се организират демонстрации и усвояване на основни туристически сръчности като: организиране на палатъчен лагер, топографска подготовка и ориентиране, усвояване на основни възли и др.

- Спортни активности – щафетни игри, състезания по вид спорт, усвояване и демонстрация на спортни техники.
- Културни събития – участие на танцови и певчески ансамбли, организиране на изложби, художествени курси, демонстрация на местни традиции и обичаи.
- Възпитателни задачи – работа в екип, ролеви игри, участие във викторини, семинари и тематични секции.
- Образователни задачи – предварително подготвени конкретни теми от водещи специалисти като: треньори, преподаватели, медицински лица, природозащитници, етнографи, майстори занаятчии и др.

Примерни практически възможности

1. Кой са компонентите на туристическия празник?
2. Каква е характеристиката на туристическия празник?
3. Кой са компонентите в организацията на туристическия празник?
4. Изгответе идеен проект и сценарий на туристически празник по Ваш избор.

Организация на туристически празник

- **Предварителна организация** – започва преди осъществяването на планираното събитие и включва следните компоненти:
 - Изготвяне на идеен проект – включва: тема, цел, съдържание (*програма с активности*), време за провеждане, място на провеждане, участници (*към кого е насочен празникът*), избор на водещ.
 - Планиране – изготвяне на сценарий за празника, необходими средства, уреди и пособия за осъществяване на програмата, транспорт, медицинско осигуряване, сигурност и опазване на околната среда. Тук подробно се описва последователността на събитията по точен час и времетраене, действията на водещия (*обръщение, реплики, информация и др.*).
 - Организиране на спортно-туристическите станции (*разчертаване на игрища, терени за спорт и активности, разпределяне на уреди и пособия, поставяне на информационни табла и маркировка...*). Препоръчва се разработването на план-конспект (фиг. 6).

№	Вид анимационна дейност	Продължителност	Организация	Място на провеждане	Необходима екипировка и материали

Фиг. 6. Примерна структура на план-конспект за туристически празник

- **Повременна организация** – определяне на водещ, който има основна роля в организацията, разпределението на участниците и реда за провеж-

Литература за самоподготовка

1. Боянов, Д. Спортна анимация в планинския туризъм. София, Болид-Инс, 2015.
2. Томова, С. Основи на спортната анимация в туризма. Варна, Наука и икономика, 2007.
3. Томова, С., Динев, П. Спортна анимация, учебно помагало. Варна, УИ, 2002.

дане на празника. Обявява регламент, резултати, подтиква към активно участие. Определяне на технически лица, които провеждат организацията и осъществяването на активностите по станции (спортни съдии, треньори, инструктори, помощници и др.).

Тема 2. Празничен конкурс – характеристика и организация

Автор: доц. Тодор Маринов, доктор

Същност на празничните конкурси

Празничните конкурси предоставят необходимите

условия за съпоставяне на знанията, уменията и способностите на участниците в тях. Чрез провеждането им се определят най-подготвените в конкретната по вид дейност. В областта на физическото възпитание и спорта празничните конкурси създават благоприятни условия за формиране и развитие на личността. Те отключват творческия потенциал на учениците и засилват мотивацията им за самоактуализация.

Празничните конкурси е необходимо да имат практически контекст, произтичащ от целта и задачите на физическото възпитание. Тяхното организиране трябва да става по начин, който да стимулира творчеството, креативността и инициативността на учениците. По този начин чрез празничните конкурси се създават много благоприятни условия за осъществяване на междупредметни връзки – възможност за комплексно използване на знанията от различните предмети и за самостоятелен пренос на вече изградените в учебната работа общи знания, умения и компетенции. В тази насока особено ползотворно би било организирането на празнични конкурси с теми като: „Спортът и здравословният начин на живот“, „Спортните успехи на България“, „Превенция на агресията и насилието чрез спорт“; „Спортът за един по-добър свят“ и др.

Особено ползотворно е включването на викторини на спортна тематика в празничните конкурси. Организирането на спортни викторини под формата на състезателна игра с отговори на въпроси, обединени в обща тема, би допринесло за допълнително стимулиране на интересите на учениците към спорта и към воденето на здравословен начин на живот.

Свързани понятия

Конкурс, програма, регламент

При организирането на празничните конкурси е желателно да бъдат привлечени колкото се може повече ученици, учители и родители.

Регламент за провеждане на празничен конкурс

Регламентът определя правилата и реда за провеждане на празничните конкурси. Най-общо той включва следните елементи:

- *Тема и организатор на конкурса* – дефинират се темата на конкурса и кой е неговият организатор. С дефинирането на темата на конкурса е необходимо да бъдат представени неговата цел и задачи. При определянето на задачите на празничния конкурс е желателно да се използват: „Да популяризира ...“; „Да запознае ...“; „Да съдейства за ...“; „Да задълбочи ...“.

- *Право на участие в конкурса* – изясняват се участниците в конкурса. Предвид генералната идея на празничните конкурси, за тяхното организиране е необходимо да се направи точно диференциране на участниците (по пол и възраст, а при повече на брой дейности в конкурса – и по интереси).

- *Период за провеждане на конкурса* – изяснява се периодът за провеждането на конкурса, който може да се проведе както в рамките на един ден, така и в рамките на по-продължителен период от време.

- *Място за провеждане на конкурса* – уточнява се мястото за провеждане на конкурса.

- *Правила за участие в конкурса* – правилата за участие в конкурса се определят в пряка връзка с избраната тематика. Могат да бъдат включени различни дейности, които да са обект на оценка от жури. Важно условие при

представянето на различните дейности в конкурса е това – да бъдат точно и ясно представени конкретните им характеристики (изисквания), както и механизъм за тяхното оценяване.

- *Награждаване на участниците в конкурса* – посочват се наградите за победителите и/или за всички участници в конкурса, както и от кого са осигурени те. Желателно е за участниците в празничните конкурси, особено когато това са по-малките ученици, да бъдат осигурени награди за всички (напр. грамоти, различни предметни награди, плакети, медали, публична благодарност пред училищната общност и др.).

Примерни практически възможности

1. Какви се приликите и разликите между спортния празник и празничния конкурс?
2. Какво най-общо включва регламентът за организиране на празничните конкурси?
3. Посочете примери за организирани и проведени ученически празнични конкурси.
4. Посочете пример за тема на празничен конкурс, в който да се демонстрират усвоените от учениците знания, умения и навици за спортна дейност.

Литература за самоподготовка

1. Олимпиади и национални състезания. Интернет адрес: <https://mon.bg/bg/80>
2. Регламенти на национални състезания по професии. Интернет адрес: <https://mon.bg/bg/80>

Автор: гл. ас. Дойчин Боянов, доктор

Характеристика и компоненти на тематичните дни

Тематичните дни представлява организация, която включва дейности по едно основно направление. В сферата на спорта – чрез практикуването на определен спорт. Основните компоненти на Тематичните дни са:

- *Организатор* – обичайно това е юридическо лице или друг вид гражданско обединение или инициатива като: община, спортен клуб, федерация, читалище, училище, туристически съюз или гражданска инициатива с конкретна цел.

- *Цел* – основната цел е да се провокира активно участие по един конкретен вид спорт. Като организация Тематичните дни не са насочени към високо спортно майсторство и съревнование, а към активно участие в дейността. Може да включват няколко нива на организация, като начинаещи и напреднали например. Името на спортната дейност участва в името на Тематичните дни като: „София кара колело“, „Аз карам ски“, „Аз мога да плувам“.

Тематичните дни може да имат за цел представянето на нов или непопулярен за региона спорт или дейност, както и да бъдат организирани като курс за придобиване на основни умения.

- *Участници* – в организацията важно изискване е да се създаде възможност за участие на всички възрастови групи, етноси и пол, освен ако например не са целево и тематично ориентирани към децата в конкретна възрастова група.

- *Съдържание* – може да включват програма с различни дисциплини по определеният спорт или дейност.

- *Демонстративни активности* – представят се техники и елементи от спорта от професионални спортисти без активното участие на публиката.

- *Основни активности* – предполагат участието на по-голям брой участници в конкретната дейност. Може да бъдат с адаптирани правила предвид

целите (намален размер игрище, увеличен брой спортисти, намалени дистанции, наличие на помощни средства и съоръжения и др.).

- *Теоретични модули* – чрез лекции и мултимедийни презентации, филми, клипове и друг вид нагледни материала

Примерни практически възможности

1. Кой са компонентите в организацията на Тематични дни?
2. Каква е характеристиката на Тематични дни?
4. Изгответе идеен проект и сценарий на Тематични дни по Ваш избор.

ли се представят различни теми, свързани с конкретният спорт и цел на организацията.

Методика на организация на Тематични дни

● **Предварителна организация** – започва преди осъществяването на планираното събитие и включва следните компоненти:

- Изготвяне на идеен проект – включва: тема, цел, съдържание (програма с активности), време за провеждане, място на провеждане, участници (към кого е насочена организацията), избор на водещ.
- Планиране – изготвяне на сценарий, необходими средства, уреди и пособия за осъществяване на програмата, транспорт, медицинско осигуряване, сигурност и опазване на околната среда. Тук подробно се описват последователността на събитията по точен час и времетраене, действията на водещия (обръщение, реплики, информация и др.).
- Организиране на спортните станции и обекти (разчертаване на игрища, терени за спорт и активности, разпределяне на уреди и пособия, поставяне на информационни табла и маркировка и др.). Препоръчва се разработването на план-конспект (фиг. 7).

№	Вид дейност	Продължителност	Организация	Място на провеждане	Необходима екипировка и материали

Фиг. 7. Примерна структура на план-конспект за тематични дни

Литература за самоподготовка

1. Боянов, Д. Спортна анимация в планинския туризъм. София, Бolid-Инс, 2015.

2. Гърков, В., Д. Боянов, Л. Терзиева. Спортна анимация – формиране на спортния анимационен продукт. Спортна анимация в планинския туризъм. Ръководство. София, 2012.

3. Томова, С., Динев П. Спортна анимация, учебно помагало. Варна, УИ, 2002.

● **Повременна организация** – включва избор на водещ, който има основна роля в организацията, разпределението на участниците и реда за провеждане. Обявява регламент, резултати, подтиква към активно участие. Също така се избират технически лица, които провеждат организацията и осъществяването на активностите по станции (спортни съдии, треньори, инструктори, помощници и др.).

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

Същност на щафетните игри

При щафетните игри участват два или повече отбора, като правилата и трасето, по което преминават състезателите последователно, са еднакви за всички отбори. Действията на отделните играчи, от една страна, са индивидуални, но от друга, без изключение, те са подчинени на отборната идея, което ги прави отборни игри. Следователно щафетната игра е усложнена форма на провеждане на игровото упражнение. Щафетните игри имат подчертано състезателен характер и мобилизират участниците за максимално добра изява. Чрез щафетните игри можем да осъществим максимално натоварване за минимален период от време. Те са с подчертано организиращо и възпитателно въздействие. Възможността да бъдат изпълнявани от различно изходно положение ги прави приложими за запазване реда и дисциплината и регулиране на натоварването в заниманията. Условно щафетните игри можем да разделим на два вида. Щафетни игри за развиване и усъвършенстване на двигателни качества, при които преобладават естествено-приложните двигателни действия, и щафетни игри, в които са включени спортно-технически елементи от различни видове спорт с цел усъвършенстването им. Задължително трябва да подчертаем, че спортно-техническите елементи, включени в щафетни игри, е необходимо да бъдат на ниво двигателен навик.

При щафетните игри надиграването е основният подбудител към активност, създават се настроение и желание за постигане на отборен и личен успех. Щафетните игри спомагат в значителна степен за увеличаване на двигателната плътност на заниманията. Голямата им емоционалност и разнообразие от форми и съдържание създават условия да бъдат прилагани при всички възрастови групи и форми на занимания.

Друга характерна особеност на щафетните игри е, че те могат да бъдат прилагани както на закрито, така и на открито в съчетание с естествените сили на природата и непретенциозни теренни условия. Възможността в щафетните игри да участват едновременно неопределен брой отбори, но не по-малко от два е важен фактор, особено когато се налага да се работи с многобройни групи.

Разликата при прилагането на подвижните игри в учебно-тренировъчния процес и в спортната анимация се определя от основните цели, които се преследват в различните форми на занимания. Докато в спортната практика основната цел, която преследваме, е да развием, усъвършенстваме и пови-

Свързани понятия

Щафета, игра, отбор

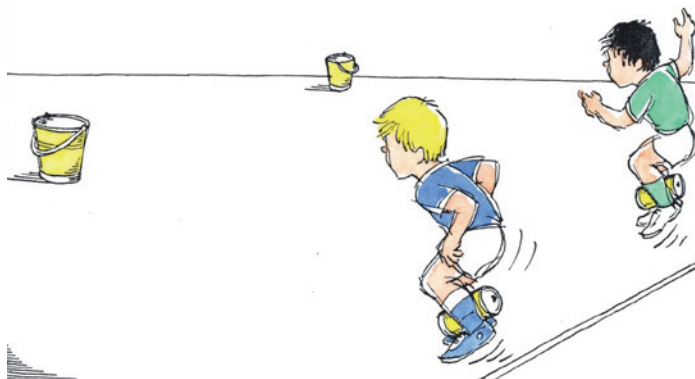
шим нивото на двигателните качества и спортно-техническите умения, то в спортната анимация в основата им трябва да стоят забавлението, очакваното удоволствие и положителните емоции. В анимационните програми отборите при щафетните игри могат да бъдат сформирани по пол, от смесени по пол отбори или от деца и родители, които да подпомагат децата при преминаването по състезателното трасе.

Примерни щафетни игри

- **Луда шафета**

Елементи на играта: отбори с равен брой участници (от 4 до 6); по една кофа и една празна кутия от безалкохолно за всеки отбор; играе се на двора, на спортно игрище или на плажа.

Общи цели: изпробване и установяване на различни мускулни натоварвания; пазене на равновесие от изправен стоеж и прилагането му спрямо заобикалящите хора и предмети; ориентиране в пространството; стимулиране на жизнените функции; изпробване на основни двигателни умения; участие в колективни и състезателни игри.



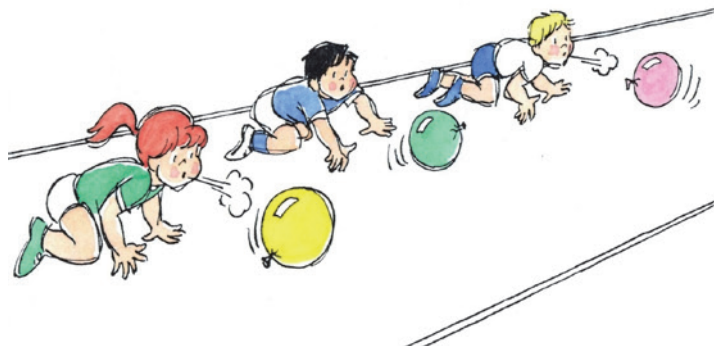
Фиг. 8. Луда шафета

Как се играе: сформират се отборите с равен брой участници. Определя се една стартова линия и на 10 м от нея се поставя по една кофа за всеки отбор. При подаден сигнал първият участник от всеки отбор трябва да постави една кутия от безалкохолно между краката си и без да я изпуска, да стигне до кофата, като постави с ръка кутията в нея. След което взема отново кутията и със спринт се връща до своя отбор и я предава на следващия състезател, който повтаря действието. Победител е отборът, завършил играта първи.

Варианти: вместо кутия може да се използва всякакъв друг предмет, както и различни начини на пренасяне на предмета.

- **Тайфун**

Елементи на играта: неограничен брой участници; по един ненадут балон за всеки участник; играе се във физкултурен салон или в подходяща за целта зала.



Фиг. 9. Тайфун

Общи цели: изпробване на различни видове физически упражнения и дишане; изпробване на основни двигателни умения; координация с предмети; да се постигне забавление чрез извършването на физически упражнения.

Как се играе: определят се по една стартова и една финална линия на разстояние 10 м една от друга. Участниците застават зад стартовата линия и ръководещият им раздава по един ненадут балон. След сигнал всеки състезател трябва да надуе своя балон, да го постави върху стартовата линия и като го духа, пълзейки на четири крака, да го придвижи до финалната линия, без да докосва балона с ръце, връща се със спринт и предава балона на следващия състезател от отбора. Победител е отборът, завършил първи.

Варианти: играта може да се прилага като индивидуална надпревара или щафетна игра, както и с различни видове „пренасяния“ на балона.

Примерни практически възможности

1. Направете кратка характеристика на щафетните игри като специфична двигателна дейност.
2. Предложете варианти на представените по-горе щафетни игри.
3. Предложете примерни щафетни игри за анимационни програми за деца и родители.

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7
2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация. НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN- 978-954-718-235-6

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

Същност на сюжетните игри

Тяхната характерна черта е сюжетността. Всяка игра има свой сюжет, който определя съдържанието и начина на участие на играещия и ефекта на въздействие. Участващите претворяват това, което познават от заобикалящия ги свят, или това, което им е зададено като тема, или което са измислили сами. В сюжетната игра стремежът е да се пресъздаде възможно най-точно пресъздаваният образ, за да се стигне до пълно покриване с него. Това обстоятелство определя сюжетната игра като силно познавателно средство от общ характер.

Въз основа на съдържанието, структурата и начина на участие в тях те могат да бъдат разделени на две основни категории: творчески и сюжетни игри с точно установени правила.

Най-важната особеност на творческите игри е, че те нямат строго определено съдържание и постоянна структура, не са придружени с точни правила. Обикновено те се провеждат спонтанно, под влияние на околната среда, свързани са с интересите на детето и стремежа му да се приобщи към нея. В творческите подвижни игри детето се интересува от всеки момент на играта, понякога най-незначителното се оказва най-интересно. Така например дете скача като зайче, бяга като конче, лети като птица, наблюдавайки непосредствено

тези движения или се запознава с тях чрез демонстрация.

По-сложна форма са игрите с правила. Това са игри със силно познавателно значение, имащи връзка с умственото развитие. Те имат сюжет и роли, предварително уточнена структура на игровите действия, протичат при определена организация и взаимоотношения между участниците и в много случаи под музикален съпровод.

Двигателните действия при сюжетните игри са с естествено-приложен характер – ла-

Свързани понятия

Сюжетна игра, състезание, правила

Примерни практически възможности

1. Направете кратка характеристика на сюжетните игри като специфична двигателна дейност.
2. При кои възрастови групи са приложими сюжетните игри?
3. Предложете примерни сюжетни игри за анимационни програми.

Линкове за самоподготовка

1. <https://www.youtube.com/watch?v=DyJI0Mc9Deg>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DRnerVIEPfQ>

зене, бягане, скачане, катерене и т.н. Сюжетните игри намират най-голямо приложение при децата от детската градина и предучилищната възраст. Характерна особеност при провеждането на този тип игри е, че водещият учител или аниматор е активен участник в играта.

Тема 6.

Спортни и спортно-подготвителни игри в спортната анимация – характеристика и организация

Автор: ас. Петко Маврудиев, доктор

Спортните игри в спортната анимация

Обикновено в спортните анимационни програми намират място традиционните

спортни игри в техните варианти – баскетбол (по 3-ки, по 2-ки, състезания за точна стрелба, баскетбол в басейн и др.), волейбол (при облекчени правила и с различен числен състав на отборите, плажен волейбол, волейбол във водна среда, басейн и др.), футбол на малки вратички и в други най-различни модификации, народна топка в цялото си многообразие и достъпност и др. Разбира се, освен с най-традиционните и популярни спортове и дисциплини, спортният аниматор трябва да бъде запознат и с някои не толкова популярни за България спортове с цел задоволяване на потребностите на чуждестранните туристи. Такива са например фLOORбол, който е изключително популярен в скандинавските държави и Германия, и петанк – национален спорт на Франция, не по-малко популярен в Белгия, Нидерландия, Англия и други европейски страни, изключително достъпен и за хора в по-напреднала възраст. Характерното за тези два спорта е, че те са изключително достъпни и могат да се практикуват без предварително обучение в спортно-технически умения, както и в смесени отбори (мъже и жени), при различен числен състав. Това, в голяма степен, е валидно и за останалите спортни игри, прилагани в спортната анимация.

Спортно-подготвителните игри са пряко свързани по структура и съдържание с някои от спортните игри или вид спорт и са насочени към овладяване на спортната техника, но са значително по-достъпни в спортно-техническо отношение. В спортната практика спортно-подготвителните игри предхождат, въвеждат и съпътстват обучението по вид спорт или спортна дисциплина. Те спомагат за повишаване нивото на общата и специалната физическа подготовка. Динамиката на игровите ситуации способства за проявата на бърза мисъл, творчески двигателни реакции и усъвършенстване на координационните способности. В по-голямата си част те са отборни игри. Голямото многообразие и достъпността на спортно-подготвителните игри ги

Свързани понятия

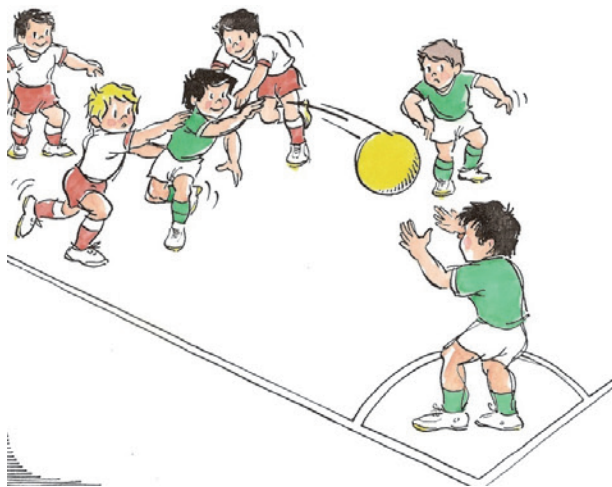
Спорт, спортна игра, спортно-подготвителна игра

прави приложими във всички форми на занимания с физически упражнения и спорт, включително и в спортната анимация.

Примерни спортно-подготвителни игри

● Ъглова топка

Елементи на играта: два отбора с равен брой участници; една баскетболна или волейболна топка; ленти или потници, играе се в зала или на открито, баскетболно игрище. Във всеки ъгъл се начертават дъги с радиуси 1.20–1.50 м (ъглови сектори).



Фиг. 10. Ъглова топка

състезател. Играта започва със спорна топка. Отборът, овладял топката, я подава помежду си, като се стреми да се приближи до своите ъглови съотборници и им подаде топката по въздух. С това отборът спечелва точка и играта започва отново със странично хвърляне от противников играч. Забраняват се всякаква проява на грубост, както и влизане на защитниците в ъгловите сектори. Състезателят с топка няма право на повече от две крачки. Изкараната вън от игрището топка се вкарва отново в игра от противников играч от мястото, където топката е напуснала игрището. Задължителни са най-малко три подавания, преди да се „стреля“ към ъгловия сектор. Победител е отборът, който отбележи повече точки.

Варианти: ако участниците са по-малко, ъгловите сектори могат да бъдат два. За по-напреднали е желателно да не бъдат поставяни предварително ъглови състезатели, а съобразно създамата се игрова ситуация някои от съотборниците да влиза в ъгловия сектор по време на атака.

● Големите топки

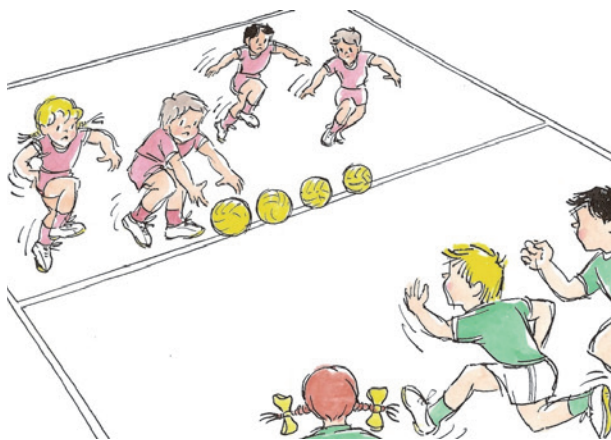
Елементи на играта: два отбора с равен брой участници; 4 топки; играе се най-добре в зала, може и на открито, за предпочитане в заградено пространство, размери на игрището: 6 x 12 или 9 x 18 м, разделено от средна линия на две полета; на разстояние 5–6 м от централната линия се начертава по още една успоредна на нея, като за всяко игрално поле тя се явява стартова.

Общи цели: ловкост, координация с предмети; участие в отборни и състезателни игри; изпробване на играта като средство за забавление; осъществяване на основни спортни дейности и специфични двигателни практики.

Как се играе: съставят се два отбора с еднакъв брой участници. Задължително е състезателите да носят отличителни белези, ленти или потници. Всеки отбор поставя в ъгловия сектор по един

Общи цели: ловкост, координация с предмети; участие в отборни и състезателни игри; изпробване на играта като средство за забавление; осъществяване на основни спортни дейности и специфични двигателни практики.

Как се играе: съставят се два отбора с еднакъв брой участници, които са разположени зад стартовата линия. Четирите топки са разположени върху централната линия на разстояние приблизително 1 м една от друга. При сигнал участниците от двата отбора трябва да спринтират към топките, като всеки отбор се опитва да вземе повече топки, след което състезателите се връщат зад стартовата линия и започват да целят противниковите състезатели.



Фиг. 11. Големите топки

Примерни практически възможности

1. Направете характеристика на спортните игри и спортно-подготвителните подвижни игри, отбележете приликите и разликите.
2. Предложете примерни спортно-подготвителни игри за анимационни програми.
3. Кои спортни игри според вас са най-подходящи за анимационни програми, аргументирайте се.

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7
2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация. НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN 978-954-718-235-6
3. Кавдански, Е. 180 подвижни и спортноподготвителни игри. Методическо ръководство. Благоевград, 2019. ISBN 978954000091-6

Това условие се отнася само за първата стрелба. За улучен се смята всеки играч, докоснат от хвърлена от противниковия отбор топка, преди да е паднала на земята. Играч, който е уловил топката от въздуха или след тупкане на земята, не се смята за улучен. Уцелените състезатели напускат играта. Печели отборът, който пръв извади от игра всички противникови играчи.

Варианти: може да се играе за определено време, а също така и уцелените играчи да могат да бъдат „спасявани“, когато техен съотборник е уловил топката от въздуха. Броят на топките може да бъде променян според двигателните възможности на участващите и според конкретната цел на заниманието.

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Пиринската фолклорна област

Пиринската фолклорна област попада в границите на север Рила и Осоговска планина, на юг границата с Република Гърция, на изток Родопите, на запад Република Северна Македония.

Характерно за пиринските танци е голямото разнообразие в метро-ритмично отношение. Освен простите и сложни равноделни и неравноделни размери, в Санданско-Петричкия регион се срещат танци в комбинирани тактови размери. Мъжките танци се изпълняват под съпровода на песен, тамбури или на две зурни и тъпан. Наситени са с приклякания, пружинирания и коленичения, прекъсвани от резки „застивания“ в пози. Женските танци най-често са под съпровода на песен. Движенията са изпълнени с много пружинирания и малки подскоци. Характерни музикални инструменти са предимно тамбура, гайда и зурна. Много ярко е присъствието на ударните инструменти – тъпани и зилове. Пиринските танци се разпределят в следните подобласти:

- Благоевградска – танците тук са по-разиграни и скокливи в сравнение с тези от Санданско-Петричко: Джангурица; Дългото; Игра на двамина; Касапско; Малишевско; Македонско; Таушан.

- Санданско-Петричка – само тук битуват танци (хора), които се изпълняват в един тактов размер в бавната си част и в друг – в бързата: Ески (5/8 и 2/4) и Драма (4/4 и 2/4). Освен тях също Арап; Бойна; Гинка; Гайда Аваси; Драма; Елбасан; Испайче; Тежкото. В тях широките, меки и плавни движения контрастират с по-отривистите и насечени такива, които рязко завършват с акцент. Втората група танци са така наречените „разрипани“ (разиграни) хора, изпълнявани в умерено и бързо темпо: Бичак; Елбасан; Ески; Испайче; Калайджийско; Касапско; Ляски; Огражденско; Русалийско; Терзийче; Тройче; Честото; Ширто; Ямушак.

- Гоцелчевска – Айдарово хоро; Бяла Бояна; Ваклай; Въртяното; Драма; Леле Недо.

- Разложка – в танцовия стил на Разложкия регион се усеща влиянието на съседните области – Шопска, Родопска и Тракийска, което придава интересно разнообразие на местните танци: Калайджийско; Леле Недо; Моралийско; Севделино; Старо Банско; Честото.

Свързани понятия

Ширто, пружинирне, приклякане

Описание на Ширто

Едно от най-разпространените и обичани хора в Пиринско. Тактовият размер е характерният за областта – 7/8 с първи удължен дял. Брой се: раз, два, три. Хватът е за длани, със свити лакти. Изпълнителите са подредени смесено в отворен или затворен кръг.

Хорото се състои от 4 такта и се изпълнява в умерено темпо.

1 такт – Ход напред-вдясно с десния крак. На „раз“ – последователно изпълнение на стъпка и пружинка с десния крак напред-вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак пред десния. На „три“ – стъпка с десния крак пред левия.

2 такт – Ход напред-вдясно с левия крак. На „раз“ – последователно изпълнение на стъпка и пружинка с левия крак напред-вдясно. На „два“ – стъпка с десния крак пред левия. На „три“ – стъпка с левия крак пред десния.

3 такт – Ход назад с десния крак. На „раз“ – последователно изпълнение на стъпка и пружинка с десния крак назад-вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак назад-вдясно. На „три“ – стъпка с десния крак назад-вдясно. В този такт ръцете се спускат до положение назад-долу.

4 такт – Ход на място с кръстосване. На „раз“ – последователно изпълнение на стъпка и пружинка с левия крак на място. Ръцете отново заемат положение „Свити лакти“. На „два“ – стъпка с десния крак пред левия. На „три“ – стъпка с левия крак на място.

Методически указания

Основното движение „Ход“ в това хоро е циклично. Макар да го наричаме „Ход“, то се състои от три стъпки. Започва с десния крак, като краката се редуват. Втори такт започва с левия и т.н. Ето защо препоръчваме изучаването на основното движение последователно с десен и с ляв крак. Редуването на краката позволява многократно повторение в кръг – до пълното му усвояване.

Следва усвояване на посоките на движение в конкретната фигурална композиция, а именно първи и втори такт – напред-вдясно, трети такт – назад-вдясно (с движение на ръцете). Четвърти такт – на място (с кръстосване).

Примерни практически възможности

1. Потърсете музикално изпълнение на мъжка певческа група от Банско и ансамбъл „Пирин“.

2. Потърсете информация за „Станчинари“ и „Русалийски игри“.

3. Разучете по избор песен или хоро от Пиринско.

Литература за самоподготовка

1. Вългаров, С. Български народни танци, Медицина и физкултура, 1988.

2. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация, С., 2015.

3. Дженев, К., К. Харалампиев, Т. Кючуков, П. Захариев. Терминология на българската хореография. С., 1952.

4. Петров, К. Български народни танци от Югозападна България: Пирин, С., 2008.

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Северняшка фолклорна област

Северняшката фолклорна

област има следните граници – на север: поречието на р. Дунав от Видин до Русе, на юг: Стара планина, на изток: линията Русе – Разград – Шумен – Провадия – Варна, на запад: Република Сърбия. Танците са вихрени и скокливи. Характерни за тях са широтата, люлеенето на ръцете и многото подскоци.

Северняшката област се разделя на следните региони:

- Западен – за този регион са типични ситностъпковите хора в тактов размер 2/4, които са изпълнени с бързи причуквания. Хватовете са предимно „На леса“ (предна и задна) или „За рамене“. Музикалният съпровод може да е от духови инструменти или от традиционните народни инструменти, към които се прибавя окарина, свирка и цигулка. Отличителен белег е специфичното и постоянно „натришане“ в раменете на изпълнителите: Батута; Бъчванка; Гъмзовянка; Изручанка; Кайма; Карафица; Костенско; Клоца; Кукувичка; Кулско хоро; Пайдушко; Раца; Ситната; Чичовата; Шарено хоро; Шира; Шумадия.

- Централна Северна България – танците от този регион са едни от най-популярните в цялата страна. Движенията са широки, наситени с подскоци и много люлеене на ръцете. Освен в тактов размер 2/4, тук са популярни и танци в 5/8 (Пайдушки хора), 7/8 (Ръченици) и 9/16 (Дайчови хора). В района на Свищов са разпространени танци с доста сложен строеж на движенията. Те са изпълнени с преплитания и причуквания и са популярни под общото наименование „Кривици“: Ганкино; Дайчово; Дунавско (Търновско); Дългата; Елено, моме; Катаринкината; Койчовата; На две страни; Пайдушка тройка; Пайдушка четворка; Раковата; Ръченица; Свищовско; Терзийско; Тръгна Станка за водича; Хойсата; Хоп-наляво, хоп-надясно; Христовата; Черкезко.

- Балкански регион – балканджийските танци са по-сдържани и плавни. Стилът може да се определи като преходен между тракийските и северняшките танци. В сравнение с Централна Северна България, движенията тук са по-сложни и разнообразни, но лишени от скокливост и вихреност. Популярно хоро е Денъвата, в тактов размер 7/16 б – с първи удължен дял. Освен него: Ангелчовата; Градищенско; Грънчарско; Даскалчовото; Дряновската; Каменчовата; Катаринкината; Овчата; Ой, рако, рако; Ръченица; Тодоркината; Тропанка; Хлебенско; Чорбаджийската; Яковата.

Свързани понятия

Право хоро, Дайчово хоро, Дунавско хоро

Описание на Дунавско хоро (Северняшко право хоро)

Изключително популярно в цяла Северна България. Танцува се скокливо и с голяма широта като водено или склучено хоро. Хватът е за длани, като ръцете се люлеят напред-назад. Тактов размер 2/4. Хорото се състои от 6 такта:

1 такт – Стъпка и подскок с десния крак вдясно: На „раз“ – Подчертана стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – подскок на десния крак и свивка с левия.

2 такт – Стъпка и подскок с левия крак пред десния: На „раз“ – стъпка с левия крак пред десния. На „два“ – подскок на левия крак и свивка с десния.

3 такт – Прибежка вдясно отпред (или отзад): На „раз“ – прескок на десния крак вдясно. На „два“ – прескок на левия пред (или зад) десния.

4 такт – Люш вдясно: На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – подскок на десния крак и вътрешна свивка с левия.

5 такт – Прибежка вляво отпред (или отзад): На „раз“ – прескок на левия крак вляво. На „два“ – прескок на десния крак пред (или зад) левия.

6 такт – Люш вляво: На „раз“ – стъпка с левия крак вляво. На „два“ – подскок на левия крак и вътрешна свивка с десния.

Методически указания

Хорото може да се раздели на две части:

Първа част – Движението „Стъпка и подскок“ от 1 и 2 такт. Изпълнява се последователно с десен и с ляв крак. Редуването на краката позволява тази малка комбинация от два такта да се повтаря многократно до пълното ѝ овладяване.

Втора част – Тя, от своя страна, се разделя на 2 противоравни комбинации: 3 и 4 такт – „Прибежка вдясно“ и „Люш вдясно“; 5 и 6 такт – „Прибежка вляво“ и „Люш вляво“.

Ако двете се изучават поотделно, е наложително да спираме след всеки два такта. В повечето случаи двигателната култура на изпълнителите позволява цялостното изучаване на тези четири такта. Ако изпълнителите са начинаещи, комбинацията се разделя на отделни движения, които се изучават едно по едно. След усвояването на втора част (от трети до шести такт) свързваме двете части – от първи до шести такт, като не забравяме акцента на „раз“ от първи такт.

Примерни практически възможности

1. Потърсете видеопримери с отличителните стилови характеристики на танците от Северняшката фолклорна област.

2. Потърсете специфичните за региона фолклорни празници, костюми и музикални инструменти.

3. Разучете по избор едно хоро от региона.

Литература за самоподготовка

1. Вългаров, С. Български народни танци. Медицина и физкултура, 1988.

2. Генов, Г. Народни хора, носии и обичаи от Габровския край. Екс-прес, 2010.

3. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. С., 2015.

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Шопската фолклорна област

Шопската фолклорна област има следните приблизителни граници: на север Стара планина, на юг Рила и Осоговска планина, на изток Ихтиманска Средна гора и на запад Република Сърбия. Шопските танци се отличават с голяма лекота и пъргавина. Те са много динамични и темпераментни, с бързи, насечени и технични движения, предимно в долната част на тялото. Главата, ръцете и корпусът участват сравнително по-малко в танца, предимно като отражение и допълнение на движенията в краката. Движенията в шопските танци могат да бъдат разделени на „основни“ и „командни“ (действени). Основните движения са натрисане, граовка и приситване, които служат за свързване на тези, изпълнявани под команда гради, плесни, повий. Характерно е движението „натрисане“, изразено в ритмично пружиниране на краката и раменете.

Свързани понятия
Натрисане, граовка, самоковско хоро

В Шопската област се обособяват 6 по-малки района:

- Софийски регион – в Софийската област шопското натрисане се изпълнява високо, едро от мъжете и ниско (ситно) от жените. Женските танци са предимно „на песен“, а мъжките – на инструментален съпровод, като някои от тях се отличават с голяма сложност, техничност и бързина в изпълнението: Бистришка копаница; За пояс; Йовино хоро; Копаница; Кукунешко; Лиле, Лиле; Лявата; Матилда; Петрунино; Пешачката; Четворно.

- Граовски регион – това е регионът около градовете Перник, Брезник, Радомир. Ярък отличителен белег е характерният „граовски“ ритъм в тактов размер 4/4, който не се среща в останалата част от страната. Местните хора се изпълняват в две части – бавна и бърза: Брезнишко; Бучинско; Вискярско; Дивотинско; Садовишко хоро. В бързата част натрисането е по-ниско в сравнение със Софийско: А бре, дете; Ах, да би знала; Бера; Завърти оро, Гълъбо; Заспала Стана чичина; Калкашко; Катето; Кладнишко; Крепи се, Буцо; Кукуругу; Лило гайдаря; Ой, ти, Маро; Пиперевка; Сечи, копей; Тренке, ле; Туп-тан; Чубричанче, ле.

- Кюстендилски – типични за региона са танците Копче и Кюстендилска ръченица, които са в „ръченичния“ тактов размер 7/16. Основното движение – „Ръченична“, се изпълнява по характерен начин – с кръстосване на третия удължен дял: Кукунешко; Лиле, Лиле; Осморката; Пешачката; Селското; Станка си писмо пишеше; Тройче; Туп-тан; Черешчица.

● Самоковски – танците тук се отличават с повече плавност и широта и са лишени от остротата, бързината и виртуозността на софийските и граовските. Преобладават женските и смесените хора на песен. Най-популярни са танците в размер 9/8, но също – 2/4, 7/16 и 11/16. Гугуте, ле гълъбе; Право хоро; Ръченица; Самоковско хоро.

● Ихтимански – в танците на този преходен регион се усеща влиянието на съседните Софийски и Самоковски Шоплук, от едната страна, и Тракия, от другата. Характерни са така наречените „криви хора“ в тактов размер 11/16 с трети удължен дял – Кривата; Ихтиманска копаница; Ламба-ламба. И още: Бучиниш; Дългата; Каймишица; Пайдуюшко; Четворно.

● Годечки – повечето от хората се изпълняват смесено – от мъже и жени, а особено оригинално е Дилмано, Дилберо по едноименната песен – в тактов размер 8/8 с втори и трети удължен дял. Също така: Вело моме; Донината; За пояс (У ремик); Йовино; Кукунеш; Лила; Маца; Петрунино; Разминушка.

Описание на Самоковско хоро

Изключително популярно в цяла Западна България. Познато и под други имена като „Булчинско“, „Сватбарско“, „Купила ми мама...“, „Бяла роза“. Танцува се предимно като водено хоро. Хватът е за длани. Тактов размер 9/8 с четвърти удължен дял. Темпото е умерено. Шопският стил е слабо изразен – предимно в реагирането на раменете. Хорото се състои от 3 такта:

1 такт – Ход вдясно отпред и Ход вдясно с подскок: На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак пред десния. На „три“ – стъпка с десния крак вдясно.

На „четири“ – малък подскок на десния крак и веднага след това – стъпка с левия крак пред десния.

2 такт – Ход вдясно и Ход вдясно с прибиране. На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак пред (или зад) десния. На „три“ – стъпка с десния крак вдясно. На „четири“ – стъпка с левия крак до десния (прибиране).

3 такт – Ход вляво и Ход вляво с прибиране. На „раз“ – стъпка с левия крак вляво. На „два“ – стъпка с десния крак пред (или зад) левия. На „три“ – стъпка с левия крак вляво. На „четири“ – стъпка с десния крак до левия (прибиране).

Методически указания

Това хоро също се разделя на две условни части:

Първа част. Тя съвпада с движенията от 1 такт – „Ход вдясно отпред“ и „Ход с подскок и стъпка“. Ако има някак-

Примерни практически възможности

1. Потърсете видеопримери с отличителните стилски характеристики на танци от Шопската фолклорна област.

2. Потърсете информация за фолклорни празници от областта („Сурва“, „Лазарки“), костюми и музикални инструменти.

3. Разучете по избор едно хоро от Шопската област.

Литература за самоподготовка

1. Вългаров, С. Български народни танци. Медицина и физкултура, 1988.
2. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. С., 2015.
3. Дженов, К., К. Харалампиев, Т. Кючуков, П. Захариев. Терминология на българската хореография. С., 1952.
4. Иванчев, Л. Фолклорни хора и танци на песен от Граово. С., 2003.
5. Петров, К. Български народни танци от Средна Западна България, 2004.
6. Радев, Р. Ах, тия шопи. С., 2003.

ва особеност при изпълнението на тези движения, тя е на четвъртия (удължен) дял от такта, когато е последователното изпълнение на малък подскок с десния крак и стъпка с левия крак. При тях левият крак бързо преминава през положение „Ниска свивка“ и веднага изпълнява „Стъпка“ пред десния. Движенията от първа част позволяват многократното им повторение и затвърждаване.

Втора част. Тя се разделя на 2 противоравни комбинации: 2 такт – „Ход вдясно“ и „Ход с прибиране“; 3 такт – „Ход вляво и Ход с прибиране“; Движенията не са трудни и позволяват цялостното изучаване на тези 2 такта – вдясно и вляво.

След усвояването на втора част (втори и трети такт) свързваме двете части – от първи до трети такт.

Тема 10.

Спортно-рекреационни дейности – петанк

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

История и характеристика на Петанк

Петанк е игра с метални топки, възникнала във Франция в началото на XX век, но спорт, подобен на този, се е практикувал още в VIII и IX век. Днес петанк е национален спорт на Франция, популярен е в Белгия, Нидерландия и други европейски страни.

Съвременната форма на този спорт е с произход Прованс (Франция), като за пръв път започва да се практикува през 1907 г. Името „петанк“ има английски и френски корени, но ако се върнем малко по-назад във времето, ще видим, че в използвания диалект в Прованс (окситански) има израз „*restancats*“ (петанка), означаващ „закотвени крака“. Именно в него може да се търси произходът на името на спорта, тъй като при хвърлянето на топката краката на спортиста са събрани един до друг и са неподвижни.

Свързани понятия

Петанк, игра, състезание



Фиг. 12. Топки за петанк

600 до 800 g, а диаметърът им е около 70 mm.

В началото на играта се тегли жребий кой отбор ще започне пръв. Играчът, който започва пръв, чертае кръг в началото на игрището и от него хвърля едно малко дървено топче, което се нарича кошонет. На ред е винаги този отбор, който в дадения момент е по-далеч от кошонета. Ако единият отбор е хвърлил много близко, то другият може да му удари и изчисти топчето, може да се удари и самият кошонет и тогава се променя цялата ситуация в играта. Това прави петанка толкова интересна и забавна игра.

Когато и двата отбора хвърлят топките си, започват да се броят точките (най-много 6 точки на хвърляне). Точки печели този отбор, чиято топка е по-близо до кошонета. Той печели толкова точки, колкото топки има по-близо до кошонета от най-близката до него топка на противника. Играе се дотогава, докато единият отбор набере 13 точки и спечели мача.

Има и индивидуални турнири за „избивачи“, където от разстояние 6, 7, 8 и 9 m се целят топки при наличието на различни препятствия. Това е най-атрактивната дисциплина.

От 1959 г. се провеждат Световни първенства по петанк, като Франция е водач в класирането през годините.

Може да се играе индивидуално, по двойки или тройки, като класически се играе по тройки, които може да са мъжки, женски и смесени. Когато се играе индивидуално и по двойки, всеки състезател от отбор има по три топки, а когато се играе по тройки – по две топки.

Петанк се играе на правоъгълна площадка с размери 5 на 15 m и твърда настилка от пясък или сгур. За нея се използват топки от специална метална сплав, които тежат от

Примерни практически възможности

1. Направете кратка историческа справка за играта петанк.
2. Посочете възможни варианти и основни правила на играта петанк.
3. Кое според Вас определя играта петанк като средство в спортната анимация, аргументирайте се?

Линкове за самоподготовка

1. <https://www.vbox7.com/play:40cac252>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uQL2UQi5oS0>
3. https://www.youtube.com/watch?v=-AfAgz_p0QU
4. www.youtube.com/watch?v=TWSS18HIG1M
5. https://www.youtube.com/watch?v=_rPkYazQJpg

Автор: ас. Емил Стоименов, доктор

Същност на дисциплината стрийт фитнес

Стрийт фитнес – гимнастика (от англ. Street Fitness)

или уличен фитнес е вид спорт, с който могат да се занимават малки и големи. Упражненията, които се изпълняват на земя и уреди, са полезни, интересни и емоционални. Този вид спорт набира все по-голяма популярност с всяка изминала година. Днес площадки за стрийт фитнес има в почти всеки град (фиг. 13) и се провеждат много състезания.



Фиг. 13. Стрийт фитнес площадка

не или помещение. Целта е посредством повторения на различни силови и гимнастически упражнения да се подобрят двигателните качества и умения. Основните упражнения са в различните видове вис и опори, като свиване и обтягане на ръцете в опора и вис (лицеви опори и набирания) и повдигания на краката и тялото в тилен лег и вис за коремната мускулатура (коремни преси) в комбинация с упражнения за гъвкавост.

В България има федерация, която организира състезания по стрийт фитнес на регионално и републиканско ниво. Председател е знаменитият български гимнастик Йордан Йовчев. Победителите представят страната ни на Световни първенства по стрийт фитнес. Състезателните комбинации имат изискване да включват статични, динамични и комбинирани упражнения. Продължителността на съчетанията е 2–3 мин.

Свързани понятия

Фитнес, гимнастика, уличен фитнес

В стрийт фитнеса са включени силови и гимнастически упражнения на улична площадка. Основните уреди са висилка, успоредка, халки и земя. Упражненията са предимно с тежестта на тялото като съпротивление. За изпълнението им не е необходимо специално фитнес оборудване

Примерни практически възможности

1. Кои са уредите, на които се практикува стрийт фитнес?
2. Какви упражнения включва стрийт фитнесът?
3. Каква е целта на стрийт фитнеса?

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1.

Макроструктура на тренировъчния процес – подготвителен период

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Особености на подгот- вителния период

Подготвителният период на спортната тренировка продължава от 3 до 4 месеца.

Решава основните задачи на подготовката, въз основа на които ще се формира специалната адаптация (тренираност и спортна форма). Той се разделя на два етапа: общо подготвителен и специално подготвителен.

- Общо подготвителният етап на подготвителния период трябва да осигури придобиването и развиването на предпоставките, въз основа на които ще възникне спортната форма. Обхваща от 2 до 3 мезоцикъла. Една от главните задачи е повишаването на функционалните възможности на организма чрез комплексно развиване на двигателните качества.

По отношение на физическата подготовка доминира работата за развиване на силовата издръжливост и аеробните възможности на спортиста. По отношение на техническата и тактическата подготовка основните задачи през първия етап са свързани с преустройството и усъвършенстването на специфичните умения и навици в единство с двигателните качества.

Динамиката на натоварването през този етап се характеризира с постепенно увеличаване на обема и интензивността с преимуществено нарастване на обема. Темповете, с които нараства обемът, са по-големи от тези на интензивността.

- През специално подготвителния етап подготовката на спортиста придобива по-изразена специална насоченост, като етапът се разделя на 2–3 мезоцикъла с обща продължителност около 10–12 седмици.

В областта на физическата подготовка се засилват тренировъчните въздействия, насочени към развиване на двигателните качества, специфични за избрания вид спорт, т.е. доминира специалната физическа подготовка. Подобни са промените и в сферата на техническата и тактическата подготовка. Техническата подготовка се съсредоточава към усвояване и усъ-

Свързани понятия

Общо подготвителен период, специално подготвителен период

Примерни практически възможности

1. Кои са основните цели и задачи на подготвителния период?
2. Какви средства и методи се използват и каква е динамиката на натоварването?
3. С каква продължителност е подготвителният период във вашия спорт?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Бolid-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

трябва да осигурят възможно най-високо функционално равнище, паралелно с най-фина шлифовка на елементите от спортната техника и тактика. За тази цел се използват предимно специализирани методи, тясно свързани с изискванията на съответния спорт и дисциплина. По принцип нарастват натоварванията с променлив и интервално-променлив характер. Тренировките се характеризират с по-висока интензивност и по-малък обем.

Към края на подготвителния период нараства и броят на състезанията по избрания вид спорт. Те не бива да губят учебно-тренировъчния си характер.

Тема 2.

Макроструктура на тренировъчния процес – състезателен и преходен период

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Особености на състезателния период

Има продължителност 4–5 месеца. Главната задача през състезателния период е запазването и изявата на спортната форма. Състои се обикновено от два етапа: етап на ранните състезания и етап на главните състезания (основните). Напоследък все по-често се включва и трети етап – на късните състезания.

- В етапа на ранните състезания (първи етап на състезателния период)

Свързани понятия

Състезателен период, преходен период

отделните компоненти, от които е изградена спортната форма, претърпяват съществени промени във връзка с необходимостта от адаптация към специфичните условия на поредните състезания. Това се извършва обикновено в рамките на 2 мезоцикъла с обща продължителност 6–7 седмици. Физическата подготовка е насочена към достигането на максимално развитие на специалната тренираност в единство със спортната техника и тактика.

Основно средство и метод за спортно усъвършенстване през този етап е участието в състезания. Състезателната обстановка създава особен емоционален фон, който усилва въздействието на физическите упражнения и спомага да се реализират в най-висока степен функционалните възможности на организма за сметка на резервите, които не се проявяват в обстановката на тренировъчните занимания. В този случай общият обем на натоварването в началото на етапа до известна степен намалява, докато интензивността нараства до своя максимум, като на това равнище се стабилизира.

- Етапът на главните състезания представлява кулминацията в цялата система на спортната подготовка. Именно тук спортистът се сблъсква с най-високите по интензивност и психическо напрежение натоварвания. Безспорно главната задача през този етап е да се постигнат високи и стабилни спортни резултати. Това задължава треньорите да планират точно всички състезания, броя на стартовете, интервалите между тези състезания и т.н.

- Етап на късните състезания. Напоследък той се появява все по-често в подготовката на най-добрите бегачи на средни и дълги разстояния в леката атлетика, ски-бяганията, шосейните състезания в колоезденето, в гребането и др. Състезанията през този етап предоставят много добри условия за изява на онези състезатели, които по една или друга причина са претърпели неуспехи в главните стартове за сезона (болест, травми, неподходящ жребий и т.н.). При всички случаи тези състезания спомагат за снижаване на максималните физически и психически напрежения в етапа на главните състезания. С тяхна помощ се постига по-плавен преход към новия състезателен сезон.

Особености на преходния период

В рамките на годишния тренировъчен цикъл преходният период има продължителност до 6 седмици. Изложените основни положения са характерни за едноцикличната периодизация на спортната подготовка. Многообразието на двигателната дейност, характерно за отделните спортове, изисква конкретен подход към макроструктурата на спортната тренировка. Засега в световната практика са се утвърдили няколко форми в рамките на годишния цикъл:

- Едноциклична подготовка с три периода. Тази структура е основна за спортовете, при които доминира вегетативният компонент на двигателната дейност (дългите бягания в леката атлетика, ските, кънките, колоезденето, гребните спортове и др.).

- Двучиклична подготовка. Тя е характерна за спортните игри и спортните единоборства, всички видове скокове и хвърляния в леката атлетика, сприн-

товите бягания и др. Нейната популярност нарасна много в резултат на обогатения и стабилен спортен календар, който обикновено съсредоточава главните състезания през годината в два полусезона. При това, по правило най-отговорните от тях са разположени във втория полусезон.

Двущикличната подготовка има два основни варианта:

- Първият се характеризира с наличието на три периода (подготвителен, състезателен и преходен) и в двата макроцикъла.

- При втория вариант отсъства преходният период на първия макроцикъл, с което двата макроцикъла се обединяват, т.нар. сдвоена двущиклична периодизация.

Трищикличната подготовка е характерна за скоростно-силовите спортове (скокове, хвърляния и бягания в леката атлетика), фехтовка, стрелба, тенис, фигурно пързаляне, шах и др. При тази форма на периодизация основните звена в структурата на тренировъчния процес стават мезоциклите и микроциклите, които придават по-голямо гъвкавост на подготовката и по-добри условия за управление на тренираността и спортната форма.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните цели и задачи на състезателния период?
2. Какви средства и методи се използват и каква е динамиката на натоварването?
3. С каква продължителност е състезателният период във вашия спорт?

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.
2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

Тема 3.

Тактическа подготовка – характеристики, етапи, методи и средства

Автор: проф. Даниела Дашева, дн

Характеристики на тактическата подготовка

Тактическата подготовка е част от съдържанието на спортната подготовка. Тя е целенасочен процес на изграждане и усъвършенстване на средствата, способите и формите за водене на ефективна борба с противника. Тактическата подготовка се осигурява във взаимодействие с останалите видове подготовка –

Свързани понятия

Тактика, тактически знания, тактически умения

физическа, техническа, психическа и теоретична, които създават предпоставки да се реализират тактическите замисли на спортиста. Главна задача на тактическата подготовка е да се формират тактическите знания, умения и навици и тактическото мислене.

Тактическите знания се разделят на общи и специални. Общите тактически знания съдържат основните принципи на тактиката в спорта въобще. Такива са знанията за организацията и условията на състезанията, принципното познаване на средствата, способите и формите за водене на спортната борба, тенденциите в тяхното развитие, знанията за връзката между тактическата и останалите видове подготовка и т.н.

Към специалните тактически знания се отнасят знанията за състезателните правила на конкретния вид спорт, за специфичните средства, способности и форми, за начина на тяхното приложение в съответната спортна дисциплина, за най-често използваната тактика от противника, за силните и слабите места в неговата подготовка, знания за прилаганите системи на игра с вариантите им в спортните игри.

Тактическите умения и навици се изграждат в процеса на обучението за изпълнение на редица интелектуални и двигателни операции. Към първите се отнасят: оценката на състезателната обстановка, обработването на информацията, вземането на решения, изработването на план за действия и др.

Тактическото мислене е пряко свързано със способността на състезателя за бързо възприемане, оценка и преработване на информацията в процеса на състезанието, възможности за предвиждане на противниковите действия, изхода от състезателната ситуация и т.н.

Етапи на спортната тактика

Спортната тактика се реализира в три последователни етапа – тактически замисъл, тактически план и тактическо действие.

- Тактическият замисъл се разработва преди състезанието. Той съдържа целта и задачите на тактиката, които трябва да бъдат постигнати от спортиста или отбора. Служи като ръководно начало на начина за водене на спортната борба.

- Тактическият план застъпва тактическите мероприятия, които трябва да се проведат по време на състезанията, и способите за тяхното решаване. Неговото изготвяне се предхожда от анализа на възможностите на противника, на условията за провеждане на състезанието и пр.

- Тактическото действие създава условията да се приведат в изпълнение тактическият замисъл и план. Тактическото действие се характеризира с три фази, които протичат в определена последователност и са взаимно свързани:

- Възприемане и анализ на състезателната ситуация. Тази форма е от основно значение за реализирането на останалите две, а оттам – и на цялостното тактическо действие. Възприемането и анализът на състезателната ситуация са в тясна зависимост от редица качества на спортиста, като периметър на зрението, възможности за концентрация на

вниманието, бързина и адекватност на протичане на мисловните процеси, бързина на възприятията, на зрително-моторните реакции, наличните знания и опит, нивото на тактико-техническите навици и др.

- Мислено решаване на тактическата задача. Тази фаза на тактическото действие е органично свързана с възприемането и анализа на съответната състезателна ситуация и е нейно естествено продължение. Характерно за нея е необходимостта от протичане на мисловните процеси за минимално време.
- Двигателно решаване на тактическата задача. Това е решаващата фаза, активният момент на тактическото действие. В нея се реализират предхождащите две фази.

Средства и методи на тактическата подготовка

Основно средство на тактическата подготовка са упражненията за тактика. Това са специфични форми на специално-подготвителните и състезателните упражнения. Упражненията за тактика най-често се прилагат в три варианта в зависимост от етапите на подготовка: упражнения за тактика в облекчени условия, в усложнени условия и в условия, близки до състезателните.

- Упражненията за тактика в облекчени условия обикновено се използват при изучаване на нови, сложни умения и навици. Те имат спомагателни функции. Облекчаването на условията се осъществява чрез разчленяване на сложните форми на тактиката на относително самостоятелни по-прости тактически действия.

- Упражненията за тактика в усложнени условия имат за цел да подпомогнат развитието на тактическите способности. Обстановката се усложнява по няколко начина:

- чрез тактическо противодействие от страна на противника, по-голямо от предвиданото в състезателните правила. Например двустранна игра с числено превъзходство на противниковия отбор, създаване на трудности при реализирането на замисленото разпределение на силите по разстоянието чрез пречене при заемането на изгодна позиция, ограничаване на темпото и т.н.;
- чрез ограничаване на пространствените и времевите условия за действие, например провеждане на тактически задачи в единоборствата и игрите на терен с ограничени размери или провеждане на атака за по-кратко време;
- чрез усложняване на самите тактически задачи. За целта по предварително набелязан план или внезапно се дава задача за внасяне на промени в тактиката по време на самото упражняване;
- чрез решаване на тактически задачи на фона на психическа и физическа умора, което допринася за повишаване на психологическата подготовка и възпитава т.нар. състезателна издръжливост.

Упражненията за тактика в условия, близки до състезателните, имат за задача да се проверят на практика тактическият замисъл и план в най-близ-

Примерни практически възможности

1. Посочете основните елементи на спортната тактика в спорта, който упражнявате.

2. Посочете упражнения за тактика от вашия спорт. Опишете тяхното приложение.

Литература за самоподготовка

1. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. София, Болид-Инс, 2020.

2. Михайлов, М., Хр. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка. Ръководство за семинарни упражнения. София, НСА ПРЕС, 2013.

ки до състезанието условия. За целта се изработва пълен модел на цялостните тактически форми, които ще се използват в предстоящите състезания.

От гледна точка на принципа за системност и последователност, тактическите действия се усвояват в следния ред: без противник, с противник и с активен противник. Основно изискване тук е спортистът сам да открива вариантите на базата на известни теоретични предпоставки и разсъждения, след което да ги осъществи на практика.

Тема 4.

Планиране на психическата подготовка

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

За да бъде ефективна, психическата подготовка трябва да се провежда като целенасочен, системен, продължителен и добре организиран процес.

Планирането на психическата подготовка трябва да се осъществява паралелно с планирането на цялостната подготовка на спортиста. Психическата подготовка е индивидуализиран процес, което изисква при планирането ѝ да се отчитат индивидуалните възможности и психологическите особености на личността, спортната квалификация, възрастовите особености, полът, преходният спортносъстезателен опит. Психическата подготовка е насочена към максимално развитие и реализиране на потенциала на състезателя. В този смисъл важно значение за състезателната реализация има визията за бъдещото развитие и планирането на цялостната спортна кариера на състезателя.

При планиране на психическата подготовка трябва да се имат предвид следните изисквания:

- Точно определяне на целта на психологическите въздействия според реалните изисквания на вида спорт.

Свързани понятия

Цел, методи, средства, контрол

- Целесъобразно провеждане на конкретните психологически въздействия.
- Да има система за контрол и проверка на нивото на психическата подготовка.

- Да се предвижда постепенно увеличаване на избраните средства, за да се поддържа интензивност на тренировъчната работа в процеса на подготовка за състезание.

- Опорните точки при планиране на специалната подготовка са:

- Създаване на увереност в собствените възможности и компетентност (спортно-техническа и личностна) и успешна реализация както в тренировъчни, така и в състезателни условия.

- Усъвършенстване на способността за саморегулация и управление на поведението, действията, усилията и преживяванията в специфични състезателни условия.

- Формиране на положителна нагласа към конкретния старт.

Съхраняване на висока психическа устойчивост непосредствено преди състезание и по време на самото състезание.

Формиране на оптимална психическа готовност.

На основата на тези общи положения се разработват конкретните планове за отделните видове психическа подготовка. В плана се включват целите и основните задачи на психическата подготовка. На тази база се разработват и частните задачи, както и средствата, чрез които да се реализират. В плана се посочва и времето, за което трябва да се реализират тези задачи. Отчитат се индивидуалните, възрастовите и половите особености на състезателите, тяхната спортна квалификация, минал спортносъстезателен опит (положителен и отрицателен), особеностите на конкретния спорт и изискванията, които той предявява към качествата и състезателното поведение на спортиста. Разработването на плана за психическата подготовка предполага съответни знания на педагога, както и умения за тяхното прилагане.

Ефективността на психическата подготовка зависи до голяма степен от убедеността, активното участие, координацията и доверието между треньор (треньорски щаб), състезател и психолог. Осъществяването на този процес е възможно само ако състезателят и треньорът го желаят, ако са убедени и ако участват активно във всички фази. Оттук произтича необходимостта от формиране на положително отношение към психическата подготовка въобще, както и за мястото и значимостта ѝ в цялостния процес на подготовка.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните изисквания при планиране на психическата подготовка?
2. Какво трябва да се отчита при планирането на психическата подготовка?

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. Психологическо осигуряване в елитния спорт. НСА ПРЕС, С., 2020.

Модул: Спортна анимация

Тема 1. Спортно-анимационни дейности – стрийт фитнес

Автор: ас. Емил Стоименов, доктор

Основни положения в стрийт фитнес

Основните положения в стрийт фитнес са висове и опори. Тези упражнения се изпълняват на халки, успоредка и висилка. Играта на тези уреди е емоционална и зрелищна. Халките за стрийт фитнес (фиг. 14) могат да бъдат на различна височина. Ринговете най-често са окачени на метален синджир, който също може да бъде с различна дължина.

Свързани понятия

Халки, успоредка, висилка



Фиг. 14. Халки за стрийт фитнес

Успоредката за стрийт фитнес (фиг. 15) може да бъде с различна височина и ширина на двата пръта.



Фиг. 15. Успоредка за стрийт фитнес

Висилката за стрийт фитнес (фиг. 16) може да бъде на различна височина.



Фиг. 16. Висилка за стрийт фитнес

Най-леките положения на тези уреди са вис и опора. За да усвоите добре основните положения, започнете със смесените висове. При тях ще висите и ще се опирате с друга част от тялото, което е по-лесно.

- *Стоящ вис* – тялото ви трябва да бъде изправено, а ръцете обтегнати.
- *Клекнал вис* – вие висите, но същевременно сте и в клек, откъдето идва и терминът.

- *Лежащ вис* – може да го изпълните и на трите уреда. Важно е да знаете, че при този вис тялото не се сгъва в таза и коленете. Когато то е в тилен лег на друг уред или на земята, положението се нарича тилен лежащ вис. Дотук се спряхме на смесените висове. След като ги усвоите, преминете към изпълнението на висовете.

- *Вис* – всъщност това е окачване на тялото на уреда (на ръцете, на краката). При висовете винаги тазът е под точката на окачването. От това положение се изпълняват множество упражнения на висилка и халки (махове, силови възлизания и др.). Във вися следете тялото да бъде обтегнато, главата дръжте в естествено положение. Разновидностите на вися са:

- *Склопен вис* – може да заемете този вис след махове. При него тялото е сгънато в таза. Краката и трупът са успоредни. Не се страхувайте, а здраво дръжте уреда. Не забравяйте да дишате.
- *Обърнат вис* – от склопен вис, ако насочите краката нагоре, разгънете тялото и то образува права линия, вие ще изпълните обърнат вис. Хватът за уреда трябва да бъде здрав.
- *Обърнат разкрячен вис* – в обърнат вис разтворете краката широко в предно-задно положение, стегнете ръцете, отведете главата силно назад.
- *Стъпален вис* – при този вис краката са опрени в лоста. Тялото е силно сгънато.
- *Коленен вис* – тялото виси на коленете. Препоръчваме ви да внимавате при началните опити. Използвайте нисък уред, пазене и помощ.

Характерно при опорите е, че тялото се опира с една или повече части на уреда и че центърът на тежестта на тялото се намира над точката на опората. По-лесно е да започнете разучаването на смесените опори. При тях тялото освен с ръцете се опира и с друга част.

- *Стояща опора* – при нея вие сте в стоеж, но се опирате на уреда. Можете да я изпълните на пода с хват за нисък лост или прътовете на успоредката.

- *Опора* – на земята тялото е в опора на ръцете, като другата опорна точка са пръстите на краката. На уредите опората е на ръцете и корема (бедрата). Важно е тялото и ръцете да не се сгъват.

Основни упражнения в стрийт фитнес

Ето някои упражнения в споменатите положения. По-леките упражнения са в смесените положения на опора и вис.

- *Свиване и обтягане на ръцете в стоящ вис* – тялото трябва да бъде изправено, а с ръцете да изпълнявате максималния обем на движението.

- *Свиване и обтягане на ръцете в стояща опора* – тялото трябва да бъде изправено, а с ръцете да изпълнявате максималния обем на движението.

- *Свиване и обтягане на ръцете в опора* – тялото трябва да бъде изправено, а с ръцете да изпълнявате максималния обем на движението.

По-трудни са упражненията във вис и опора на уред.

- *Свиване и обтягане на ръцете във вис* – тялото трябва да бъде изправено, а с ръцете да изпълнявате максималния обем на движението. В изходното положение ръцете са обтегнати, а в крайното максимално свити. Старайте се в крайното положение брадата да бъде над лоста. Това упражнение натоварва най-силно мускулите на гърба и предните на ръцете.

- *Свиване и обтягане на ръцете в опора на успоредка* – тялото трябва да бъде изправено, а с ръцете да изпълнявате максималния обем на движението. В изходното положение ръцете са обтегнати, а в крайното максимално свити. Старайте се при изпълнение на упражнението да не образувате мах в опора. Това упражнение натоварва най-силно гръдните мускули и задните на ръцете.

- *Повдигане на краката във вис* – в изходното положение тялото трябва да бъде изправено, а в крайното да опитате да докоснете хватата. Повдигайте краката, без да ги свивате в коленете. Старайте се при изпълнение на упражнението да не образувате мах във вис. Това упражнение натоварва най-силно коремните мускули.

Примерни практически възможности

1. Кои мускули се натоварват най-много при упражнението свиване и обтягане на ръцете във вис?

2. Кои мускули се натоварват най-много при упражнението свиване и обтягане на ръцете в опора?

3. Кои мускули се натоварват най-много при упражнението повдигане на краката в опора на успоредка?

● *Повдигане на краката в опора на успоредка* – в изходното положение тялото трябва да бъде изправено, а в крайното краката да бъдат над нивото на прътовете. Повдигайте краката, без да ги свивате в коленете. Старайте се при изпълнение на упражнението да не образувате мах в опора. Това упражнение натоварва най-силно коремните мускули.

Тема 2.

Подвижни игри в спортната анимация – характеристика и организация

Автор: гл. ас. Петко Маврудиев, доктор

Подвижните игри, които могат да бъдат организирани лесно и прилагани в спортно-анимационни занимания, са Хартieni топки, Издърпване на въже, Футболният първенец и Санитари.

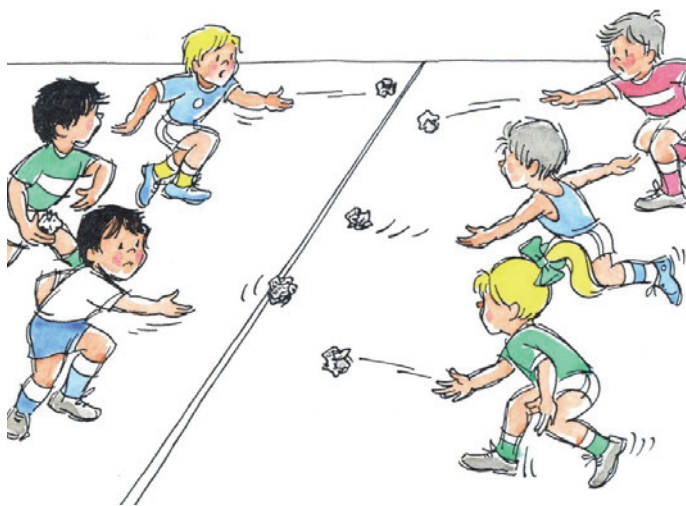
● Хартieni топки

Основни цели: изпробване и установяване на различни мускулни натоварвания; ориентиране в пространството; въздействие на двигателни функции; прилагане на играта като развлекателно средство в спортната анимация.

Как се играе: сформират се два отбора с еднакъв брой участници. С тебешир или лепенка се начертава линия върху пода, играчите от всеки отбор застават от двете ѝ страни. При подаден сигнал играчите трябва да хвърлят хартieni топки към противниковия отбор, да вземат топките, които са хвърлили играчите от другия отбор, и да ги хвърлят отново към полето на другия

отбор. Печели отборът, който след определено време има по-малко топки или остане без топка в своето поле.

Варианти: ако се играе с обикновени топки, мястото трябва да се начертае добре; игралното поле е в зависимост от броя на състезателите; могат да се прилагат различни изходни положения и различни хвърляния.

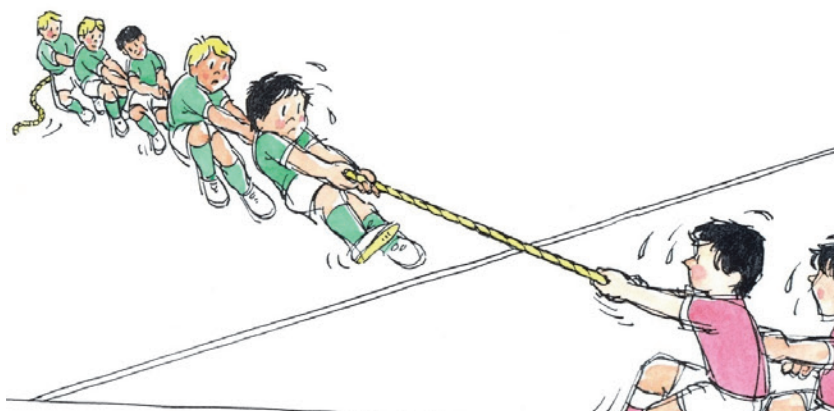


Фиг. 17. Хартieni топка

- Издърпване на въже

Общи цели: изпробване и установяване на различни мускулни натоварвания; изпробване на основни двигателни умения; използване на конкретни двигателни умения; участие в традиционни игри с прости правила, да се постигне забавление чрез извършването на физически упражнения.

Как се играе: сформират се еднакво силни отбори с еднакъв брой участници. Начертава се линия на земята и се поставя едно въже, така че центърът му да пресича линията. Всеки отбор хваща по един край на въжето и при подаден сигнал започва да го тегли силно към своята страна. Печели отборът, който успее да накара някой от другия отбор да настъпи линията.



Фиг. 18. Издърпване на въже

Варианти: отборите, които загубят, напускат играта или ако има много отбори, всеки играе срещу всеки и печели този, който има най-много победи.

- Футболният първенец

Общи цели: изпробване на основни двигателни умения; координация с предмети; изпробване и използване на индивидуалната двигателна изобретателност; използване на основни спортни дейности и специфични двигателни практики.

Как се играе: на всеки участник се дава по един балон, който да надуе и завърже на възел. Участниците са свободно разпръснати по игралното поле на известно разстояние един от друг. При подаден сигнал хвърлят балона във въздуха, като, докосвайки го с коя да е част от тялото си, го подхвърлят, без да го изпускат на земята. Едновременно с това се опитват да съборят балона на съотборниците си. Печели играчът, който успее да задържи балона си във въздуха за по-дълго време.

Примерни практически възможности

1. Направете сравнителен анализ на четирите игри.
2. Предложете варианти на представените по-горе игри.
3. Предложете примерни игри за анимационни програми за деца и родители.

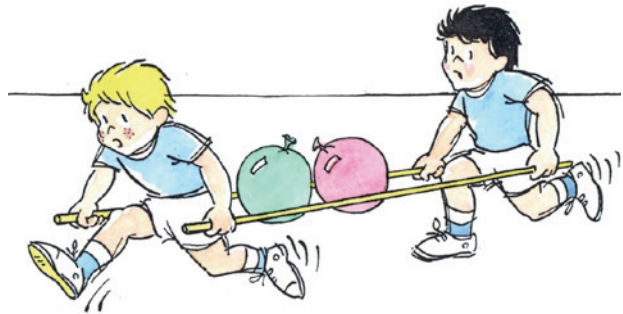


Фиг. 19. Футболният първенец

Варианти: може да се изпълни по двойки или на отбори, като всеки път балонът се подхвърля от различен състезател, който се опитва да го докосне възможно най-много пъти; може и да се определи с коя точно част от тялото да се подхвърля балонът.

- Санитари

Общи цели: изпробване на основни двигателни умения; координация с предмети; участие в отборни и състезателни игри; забавление посредством извършването на физически упражнения.



Фиг. 20. Санитари

Как се играе: участниците се разделят по двойки. Начертават се една начална и една финална линия на разстояние 25 м една от друга. Играчите от всяка двойка застават един зад друг, като държат двете летви в ръце, а балоните са поставени между тях. При подаден сигнал трябва да прекосят разстоянието колкото

може по-бързо. Ако някой от балоните падне, трябва да го вземат и да се върнат на стартовата линия. Печели отборът, който пръв стигне до финала.

Варианти: който стигне последен до финала, напуска играта, а другите продължават, докато се излъчи крайният победител.

Литература за самоподготовка

1. Маврудиева, Н. Подвижни игри. НСА ПРЕС, С., 2009. ISBN 978-954-718-241-7

2. Маврудиева, Н. Подвижни игри за обучение, тренировка и спортна анимация. НСА ПРЕС, С., 2008. ISBN- 978-954-718-235-6

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Тракийската фолклорна област

Тракийската фолклорна област попада в следните

границы: на север Стара планина, на юг Родопите и Република Турция, на изток Черно море, на запад Ихтиманска Средна гора. Тракийските танци са изключително разнообразни. Това се отнася както за тяхната лексика, така и по отношение на метро-ритмиката, сложността и темпото на изпълнение. Характерен белег е активното участие на ръцете – както в мъжкия, така и в женския солов танц. Движенията са меки, пластични, с освободени от напрежение китки и лакти. В смесените и женските танци се наблюдава редуване на бавно и бързо темпо, но като цяло, те са по-сдържани и спокойни. Мъжките танци са по-сложни, с подчертана грацията в темпото на изпълнение и сложността на движенията. Мъжкото танцуване е изпълнено с набивания, дробинки и клякания. Типични за него са сложните пляскания с ръце в Джиновско (Касъмската) и Ръченица. В Тракийската област са обособени 3 по-малки подобласти:

- Западна Тракия – тук се изпълняват така наречените криви хора (в неравностепенни или комбинирани тактови размери). При тях хорото се навива „на охлюв“, след което се движи по мегдана, без да нарушава формата си: Бучимиш – 15/16; Главинишка копаница и Криво хоро – 11/16; Седи Донка – 7/16 + 7/16 + 11/16.

- Източна Тракия – в този регион се среща кадрилната форма на танцуване (по двойки) – в Джиновско (Касъмската) – нещо нетипично за българския фолклор.

Отличително тук е мъжкото движение „трополи“ от хорото Чапраз. Ролята му е идентична с тази на шопското „натрисане“ – служи за връзка между другите движения, които се изпълняват по команда от водача. Популярно и обичано е Трите пъти, както и Айтоска ръченица; Дядо Вълковото; Жеравненска ръченица; Касъмската; Право хоро; Сватбарска ръченица; Чапраз; Екизлийско хоро; Хасковска ръченица; Чирпанска ръченица.

- Странджа – популярни са предимно танци в тактов размер 2/4, както и Ръченица, изпълнявана по двойки, тройки и четворки. Веднъж годишно – в деня на Свети Константин и Елена, в село Българи се изпълняват нестинар-

Свързани понятия

Тракийско право хоро, Костадиново хоро

ски игри върху жарава. Изследователите смятат, че техни първоизточници са култови танци на траките. Популярни танци от областта са Бонината; Карабунарската; Костадиново хоро; Право хоро; Ръченица; Филек; Чорбаджийската; Ярешката.

Описание на Тракийско право хоро

Това е най-популярното хоро в Тракия. Изпълнява се като водено или сключено. Мъжете са в началото и в края на хорото, като хватът е „Предна леса – за пояс“. Жените са в средата, заловени за длани със свити лакти. Тактов размер 2/4. Хорото се състои от 6 такта:

1 такт – Ход с десния крак напред-вдясно. На „раз“ – стъпка с десния крак напред-вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак пред десния.

2 такт – Стъпка и чукче с десния крак напред. На „раз“ – стъпка с пружинка, с десния крак напред-вдясно. На „два“ – чукче с десния крак, левият се отделя от пода.

3 такт – Стъпка и чукче с левия крак напред. На „раз“ – стъпка с пружинка, с левия крак пред десния. На „два“ – чукче с левия крак, десният се отделя от пода.

От 4 до 6 такт същите движения се изпълняват назад-вдясно.

4 такт – Ход назад с десния крак. На „раз“ – стъпка с десния крак назад-вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак зад десния.

5 такт – Стъпка и чукче с десния крак назад. На „раз“ – стъпка с пружинка, с десния крак назад-вдясно.

На „два“ – чукче с десния крак, левият се отделя от пода.

6 такт – Стъпка и чукче с левия крак назад. На „раз“ – стъпка с пружинка, с левия крак зад десния. На „два“ – чукче с левия крак, десният се отделя от пода.

Методически указания

Тракийско право хоро се разделя на две части или комбинации – „Тракийка напред“ от 1 до 3 такт и „Тракийка назад“ от 4 до 6 такт. Препоръчва се изучаването на първите три такта, които могат да се изпълняват многократно в кръг по посока, обратна на часовниковата стрелка. Внимаваме елементът „Чукче“ от 2 и 3 такт да не преминава в „Подскок“ –

Примерни практически възможности

1. Потърсете видеопримери с отличителните стилови характеристики на танци от Тракия.

2. Потърсете информация за костюми, музикални инструменти и фолклорен празник от областта („Ямболски коледа-ри“, „Кукери“).

3. Разучете по избор едно хоро от Тракия.

Литература за самоподготовка

1. Вългаров, С. Български народни танци. Медицина и физкултура, 1988.

2. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. С., 2015.

3. Дженов, К., К. Харалампиев, Т. Кючуков, П. Захариев. Терминология на българската хореография. С., 1952.

4. Петров, К. Български народни танци от Тракия. С., 1995.

движението не трябва да бъде скокливо, а „меко“ и плавно. Усвояването на „Тракийка напред“ ще позволи по-лесното изучаване на следващите три такта – „Тракийка назад“. Свързваме двете части, като участниците се обръщат към центъра на кръга. По този начин кръгът се свива от 1 до 3 такт и разширява от 4 до 6 такт. Накрая добавяме движението на ръцете – в четвърти такт те се спускат до положение „назад-долу“ и отново се връщат в положение „свити лакти“.

Тема 4.

Народни хора и танци от Родопската фолклорна област – методика на обучение и организация на занимания

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Родопската фолклорна област

Границите на Родопската

фолклорна област се покриват с географските очертания на планината Родопи. Изследователите смятат, че родопският фолклор е най-древният по земите ни. Специфичният климат, както и драматичните исторически събития, довели до умишлено заселване в труднодостъпни планински местности, са позволили в Родопите да се съхранят многовековни традиции. Една от тях е специфичното женско пеене на два гласа от района на град Неделино. Мъжкото пеене е равнопоставено с женското, което не е типично за другите фолклорни области на страната.

Родопските танци са бавни и умерени в темпово отношение. В повечето случаи те се изпълняват под съпровода на песен. Стилът е сходен с този на тракийските танци, но се отличава с липсата на голяма сложност и разнообразна лексика. Най-често танците са само мъжки, или само женски. При смесените танци свързването между мъжката и женската част на хорото е посредством кърпа. По време на сватба се изпълняват някои танци с хумористичен характер, като „Заешката“ и „Мечата“. Те се играят под съпровода на характерната за Родопите каба гайда.

Изключително интересни са така наречените „Мълчани игри“, сред които се открояват мъжките игри с тояги „Къос“ и „Комин“, както и женските „Напред-назад“ и „Ходено хоро“. Преобладават танци в тактов размер 2/4, а така също в 5/8, 7/8, 9/8. Популярни местни танци са: Дойди, дойди, либе ле; Джурковско хоро; Доспатско хоро; Мехмеде; Минка; Мълчано хоро; Право Родопско хоро; Сворнато хоро; Чокмановско хоро; Чуканото.

Описание на Сворнато хоро

Хорото се състои от четири такта. Изпълнява се в умерено темпо. Тактовият размер е 9/8 с четвърти удължен дял. Хватът е за длани, с ръце – долу.

Свързани понятия

Сворнато хоро, тактов размер 9/8

Примерни практически възможности

1. Потърсете примери с отличителните стилкови характеристики на танци и песни, които включват характерната каба гайда („Излез е Дельо хайдутин“, „Руфинка“).

2. Потърсете информация за значението на термина „каба“.

3. Разучете по избор песен или хоро от Родопската фолклорна област.

На „четири“ – нисък подскок на десния крак и веднага след това стъпка с левия крак пред десния.

2 такт – Ход вдясно с прибиране, изпълнява се 2 пъти. На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак до десния (прибиране). На „три“ – стъпка с десния крак вдясно. На „четири“ – стъпка с левия крак до десния (прибиране).

3 такт – Ход вляво с прибиране, изпълнява се 2 пъти. На „раз“ – стъпка с левия крак вляво. На „два“ – стъпка с десния крак до левия (прибиране). На „три“ – стъпка с левия крак вляво. На „четири“ – стъпка с десния крак до левия (прибиране).

4 такт – Напред и назад с набиване. На „раз“ – стъпка с десния крак напред. На „два“ – набиване с левия крак до десния. На „три“ – стъпка с левия крак назад. На „четири“ – набиване с десния крак до левия.

Методически указания

Движенията от първите три такта на това хоро са много сходни с тези от Самоковско хоро. Разликите са три: първата е, че „на две“ от първи такт стъпката с левия крак е зад десния. Това позволява на изпълнителя да бъде обърнат с лице към центъра на хорото, а не – по посока на движение (вдясно). Втората разлика се отнася до набиванията в четвърти такт, които са символични и по-скоро наподобяват обикновени стъпки. Третата разлика е най-съществена – тя се отнася до стила на изпълнение. Хорото в никакъв случай не е вихрено, буйно и скокливо. Темпото е подчертано умерено, а ниските подскоци допринасят за излъчването на достолепност и спокойна увереност. Препоръчваме разучаването поотделно на всяко от четирите движения. Следващият е етап е свързването им – 1+2 и 3+4 такт, а накрая и цялостното изпълнение на хорото.

Специфични в изпълнението са ниските подскоци и пружинирането в коленете. Изпълнителите застават с лице към центъра на кръга.

1 такт – Ход вдясно отзад и ход с подскок и стъпка. На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „два“ – стъпка с левия крак зад десния. На „три“ – стъпка с десния крак вдясно.

Литература за самоподготовка

1. Въгларов, С. Български народни танци. Медицина и физкултура, 1988.
2. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. С., 2015.
3. Дженов, К., К. Харалампиев, Т. Кючуков, П. Захариев. Терминология на българската хореография. С., 1952.

Автор: доц. Бисер Григоров, доктор

Характеристика на танците от Добруджанската фолклорна област

Добруджанската фолклорна област обхваща Североизточна България и е със следните граници: на север река Дунав и границата с Румъния, на запад и юг линията Русе – Разград – Шумен – Провадия – Варна, на изток Черно море.

В добруджанските танци най-силно е отразен земеделският труд. Това се забелязва предимно в мъжките танци, където някои от движенията имат трудов характер – сеитба, коситба, жътва. Ярки и специфични са движенията на ръцете, раменете и корпуса, което е отличителна характеристика на местния танцов фолклор. Други съществени белези са постоянното пружиниране, многото причуквания, клякания (при мъжете) и набивания. Въздействащ пример за това е мъжкият Добруджански ръченик. В Добруджа е съхранена и „Кукленската“ – игра, имитираща танц на дървени марионетки. Тактовите размери са предимно 2/4, 5/8, 7/8 и 9/8. Характерните музикални инструменти са копанка (малка гъдулка), кавал, джура – гайда и ръчна хармоника (акордеон). Популярни добруджански танци: Бръсни цървул; Данец; Дюс; Заруй боб; Изхвърли кондак; Куцата; Лявата; Опас; Пандалаш; Ръка; Ръченик; Сборенка; Талима; Тропанка.

Описание на Ръка

Много популярно и обичано хоро в Добруджа. В Ръка ясно се открояват стиловите особености на танците от областта – движение на ръцете, леко приклекналото (приседнало) положение на тялото, мекото и непрекъснатото пружиниране. Хватът е за длани, със свити лакти. Изпълнителите са подредени смесено в отворен или затворен кръг. Тактовият размер е 2/4, с подчертана осминкова пулсация – брой се: раз, и, два, и. Хорото се състои от 4 такта и се изпълнява в умерено темпо.

1 такт – Ход вдясно с досег. На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „и“ – досег с левия крак до десния. На „два“ – стъпка с левия крак пред десния. На „и“ – досег с десния крак до левия.

2 такт – Ход вдясно отзад и ход вдясно с досег. На „раз“ – стъпка с десния крак вдясно. На „и“ – стъпка с левия крак зад десния с леко приклякане. На „два“ – стъпка с десния крак вдясно. На „и“ – досег с левия крак до десния. В този такт – на „раз“ ръцете се спускат до положение назад-долу. На „два“ ръцете отново се връщат в положение „свити лакти“.

Свързани понятия

Пружиниране, причукване, Ръка

Примерни практически възможности

1. Потърсете примери с изпълнение на Мъжки ръченик и музикално изпълнение на „Добруджанска тройка“.
2. Потърсете информация за фолклорните костюми от областта.
3. Разучете по избор песен или хоро от Добруджа.

Литература за самоподготовка

1. Вългаров, С. Български народни танци. Медицина и физкултура, 1988.
2. Григоров, Б. Българските фолклорни танци като форма на анимация. С., 2015.
3. Дженов, К., К. Харалампиев, Т. Кючуков, П. Захариев. Терминология на българската хореография. С., 1952
4. Петров, К. *Български народни танци от Североизт. България: Добруджа*, С., 1993.

3 такт – Напред и назад с набиване. На „раз“ – стъпка с левия крак напред. На „и“ – набиване с десния крак до левия с леко приклякане. На „два“ – стъпка с десния крак назад. На „и“ – набиване с левия крак до левия.

4 такт – Стъпка и две набивания вляво. На „раз“ – стъпка с левия крак вляво. На „и“ – набиване с десния крак до левия с леко приклякане. На „два“ – набиване с десния крак до левия с леко приклякане. На „и“ – пауза.

Методически указания

При изпълнението на Ръка се наблюдава едно леко и постоянно пружиниране, така характерно за местния изпълнителски стил. Друга особеност е положението на тялото – в пър-

ви такт то е по посока на движението (вдясно), във втори и трети е напред (към центъра), а в четвърти – леко вляво.

Препоръчваме разучаването поотделно на всяко от четирите движения. Движението „Ход с досег“ позволява многократно повторение. Обикновено движението от втори такт затруднява изпълнителите, затова е необходимо да му се отдели повече внимание. Последният танцов елемент в него е „досег“ – левият крак не трябва да стъпва, а само да докосне пода. В този такт се движат и ръцете – при тях също не трябва да има никакво усилие и напрежение.

Следващият етап е свързаното изпълнение на 1+2 такт. Движенията в трети и четвърти такт са по-лесни и се усвояват по-бързо. Последният етап е свързаното изпълнение на всички движения и цялостното изпълнение на хорото.

Автор: гл. ас. Татяна Андонова, доктор

Характеристика и класификация на масажа

Масажът е метод за механично въздействие върху телесната повърхност, предизвикано от ръцете на масажиста чрез специални похвати или от апарати. Понятието масаж произхожда от древногръцката дума “masein” или “massev”, което означава „разтривам, опипвам“. Един от първите исторически паметници, които дават сведение за прилагане на масажа, е папирусът на Еверст, открит в Древния Египет през 5000 г. преди н.е. Масажът е бил известен в Китай, Индия, Япония, Гърция и Рим.

Според целта си масажът може да бъде: лечебен, хигиенен, спортен и козметичен. Според метода си на приложение масажът може да бъде: ръчен, апаратен или комбиниран. Според формата си на приложение – общ, частичен или самомасаж.

Техника на масажа

Важно условие за добрия ефект от масажа е правилното изходно положение на масажирания – мускулите на масажираната част трябва да са максимално отпуснати. Масажът може да бъде осъществен върху спортист, лежащ на масажна кушетка (фиг. 21, 22 и 23) или седящ на стол с облегалка (фиг. 24). При общия (на цялото тяло) масаж винаги първо масажираме задната част на тялото, след което – предната.



Фиг. 21. И.п. за масаж на задна страна на тялото – изход на лимфотока

Масажното въздействие се реализира чрез прилагане на масажни похвати (техники). Те са групирани в 5 основни масажни начина: поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване и ударно-вибрационни похвати. В шеста група са включени движенията, които не са специфичен масажен начин, но са задължителен елемент от масажа на ставите, тъй като подобряват и възстановяват функцията им.



Фиг. 22. И.п. за масаж на предна страна на тялото

Масажните похвати могат да бъдат изпълнени с различни части на ръката – цяла длан, основата на дланта, свити пръсти в юмрук, възглавничките на четирите пръста или само на палеца, външния ръб на дланта, предмишница. Похватите могат да бъдат изпълнени само с едната ръка, с двете ръце последователно, с двете ръце едновременно или с обременяване.



Фиг. 23. И.п. за масаж на корема



Фиг. 24. И.п. за масаж на шийно-раменна област от седеж

Техниките от всеки масажен начин имат специфично въздействие върху отделните тъкани, органи и системи на човешкото тяло. При изпълнението им е необходимо да се следват определени методични указания.

- *Първи масажен начин – поглаждане*

Поглаждането е най-лекият по сила на въздействие масажен начин. Прилагайки го, ние подготвяме организма за следващите, по-силно въздействащи похвати. Поглаждането води до разширяване на кожните капилляри, до по-голям приток на артериална кръв към масажирания участък и повишаване на локалната температура с 0,5 – 1° С.



Фиг. 25. Обхващащо поглаждане с двете ръце едновременно

трябва да залепват за кожата, а да се плъзгат по нея, без да я разместват от подлежащите тъкани (фиг. 25).

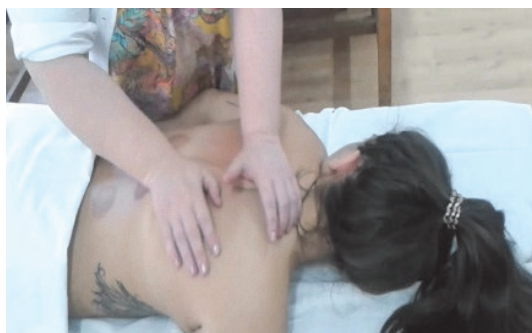
- *Втори масажен начин – изстискване*

Изстискването е вторият по сила на въздействие масажен начин. И при него, както и при поглаждането, техниките се изпълняват винаги по хода на лимфния и венозния ток (фиг. 26). Техниките на изстискване предизвикват локално опразване на лимфните и венозните съдове, последвано от тяхното бързо напълване. Това води до преразпределение на кръвта и лимфата и премахване на застойните явления.

Изстискването подобрява храненето на тъканите, отвеждането на метаболитните продукти и има изразен болкоуспокояващ ефект.

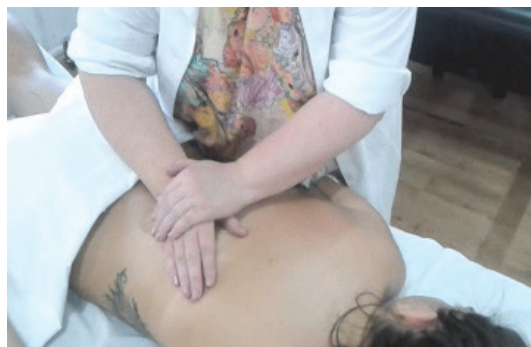
- *Трети масажен начин – разтриване*

Разтриването е третият по сила на въздействие масажен начин и винаги се



Фиг. 27. Разтриване с основата на дланта с двете ръце последователно

С поглаждане не само започва и завършва всеки масаж, но неговите техники могат да се изпълняват между различните масажни похвати от другите масажни начини, за да се увеличат релаксиращият и успокояващ ефект на масажа. Важно е похватите на поглаждане да се изпълняват винаги по хода на лимфния и венозен ток – от периферията на тялото към неговия център. Ръцете на масажиста не



Фиг. 26. Финско изстискване с обременяване

прилага след поглаждане и изстискване. Предимно въздейства върху повърхностните мускули и ставносвързващия апарат. Разтриването е най-силно затоплящият масажен начин – повишава локалната температура с 1 до 3⁰ С. Различава се от поглаждането с по-голямата сила на натиск, което увлича кожата и я размества спрямо подлежащите тъкани (фиг. 27).

- *Четвърти масажен начин – размачкване*

Размачкването е основният масажен начин за въздействие върху мускулите. Техниките от този масажен начин повишават мускулния тонус, подобряват



Фиг. 28. Напречно размачкване с двете ръце

неговата съкратителна способност, еластичност, сила и издръжливост. Благодарение на тези ефекти размачкването се нарича „пасивна гимнастика“ за мускулите. Важно е да се подчертае, че винаги се изпълнява върху предварително добре загрята чрез разтриване част от тялото.

Похватите за размачкване представляват последователно захващане и повдигане, или притискане на мускула, комбинирано с неговото разтегляне, плъзгане, разместване (фиг. 28). Размачкването е най-трудният за изпълнение масажен начин. Изискват добри технически умения, сила, координация и ловкост от масажиста, за да въздейства на мускулите в дълбочина, без да се предизвиква болка у масажирания.

- *Пети масажен начин – ударно-вибрационни техники*

В зависимост от техниката на изпълнение и своя ефект похватите от този масажен начин се разделят на две групи – прекъснати вибрации (ударни техники) и непрекъснати (същински) вибрации.



Фиг. 29. Ударна техника – потупване

Прекъснатите вибрации действат тонизиращо върху мускулите, повишават възбудния процес в ЦНС. Те имат изразен загряващ ефект и подобряват храненето на тъканите. Те се изпълняват ритмично и без да се задържат на едно място (фиг. 29). На ставите, в зоната на бъбреците, на местата с костен ръб и в зоната на незащитени вътрешни органи не се изпълняват ударни похвати.



Фиг. 30. Непрекъсната вибрация – полюляване

Непрекъснатите вибрации имат успокояващ и релаксиращ ефект. Степента на проникване на дълбочина при изпълнението им зависи от силата на изпълнението и от ъгъла, под който се въздейства (фиг. 30).

Противопоказания за масаж

Повишена телесна температура над $37,5^{\circ}\text{C}$; при заболявания на кожата, включително и слънчево изгаряне; при кръвотечение и кръвоизливи от различен характер; при остри бъбречни, сърдечни и белодробни заболявания и кризи; коремът не се масажира при бъбречни и жлъчни колики с камъни или пясък, при остри болки в корема, при хернии, при болезненост; при възпаление на вените и големи варикозни разширения; при остри инфекциозни заболявания; при възпаление на лимфните съдове и лимфните възли; при злокачествени тумори; при психични заболявания с повишена възбудимост: хистерия, шизофрения и др.; след прекомерна физическа и психическа умора.

Примерни практически възможности

1. Колко масажни начини познавате?
2. Изберете си един масажен начин и опишете неговото въздействие и особености на изпълнение на техниките от него.
3. Техниките от кои масажни начини се изпълняват по хода на лимфния и венозния ток?
4. Кой е най-загриващият масажен начин?
5. Кой е основният масажен начин за въздействие върху мускулите?
6. Какви противопоказания за масаж познавате?
7. Кои са предимствата и недостатъците на самомасажа?

при остри инфекциозни заболявания; при възпаление на лимфните съдове и лимфните възли; при злокачествени тумори; при психични заболявания с повишена възбудимост: хистерия, шизофрения и др.; след прекомерна физическа и психическа умора.

Самомасаж

Физиологичното въздействие върху организма на самомасажа е почти същото, както при масажа. Той може да се приложи по най-различни поводи: за премахване на умора, с лечебна цел, по време на туризъм, поход, след или преди

спортни занимания, с козметична цел и други.

При самомасажа се отчитат следните предимства и недостатъци спрямо масажа, изпълнен от друг човек:

- *Предимства* – независимост от наличието или липсата на масажист; сами определяме времето и мястото на приложение; точна дозировка на натиска и времетраенето на самомасажа.

- *Недостатъци* – ограничен брой на похватите, които могат да бъдат приложени; недостатъчно отпусната мускулатура на масажираната част; невъзможност за масажирание на някои части от тялото; загуба на енергия.

Литература за самоподготовка

1. Горанова, З., Г. Маркова-Старейшинска, Д. Крайджикова. Масаж. С., ИПБ-НСА, 1995.

2. Желев, В., Л. Крайджикова. Масаж – хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. С., Авангард, 2009.

3. Крайджикова, Л., М. Войников. Спортен масаж. С., Авангард, 2021.

Модул: Олимпизъм и олимпийски принципи

Тема 1.

Основни принципи и ценности на Олимпизма

Автор: гл. ас. Емилия Витанова, доктор

Барон Пиер дьо Кубертен и Олимпизмът

Едни от най-силните фактори, които могат да въздействат

положително върху изграждането на личността, са игрите и състезанията. Изявата на благородните принципи в състезанията, които днес наричаме с обобщеното наименование олимпийски принципи, са универсално явление в човешката култура, проявени във всички народи под различна форма.

Играта и състезанието придават вълненията на играещите и на зрителите, като разкриват много повече интелекта, поведението, качествата, възможностите и творчеството на играещите. Те формират най-ефективно нравствени ценности на социалното общуване. Ето защо имат първостепенно възпитателно значение за пълноценното изграждане и развитие на младия човек. Този тип проявление на спорта в миналото се е наричал „аматорски спорт“ и е в основата на разбирането за същността на олимпийския спорт, възприето от Пиер дьо Кубертен – създателя на съвременното олимпийско движение.

Барон Пиер дьо Кубертен е французин и аристократ по произход, който много добре познава големите достижения на гърците през Античността и на рицарите през Средновековието. Въз основа на своите възгледи за равенство, толерантност и хуманност, характерни и за епохата на Европейския Ренесанс, той формира идеята да възроди античния дух на Древните олимпийски игри. Кубертен прави опит да изгради самостоятелно обществено явление, което да има културна и нравствена идентичност. Ето защо свиква Световен конгрес по аматоризъм, за да успее да обедини всички аматорски спортни организации. И не на последно място – да се насърчат уважението и толерантността към естествените различия по вероизповедание, социално положение, раса, пол и националност между отделните хора и общности, като чрез олимпийските игри създаде един модел на бъдещото световно разбирателство между народите. Познавайки задълбочено древногръцките олимпийски игри и формирал своите педагогически и социални възгледи за развитието на спортно движение, Кубертен извежда четири принципа на съвременното олимпийско движение, които остават и до днес.

Принципи на Олимпийското движение

● Усъвършенстването на личността става в условията на непрекъснато изпитание чрез състезания, които развиват стремежа за надмогване на мо-

Свързани понятия

Олимпизъм, ценност, принцип

ментните възможности на човека, независимо от тяхното равнище. Израз на този стремеж е олимпийският девиз „По-бързо, по-високо, по-силно“.

- Основната цел на развитието на личността е хармоничното развитие, съчетаващо двигателното, моралното и духовното начало на човешката личност. Израз на това разбиране е примерът с древногръцката Калокагатия (идеал за хармонично съчетание на телесна и нравствена красота).

- Въвеждане на идеята за утвърждаване на мира и уважението между народите чрез спорта. Олимпийските игри да служат като посланик на мира по примера на древната Екехерия.

- Идеята за безкористния характер на упражняването и състезаването, съобразен с истината, справедливостта и уважението към противника. Тези ценности са изразени в правилата на Честната игра (Fair play).

Принципи на честната игра

В състезанието има писани правила, които определят справедливостта при изявата на състезателите и отборите в опит да надвият противниците и да стигнат до победа. За издигането на възпитателната роля на спорта се създават и т.нар. неписани правила, които определят нормите на поведение на състезателите – *принципите на честната игра*.

Тези правила на спортменско поведение са създадени от един от най-големите педагози на XIX в. – Томас Арнолд. Принципите на честната игра се проявяват в условията на състезателна изява и изпитание и утвърждават духа на спортменството и достойната надпревара. Тези принципи имат особено значение за възпитание на личността и ако те не пораждат добро възпитание, ако не формират съзнание, поведение и отношение, тогава спортът губи своята възпитателна роля и педагогическо въздействие.

- Уважение към противника, съдията и съотборника.
- Безкористност и запазване свободния дух на състезанието.
- Добросъвестно спазване на правилата.
- Предимство на нормите на човечността над изгодата и стремежа за победа в играта.

- Достойно поведение в предизвикателствата на нечестната игра.

В края на всяка игра и състезание винаги се появява една психологическа нагласа, свързана с успеха и победата над противника. Победата и загубата винаги съпътстват състезателите и в този момент се проявява смисълът на нравствеността в спорта, основана

Примерни практически възможности

1. Представете олимпийските принципи и се опитайте да дадете примери къде днес те намират приложение.

2. Направете проучване за познанията на състезатели от различни възрасти относно олимпийските принципи.

3. Откривате ли днес примери на личности/състезатели, които споделят и прилагат олимпийските принципи?

Литература за самоподготовка

1. Георгиев, Н. Олимпийски сборник. София, 1971.
2. Лекарска, Н. Студии и есета по олимпийските проблеми. МиФ, София, 1986.
3. Митев, Л. Основи на олимпизма и олимпийското движение, 2016.

на справедливостта, истината и достойнството. Всички те пораждат уважение към противника, ако победата се основа на честната игра, в която по-добре подготвеният побеждава благодарение на своите по-добри качества, техника, тактика и подготовка. Често

пъти, в условия на напрежение, при отстъпване или опазване на резултата, някои от състезателите прибегват до използването на измами или непозволенни средства, които нарушават правилата и духа на честната игра. Когато тези действия на противниците прераснат в озлобление и унижение, тогава състезанието добива друг характер, на несправедливост и омраза, а състезателите развиват у себе си надменност и чувство на превъзходство над другите.

Обучението, усвояването и прилагането на олимпийските ценности ще подпомогне състезателите в справянето с тези трудни изпитания и ще ги научи да се борят в духа на справедливостта. Опазването на олимпийските принципи днес се постига чрез утвърдените в годините символи на олимпийското движение – олимпийския флаг, огън, клетва и химн.

Тема 2.

Олимпизъм и педагогическите идеи на образователната система

Автор: гл. ас. Емилия Витанова, доктор

Спортът като елемент на английската педагогика

Един от най-изявените педагози от средата на XIX век –

Томас Арнолд, директор на колежа в гр. Ръгби, осъществява цялостна реформа в английското образование, създавайки модела на английския колеж, какъвто е и до днес. В основата на неговата реформа стои концепцията за идеала на джентълмена, възпитание в духа на свобода, нравствени добродетели и достойнство на младия човек в Англия. За постигане на този педагогически идеал Томас Арнолд поставя в основата на образованието обучение по традиционни игри и спортове на англичаните, а цялото образование възприема принципа на състезанието като модел за мотивацията на ученика. Така английският колеж се превръща в люлка на съвременния спорт, в който най-важните критерии са възпитанието във феър плей, изграждане чрез игрите и състезанията на борбен дух и хармонично развитие. Този тип спорт се

Свързани понятия

Образование, олимпизъм, принципи

нарича аматьорски спорт (от лат. амаре – обичам). Томас Арнолд насърчава свободата, но и отговорността на учениците в организацията им чрез изграждане на ученически спортни клубове в коледжите. Именно тези клубове дават началото на съвременното спортно движение като обществено явление.

Главният критерий за оценката в развитието на учениците е бил тяхната

Примерни практически възможности

1. Кои са ценностите на Международното олимпийско движение, формирани от Томас Арнолд и Кубертен?
2. Можете ли да откриете примери за достойни прояви на състезатели, участници в игрите?
3. Направете интервю с Ваши съученици и приятели относно познанията им за олимпийските игри и Международния олимпийски комитет.

Литература за самоподготовка

1. Бърдарева, Р. Олимпизъм и Олимпийско движение. БОК, 2002.
2. Георгиев, Н. Олимпийски сборник. София, 1971.
3. Георгиев, Н., А. Солаков. Духовното наследство на Кубертен. МиФ, София, 1983.
4. Митев, Л. Олимпийската слава на България. София, 2014.
5. Лекарска, Н. Студии и есета по олимпийските проблеми. МиФ, София, 1986.
6. <https://www.bgolympic.org/bg/%D0%B7%D0%B0-%D0%B1%D0%BE%D0%BA/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/128-%D0%BE%D0%B%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>
7. www.olympic.org;
8. www.paralympic.org

публична изява в състезания, спортни празници, на които най-важното е изявата на достойното и етично поведение и съвършенството в развитието на техника и личностни качества. На тези изяви, в тържествена обстановка и с ритуали, взети от рицарската епоха, Томас Арнолд се е стремил да насърчава младежите да се усъвършенстват чрез предизвикателствата на противопоставянето в спорта и публичната изява.

Големите идеи на Кубертен за спорта като основен възпитателен инструмент на младия човек – идеите на Олимпизма

Широкото разпространение на английския спорт в края на XIX век се съчетава с търсенията на един голям френски педагог – Пиер дьо Кубертен, който също си поставя за цел изграждане на достойни млади хора чрез физическото възпитание и спорта. Кубертен внимателно проучва същността на аматьорския спорт, като доразвива неговите принципи в универсални ценности на спорта и физическото възпитание, които той нарича Олимпизъм. В принципите на Олимпизма е заложено разбирането, че

Олимпийски спорт представлява дейност, свързана с подготовка и участие в състезания, които имат единствено значение за възпитанието и изграждането на спортиста като една хармонично развита личност – съчетаваща в себе си морални добродетели, духовно богатство и телесна красота.

Олимпизмът в съвременното образование

В световната практика са известни редица инициативи, които са насочени към решаване на проблемите на възпитание в духа на олимпийските принципи.

- Програми с акцент върху познавателно-интелектуалната дейност:
 - изучаване на древните олимпийски игри и модерното олимпийско движение;
 - изучаване на проблемите на спорта;
 - изучаване на хуманитарните аспекти на спорта;
 - провеждане на изследвания от учениците.
- Програми с акцент върху създаване на интердисциплинарен модел на изучаване на олимпийската идея – творчески програми по рисуване, танц, литература, изобразително изкуство, математика, история, културология, етика, философия, където се разглежда олимпийската идея.
- Програми с акцент върху възпитаването в честна игра (Fair Play).
- Програми с акцент върху показни състезания и инициативи, аналог на олимпийските игри – уреждане на сказки, ТВ игри, разлепване на плакати и много други, посещения на музеи и срещи със спортисти.

Тема 3.

Олимпийското движение в съвременния свят

Автор: гл. ас. Емилия Витанова, доктор

Фактори, определящи изграждането на съвременното олимпийско движение

Развитието на професионалния спорт още от самото му създаване е свързано с водещото значение на печалбата и парите, които имат решаваща роля, включително и върху изхода на спортната борба. Манипулирането на състезателните прояви, за да се печелят залози, въздействието върху състезателите, безжалостната им експлоатация и липсата на всякакви права за тях ни дава основание да ги сравним с положението на римските гладиатори.

Тези неблагоприятни насоки на развитието на спорта заплашвали развитието на ученическия и аматьорския спорт. Ето защо Пиер дьо Кубертен решава да създаде международно движение, което да опазва хуманните ценности на спорта от пороците на професионалния спорт. Според спортните педагози от тогава професионалният спорт влияе неблагоприятно върху мо-

Свързани понятия

Олимпизъм, спорт, общество

рала и здравето на личността, унищожават най-ценните идеали на спорта – стремежа за благородна изява и джентълменско отношение към противника. Не на последно място аматьорите, в лицето на Томас Арнолд, виждали и заплахата за превръщането на спортиста в безправен придатък, в един бизнес, който носи заплаха и за неговото съществуване.

Създаване на Олимпийското движение

За да се утвърди ролята на хуманния спорт в международен план, Пиер дьо Кубертен и неговите съмишленици – ръководители на аматьорското спортно движение, свикват в Париж през 1894 г. Световен конгрес по аматьоризъм, на който учредяват съвременното международно олимпийско движение. На този конгрес присъстват над 2000 делегати от 34 държави, които обсъждат няколко важни проблема на развитие на спортното движение – развитието на професионалния и аматьорския спорт, статута на състезателите, финансирането и др. Вземат се три изключително важни решения, които предопределят развитието на съвременното олимпийско движение.

1. Приема се основният документ на олимпийското движение – Олимпийската харта.

2. Учредява се ръководният орган – Международният олимпийски комитет (МОК).

3. Учредяват се олимпийски игри на Новото време, които започват да се провеждат от 1896 г. и в чест на Древна Елада за домакин е определена Гърция.

За да остане паметна датата на учредяването на МОК и възраждането на Олимпийските игри в съзнанието на хората, днес 23 юни е определен за Международен олимпийски ден – ден, в който всички държави провеждат различни спортни и културни събития.

Двигател за развитието на международното олимпийско движение се оказват Международният олимпийски комитет и изключителната активност на Кубертен.

Днес председател на МОК е германският фехтовач и олимпийски победител Томас Бах. Дейността на МОК в отделните държави се осъществява от Националните олимпийски комитети (днес общият им брой е 205 НОК), които подкрепят разпространението на идеите на Олимпизма и подпомагат подготовката на състезателите в олимпийските игри.

Пълномощията на МОК засягат всички въпроси, свързани с ръководството, осъществяването и контрола върху Олимпийското движение, съобразно постановленията на Олимпийската харта. Неговите функции са многостранни и се осъществяват въз основа на решенията на Комитета, вземани на сесии на МОК. Сесиите на МОК се провеждат всяка година, а в годината на олимпийски игри може да се провеждат две сесии на Комитета.

Мисията на МОК е да насърчава олимпийското възпитание в спорта по цял свят, да провежда международните олимпийски летни и зимни игри, да подкрепя спортните организации, които приемат олимпийските ценности, и да ръководи олимпийското движение.

Създаване и дейност на Българския олимпийски комитет

Създаването на национални олимпийски комитети е инициатива на отделни членове на МОК, която цели да осигури стабилност и сигурно участие на състезатели от различни държави в олимпийски игри. След Първата световна война МОК взема решение, в което се изисква всяка една държава, която желае да участва в Олимпийските игри, да изгради свой олимпийски комитет. Тези обстоятелства налагат в България да се създаде Олимпийският комитет през 1923 г., чиято мисия е да развива и защитава олимпийското движение в своята страна. Първият председател на БОК е генерал Евтим Китанчев. След него председатели са: ген. Велизар Лазаров, Стефан Чапрашиков (член на МОК), ген. Рашко Атанасов, ген. Владимир Стойчев (член на МОК), Иван Славков (член на МОК) и Стефка Костадинова.

БОК е обединение на всички спортни организации в България, които признават Олимпийските принципи и приемат ръководството на МОК в своята работа. В него днес членуват 80 представители и ръководството му се осъществява от общо събрание, изпълнително бюро и председателство. Много важно значение за дейността на БОК имат неговите експертни комисии по работа с медиите, правна комисия, комисия на олимпийските състезатели, комисия по образование и култура и др.

Важна структура в БОК е Националната олимпийска академия, която работи в тясно сътрудничество с Националната спортна академия и отговаря за развитието на олимпийското образование и възпитание в България. Основана през 1983 г. Национална олимпийска академия по подобие на Международната олимпийска академия има за цел да разшири просветната дейност сред младежта. Академията провежда многобройни културни и просветни инициативи с ученици и студенти. Всяка година тя провежда своята годишна сесия, на която присъстват изтъкнати преподаватели и много млади доброволци в олимпийското движение. Сесиите на НОА се провеждат всяка година и програмата включва лекции на изтъкнати олимпийски деятели, представяне на просветната и културна дейност на олимпийските клубове, университетите, училищата.

Основната дейност на Българския олимпийски комитет се развива динамично през годините. В първите години БОК е имал важно значение за внедряването на нови спортове в България и тяхното разпространение в страната, в провеждането на първите национални шампионати по видове спорт и в обединяване на всички спортни организации за отстояване на общи позиции пред държавата.

Днес БОК има функции да осигурява участието на България в Олимпийските игри и да развива олимпийското образование и култура. Същевременно БОК, съобразно Олимпийската харта, сътрудничи на всички международни спортни организации и МОК в интерес на доброто представяне на България на международната спортна арена.

Дейността на Българския олимпийски комитет през последните години се осъществява в условията на сложни промени, съпътстващи развитието на спор-

та в света и в България. Главният принос на БОК към развитието на спортното движение в България е свързан с воденето на последователна и конструктивна политика за възстановяване на международния авторитет на българския спорт, което е от значение за дейността на всички спортни федерации. Именно в това се състои по-особената мисия на Комитета – да посредничи, да представлява и защитава интересите на спортното движение като цяло, като работи за неговото организационно обединение на ново качествено равнище. БОК да продължава и развива политиката на диалог и конструктивност в работата с държавните и обществените структури за търсене на нови идеи, чрез които да се посрещнат идващите предизвикателства на бъдещето. В своята стогодишна история Българският олимпийски комитет запази своята роля и значение на обединителен фактор и пазител на нравствено-културните ценности на българския спорт в духа на Олимпийските идеали.

Олимпийските игри на новото време

Кубертен прави опит да адаптира древногръцкия опит в състезанията с реалностите от модерния свят. Той заимства от миналото много идеи, които успяват да утвърдят социално-културния облик на Олимпийските игри. Основната концепция на Олимпийските игри е те да се превърнат в световен празник и универсално обединение на всички спортове и да осъществят водеща роля в развитието на световния спорт. Същевременно той предлага нови

Примерни практически възможности

1. Представете дейността на Българския олимпийски комитет, която подпомага развитието на българския спорт.
2. Можете ли да откриете примери за достойни прояви на състезатели, участници в Игрите?
3. Направете интервю с ваши съученици и приятели относно познанията им за олимпийските игри и Международния олимпийски комитет.

Литература за самоподготовка

1. Бърдарева, Р. Олимпизъм и Олимпийско движение. БОК, 2002.
2. Георгиев, Н. Олимпийски сборник. София, 1971.
3. Георгиев, Н., А. Солаков. Духовното наследство на Кубертен. МиФ, София, 1983.
4. Митев, Л. Олимпийската слава на България. София, 2014.
5. Лекарска, Н. Студии и есета по олимпийските проблеми. МиФ, София, 1986.
6. <https://www.bgolympic.org/bg/%D0%B7%D0%B0-%D0%B1%D0%BE%D0%BA/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/128-%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0>
7. www.olympic.org;
8. www.paralympic.org

идеи при организацията и провеждането на Олимпийските игри, които са съобразени с духа на новото време и възможността до олимпийските ценности и състезания да се докоснат хора от различни континенти, държави, етноси.

Олимпийска програма и състезания

За да бъде включен един спорт в олимпийската програма, той трябва да отговаря на определени изисквания – спортът да се развива на 5 континента, да се практикува от мъже и от жени, да има редовни световни и континентални първенства. Според правилата на Олимпийската харта има възможност да се въвеждат нови спортове, които отговарят на интересите на младите хора или имат широко световно развитие. Освен официалните спортове в програмата градът – домакин на Олимпийските игри, има право да предложи два демонстративни спорта, които отговарят на олимпийските изисквания и са добре развити в страната домакин.

През последните години се очертава ясната политика на МОК да включва не само нови спортове, но и нови формули на състезаване с включване на смесени отбори, радикално изменение на правилата и условията за състезаване (ски, сноуборд, волейбол и др.). Така МОК утвърждава своята роля на новатор в развитието на спортното движение в световен план.

Тема 4.

Гражданско общество – същност и актуални проблеми

Автор: доц. Ина Владова, доктор

Характеристики на гражданското общество

Гражданското общество има светски характер, то е религиозно неутрално, въпреки че хората имат право да изповядват своята религия

свободно. Това е социална общност от хора – обединение или не (вкл. Неправителствените организации – НПО). В това обединение хората са свободни, равни и равноправни. Това са и характеристиките на гражданското общество – *свобода, права и равенство*, като връзките между тях са активни и двупосочни.

Свободите могат да бъдат разглеждани и като права, т.е. всеки гражданин *е свободен* да се образова, да спортува, да избере с какъв спорт иска да се занимава и др., съответно всеки гражданин *има право* да се образова, да спортува, да избере спорта и др.; всеки спортист може свободно да избере клуба/отбора, в който може да спортува, респективно той има право на това.

Свободите в гражданското общество са правата на гражданите и поради тази причина те трябва да се зачитат. От своя страна правата са свързани със закона и със съответни задължения, защото освен права ние имаме и задължения.

Свързани понятия

Граждански сдружения, гражданско участие, граждански принципи и фундаментални олимпийски принципи, толерантност, ксенофобия и расизъм

Таблица 1. Свободи, права и равенство на хората в гражданското общество

Свободи на хората/гражданите	Права на хората/гражданите
<ul style="list-style-type: none"> ● свободно и доброволно да се включват в дейности и организации ● свободно да членуват в партии, организации, клубове (спортни клубове) ● свободно да изказват мнение/позиция ● свободно да вземат решения ● свободно да правят избори, които засягат личния и професионалния живот ● свободно да влизат в сдружения ● свободно да говорят на майчин език ● свободно да изповядват религия 	<ul style="list-style-type: none"> ● имат право да се включват в дейности и организации ● имат право да членуват в партии, организации, клубове (спортни клубове) ● имат право да изказват мнение/позиция ● имат право да вземат решения ● имат право да правят свои избори, които засягат личния и професионалния живот ● имат право да влизат в сдружения ● имат право да говорят своя майчин език ● имат право да изповядват религия по свой избор ● имат право да се самоопределят по признаците: произход, етнос, раса, вероизповедание и др.
<ul style="list-style-type: none"> ● всички хора са равнопоставени без значение на техния произход (раса, етнос, майчин език, вероизповедание, ориентация) ● всички хора са равни пред закона ● всички хора имат равни права и свободи 	

Когато се разглеждат свободите като права, които трябва да бъдат зачитани, става въпрос за спазването на **принципа за равнопоставеност на гражданите**, защото *всеки гражданин има право свободно да урежда собствения си живот, като свободно взема самостоятелни решения и осъществява лични избори, които засягат него самия.*

Гражданско общество – особености

В обществените отношения, познати като „ГРАЖДАНСКО ОБЩЕСТВО“:

- се реализират социални взаимодействия;
- се популяризират и развиват моралните ценности;
- се отстоява равенството пред закона;
- се защитава законността и правовият ред;
- се толерира равнопоставеността между хората, вкл. културната;
- се провокира и стимулира активна гражданска позиция.

В България управлението на държавата е на няколко нива: законодателна власт; изпълнителна власт; правосъдие/съдебна система; медии и гражданско общество. Те са свързани и си оказват взаимно влияние. Гражданското общество би могло да бъде определено като „петата власт“. Гражданите и гражданското общество са в основата на управлението. При наличие на

силно и активно гражданско общество се „чува“ гласът на гражданите и се предлагат качествени грижи и услуги в областта на здравеопазването (права на пациентите, превенция, промотиране на здравословен начин на живот), образованието, физическото възпитание, спорта и физическата активност и други сектори на обществения живот. Тяхното реализиране става възможно и чрез организациите, формиращи гражданското общество в сферата на спорта, които имат пирамидална структура. Тази структура е обособена в *Европейския модел за организация на спорта*: спортни клубове (в основата), спортни федерации (регионални, национални, европейски, международни) и международни спортни структури (континентални и световни), като се наблюдава силна взаимосвързаност по нивата на пирамидата.

Културнообосновани проблеми в гражданското общество

- Ксенофобия – понятието ксенофобия е с гръцки произход (от гр. *Ξένος* (*ksenos*) – „непознат“, „чужденец“, и *φόβος* (*fovos*) – „страх“) и означава страх, враждебност, ненавист и неприязън към непознати и/или чужди хора, явления, идеи, практики, предмети, групи, общества и култури. Те се възприемат и като непознати, но и като неразбираеми и несъвместими с нашите ценности, предпочитания и интереси; изпитва се чувство на страх, недоверие, дори враждебност към тях. Ксенофобията има пряка връзка с предразсъдъците и омразата към непознатите, чуждите (обикновено хора, различни от нас по признаците произход, раса, етнос, майчин език и вероизповедание).

Ксенофобията като явление е с негативна окраска и е в пряка връзка с расизма. С цел изграждане на толерантно и демократично общество и нейното отстраняване тя е залегнала в редица нормативни документи, включително и такива, които регламентират спорта:

В Бялата книга за спорта е указано, че се предвижда засилване на превантивните мерки и с цел да се осъществи борба с расизма и насилието, защото „*Спортът включва всички граждани, независимо от пола, расата, възрастта, убежденията, религията и убежденията, сексуалната ориентация и социалния или икономическия произход*“. В тази връзка от Европейската комисия се осъждат проявите на расизъм и ксенофобия, защото влизат в противоречие с ценностите на Европейския съюз; насърчават се „*диалогът и обменът на най-добри практики в съществуващите рамки на сътрудничество като мрежата Футболът срещу расизма в Европа (FARE)*“ (Бяла книга за спорта, 2007).

- Дискриминация – понятието се разглежда в контекста на културните различия: *дискриминацията е мислене, процес и дейност, при които човек или група от хора ограничават правата или пък лишават от такива други хора според някакъв признак (произход, етнос, раса, вероизповедание, език, социален статус, пол и др.)*. В резултат от това се наблюдава неравнопоставеност в обществото между неговите членове. Човек или група от хора биват изолирани, пренебрегвани, подценявани, в резултат на което те нямат достъп

до ресурси и услуги, отнемат им се права (вкл. право на качествено образование и спорт).

За да се противодейства на расизма, ксенофобията и дискриминацията е необходимо обществото и отделните граждани да бъдат *толерантни* (към различните). Толерантността бива религиозна, етническа, политическа, междуличностна. Нейна проява е признаване на различията. Хората, които признават правото на останалите да бъдат различни и приемат и уважават тези различия, са *толерантни*, защото според тях това е нормално и всеки човек има право да бъде различен. Сама по себе си „различността“ не е достойнство и/или ценност само защото е различна. Ценни са личностните качества, уменията, способността за мислене и др.

Именно и това е силата на спорта и Олимпизма, защото:

- в Олимпизма и в спорта се ценят качествата, уменията, талантът и способностите, трудът;
- в международното спортно и олимпийско движение се наблюдава културна равнопоставеност;
- в спорта и олимпийското движение не се толерират дискриминацията, расизмът, ксенофобията и насилието. Това е така, защото спортуването е човешко право и не бива да се ограничава достъпът до спортни услуги и спорт на база произход, пол, етнос, вероизповедание, ориентация, пристрастия и др.

Всичко това е залегнало във фундаменталните принципи на Олимпизма, като противопоставянето на дискриминацията е и мисия на Международния олимпийски комитет (МОК).

Граждански принципи и Олимпизъм

Основните граждански принципи имат еднаква философия с олимпийските принципи, които са отразени в Олимпийската харта.

- Свободата и равенството са основни граждански принципи, но тази концепция е залегнала и в олимпийските принципи. В същността си това означава, че всички хора са: равни (равенство между половете; равно учас-

Примерни практически възможности

1. Кога са учредени СБГД „Юнак“ и БОК?
2. Кога е учредена спортната федерация на вашия спорт/спорта, който практикувате?
3. Кои са фундаменталните олимпийски принципи?
4. Посочете приликите между олимпийските принципи и гражданските принципи.
5. В какво се изразява културната равнопоставеност на олимпийското движение?

Литература за самоподготовка

1. Бяла книга за спорта (представена от ЕК), Брюксел, 11.7.2007.
2. Владова, И. (2018) *Мултикултурализъм. Олимпизъм. Образование*. София, НСА ПРЕС.
3. Олимпийска харта, МОК, 2011.

тие, вкл. в спортни дейности и в олимпийското движение на всички групи, вкл. на групите със специфични интереси и специфични нужди – младежи, възрастни, хора с увреждания и др.) и свободни – да изразяват собственото си мнение, да се самоопределят по произход, вяра, етнос, пристрастия и др.;

- Спазване на върховенството на закона.
- Уважение, взаимно доверие, откритост, прозрачност, отговорност и достъпност.
- Практикуване на дейност (практикуване на спорт) без дискриминация.
- Гражданско участие – при вземането на решения, вкл. да се дават предложения, участие в дискусии и обсъждания, доброволчество. Това е залегнало и във философията на Комисията на спортистите към МОК. Неговата мисия е да постави спортистите в основата на олимпийското движение, защото е важна тяхната гледна точка и тя трябва да бъде в основата на решенията на олимпийското движение.

Ксенофобията, расизъмът, дискриминацията и насилието нямат място в спорта, в олимпийското движение и в гражданското общество. Допускането им, вкл. и ненавременното им отстраняване, е равносилно на „компромис“ със същността на спорта, олимпизма и гражданското общество.

Тема 5.

Спортът като фактор за превенция на насилието

Автор: доц. Албена Димитрова, доктор

Същност на насилието в спорта

Насилието и насилието в спорта не са инструмент вътре в извършителя, нито конфигурация от поведения, появяваща се в социален вакуум, а последица от неадекватна социализация и липса на опит и образование по отношение на позитивните и емпатични социални и междуличностни отношения, неумение да се разрешават конфликти, както и неефективен социален контрол. Насилието може да се опише като неправилна употреба на сила (физическа или не) в нарушение на закона, личните права или суверенитета на човека. Отнесено към спорта, насилието се състои в нарушаване на правилата от онези, които участват във въпросния вид спорт, или в нарушение на обществения ред от страна на зрителите. Така формулирано, насилието не трябва да се бърка нито с борбения дух, нито с агресията, която би могла да бъде едно добро качество, когато се употребява без бруталност в съответствие с правилата.

Спортното насилие е всяко поведение, което причинява физическа или психологическа вреда, свързана с директни или индиректни (косвени) резултати от спортния опит.

Свързани понятия

Насилие, спорт, превенция

Класификация на насилието

● Директно насилие – нанасяне на вреда, нарушаване на човешките права и други.

● Косвено или индиректно насилие – резултат от разрушителните ефекти на бедността или отсъствието на легитимни средства за достигане на културно одобряваните цели в обществото.

● „Черно“ (неоправдано) и „бяло“ (оправдано).

● Нелегитимно насилие – незаконна употреба на сила за достигане на нечии цели, злоупотреба с власт и контрол или употребата на незаконни действия.

● Легитимно насилие – използването на „принуда“ от държавата чрез инструментите на социалния контрол.

● Психическо насилие – всички действия, които могат да имат вредно въздействие върху психичното здраве и развитие на детето като подценяване, подигравателно отношение, заплаха, дискриминация, отхвърляне или други форми на отрицателно отношение.

● Физическо насилие – причиняване на телесна повреда, включително причиняване на болка или страдание.

● Икономическо насилие – жертвата няма достъп и информация до средствата и се намира в зависимост: за един и същ труд има различно заплащане, неправомерно разпределение на финансовите постъпления, присвояване на получените доходи и други.

Фактори на насилието

● *Насилие в социалното обкръжение.* Често насилственото поведение на деца и младежи е продължение на една фатална семейна „традиция“.

● *Условия на живот,* включително и жилищните условия на младите хора, също се отразяват на развитието им. Липсата на място или помещение за прекарване на свободното време оказва негативно въздействие.

● *Общуването с връстниците,* играещо изключителна роля за развитието на идентичността на младите хора.

● *Медиите.* Понякога те формират у децата и младежите впечатлението, че някои от конфликтите могат да се решат само чрез насилие. Така младите хора получават „убедителни аргументи“ в полза на подобни „успешни“ стратегии за действие и самите те възприемат такова поведение.

● *Социални кризи и бедствия.*

● Организацията на тренировъчния процес, неблагоприятни условия на подготовката, грешни решения, противоречия в интересите, нарушения на вътрешно груповите норми на поведение, а така също и личностни особености.

● Ситуационни фактори, предизвикващи насилие в спорта, могат да бъдат болката, дискомфортът, непостигането или забавянето на очакваното удовлетворение.

● Факторите, които влияят за проявите на насилие, са свързани със семейната среда, социализацията на личността и спортната дейност.

Превенция на насилието

Насилието не може да бъде избегнато, но може да бъде контролирано и пренасочено в социално одобрени дейности и съобразно вида спорт. При прякото практикуване на спорт насилието е елиминирано от него чрез императива за Fair play като господстващ смисъл в опозицията на насилието. Същността на нормата отразява задължението на участниците в спортното състезание да постигнат победата при доброволно, съзнателно съобразяване с предварително приетите правила. Системата от задължителни правила намира концентриран израз в културната норма „честна игра“. Водещо е правото на избор на индивида, което да не се опира на принуда и насилие, изгражда се социалният капитал на човека на основата на взаимно доверие. Това е и основната социална норма в съвременния спорт, която е институционализирана чрез задължаващи текстове в Олимпийската харта, Етичния кодекс на спорта, Международния комитет за честна игра.

Социалният агент в ролята на гражданин в гражданското общество притежава свободата на избор, автономност и е носител на граждански права и съзнание, което изключва насилието като средство за постигане на индивидуални цели.

Спортът приема ролята на „активен център“ в процеса на интегриране на усилията на различни организации и преди всичко на неправителствените организации, които осъществяват идеята за гражданското общество при решаване на не-спортни проблеми. Със своите уникални характеристики и функционираща организационна структура, спортът служи и като модел за изграждането на не-спортните организации на гражданското общество. Крайната цел е запазване и повишаване качеството на живот на европейските граждани и устойчиво развитие на местните самоуправляващи се общности под върховенството на закона.

Примерни практически възможности

1. Кои са отличителните характеристики на насилието в спорта?
2. Кои са водещите фактори за насилие в спорта?
3. В какво се изразява ролята на спорта за превенция на насилието в гражданското общество?

Литература за самоподготовка

1. Бурдийо, П. Програма за една социология на спорта. В Казани неща, УИ „Св. Климент Охридски“, София, 1993, с. 187–190.
2. Димитрова, А. Девиантно поведение в спорта: реалност и перспективи. Монография. НСА ПРЕС. София, 2019.
3. Jamieson, L., Orr, T. Sport and Violence. A Critical Examination of Sport, London: Routledge. 2009.

Модул: Наука и спорт

Тема 1. Науката във физическото възпитание и спорта

Автор: доц. Орлин Грошев, доктор

Същност на науката и научното познание

Науката е постоянно усилие да се придобие и увеличи човешкото познание и разби-

ране посредством строги научни изследвания. Използвайки контролирани методи, учените търсят и събират доказателства за физически или обществени явления, записват измерими данни, свързани с наблюдения, анализират тази информация за изграждане на теоретични обяснения на изучаваните процеси и явления.

Науката в най-широкия смисъл на думата е обективно знание, представляващо система от знания или препоръчителни практики, които са в състояние да доведат до прогнози или предвидими резултати. В този смисъл науката се отнася към висококвалифицираните работни техники и практики.

Методите на научните изследвания включват изграждането на хипотези за наблюдаваните явления, провеждане на тестове и експерименти, проверяващи тези хипотези при контролирани условия.

От учените се очаква също да публикуват информация, така че други учени да могат да направят подобни опити за двойна проверка на техните заключения. Резултатите от този процес позволяват по-добро разбиране на минали събития и по-добра способност за предвиждане на бъдещи събития от същия вид като тези, които са били тествани.

Способността на хората като цяло да разбират основните понятия, свързани с науката, се нарича научна грамотност.

Стремежът да се систематизира научната дейност с цел нейното по-добро опознаване, е довел до различни класификации. Първата от тях определя две страни на познавателния процес – „статична“ и „динамична“.

Статика на научното познание – утвърдени и доказани факти, понятия и закони, доказали своята истинност във времето. Представят се в учебниците, справочниците, енциклопедиите.

Динамика на научното познание – информация от научни изследвания, която не е доказала все още своята истинност във времето. Представя се на конференции, конгреси и се публикува в научни доклади, статии, сборници, монографии и др.

Систематика на научното познание – взаимовръзката и систематизирането на „старите“ и „новите“ знания. Доказали своята истинност в реалната прак-

Свързани понятия

Наука, класификация на науката, статика, динамика, систематика, етапи в развитието на науката, спортна наука

тика, „новите“ знания се превръщат в „статика“, а неверните отпадат като недоказани твърдения. Научното познание е процес, предизвикан от удовлетворяване на определени потребности на човека. Започва се изследователска дейност, която довежда до натрупване на факти и закономерно следва тяхното обобщаване и осмисляне. След време се обособява

сравнително самостоятелна област. На базата на критерии същата може да се определи като самостоятелна научна дисциплина. За такива критерии се приемат самостоятелният обект, предметната област или методът на изследване. Самият процес на изграждане на научната дисциплина е продължителен и сложен. В него могат да се разграничат условно няколко периода или етапа.

Етапи в развитието на науката

Етапите в развитието на науката по мнение на науковедите са три. Заслужава да се отбележи, че през тези етапи не се наблюдава еквивалентно влияние между научната дейност, резултатите от нея и хуманните ценности на времето.

- Описателен етап (емпирично-фактологичен):

Натрупване и описание на факти за изучаваните явления и процеси в непосредствената практика. Няма организирано ръководство и управление на познавателната дейност. В сила е принципът „опит – грешка – нов опит“. Познанието се предава от поколение на поколение чрез езика и речта.

- Етап на обобщението (понятийно-теоретичен):

Натрупаните факти и опит се обобщават и се извеждат заключения, установяват се закономерности, основни понятия, теории, категории и закони, които имат теоретичен и приложен ефект. С внедряването на науката в практиката започват да се занимават различни институции и държавата.

- Прогностично-хипотетичен етап (философско-хипотетичен):

На базата на натрупаните знания и закони се разработват хипотези и се правят прогнози, които след време с развитието на науката и техниката се доказват като верни в практиката (пример в химията, астрономията, спорта).

Особености на съвременната наука

- Диференциация и интеграция на научните дисциплини.
- „Технизация“ на науката – научно-техническа революция.
- Комплексен подход при решаване на научните задачи.
- Повсеместно навлизане на количествените методи.

Примерни практически възможности

1. Какво разбираме под понятието наука?
2. Какво разбираме под „статика“, „динамика“ и „систематика“ на науката?
3. Какви са етапите във формирането на една отделна научна дисциплина?
4. Защо спортната наука е самостоятелна наука?
5. Кой са обектът, предметът и самостоятелният метод на спортните науки?

- Намаляване на времето между откритието и внедряването в практиката.
- Днес науката е производителна сила.
- Днес науката решава глобални проблеми на планетата и човечеството (затоплянето на планетата, спина, рака, COVID-19 и др.).

Методология на спортната наука

Специфичен предмет е физическото развитие и двигателното усъвършенстване на човека под въздействието на физическите упражнения.

Специфичен обект е здравият човек спортист, занимаващ се с физически упражнения, изучаван и изследван комплексно в състезателна и тренировъчна среда в морфофункционално, психологическо, двигателно и социално отношение.

Основен специфичен метод е нормираното физическо упражнение, прилагано като двигателно натоварване за развитие и контролиране тренираността на спортиста, т.е. основният научен метод за контрол е двигателният тест – тестването на двигателната годност в тренировъчни и състезателни условия.

Особеност за основния специфичен метод в спорта

Физическото упражнение в спорта е и средство за физическо развитие и усъвършенстване на качествата, навиците и уменията на спортиста. В случаите обаче, когато се прилага като двигателен тест, то трябва да отговаря на критериите за информативност на тестовете:

- статистическа надеждност,
- статистическа валидност,
- статистическа обективност (съгласуваност),
- стандартност на двигателната дейност,
- наличие на система за оценка на двигателната годност.

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.

2. Биджев, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. Аксон-издат, София, 1995.

3. Бойчев, Кл. Спортна наука – теория, методика, практика. Докторска дисертация за научна степен доктор на педагогическите науки. ЮУ „Неофит Рилски“, Факултет по педагогика, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Благоевград, 1996.

4. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.

5. Дашева, Д. Увод в спортната наука. НСА ПРЕС, София, 2014.

6. Костов, К. Структурно-функционален подход в научното изследване. Българска академия на науката, София, 1976.

7. Тасев, Г. Библиография по основи на научните изследвания. Авангард Прима, София, 2009.

8. Цветков, А., В. Бачев, М. Галов. Ръководство за упражнения по основи на научноизследователската работа. МФ, София, 1992.

При тези задължителни условия нормираното физическо упражнение е основен специфичен метод в спортната наука, тъй като всеки двигателен тест е физическо упражнение, но не всяко физическо упражнение може да се прилага като тест, ако не отговаря на критериите за информативност.

Тема 2.

Методи за научни изследвания. Характеристика и приложение на методите: предварително проучване, наблюдение, анкетно проучване

Автор: доц. Орлин Грошев, доктор

Същност на понятието метод

Понятието метод произтича от гръцката дума “methodos” и означава „способ за достигане на определена цел за решаване на определена задача“. В научноизследователската дейност методът може да се определи като начин на проучване, път за събиране на данни, особеност на мислене с оглед изучаване и опознаване на обекта на изследване. Усъвършенстването на методите позволява ефективно да се изследва един и същ проблем многократно, стига всяко следващо изследване да е проведено с по-съвършени методи.

Свързани понятия

Методи за научни изследвания, характеристика и приложение на методите, класификация на методите, предварително проучване

Класификацията на методите за научни изследвания

Възможна е класификация на методите като:

- Методи на предварителното проучване, наречени още „методи на апробацията“. Служат преди всичко за събиране на информация относно предстоящото основно изследване. В тази група попадат следните методи: информационно проучване, исторически метод и анализ на документи.
- Методи на действието. Формират същността на всяко изследване и служат за целенасоченото регистриране и събиране на факти, данни и резултати. Чрез тях се разрешават целите и задачите, които то преследва, ето защо се определят още и като „методи на практическото изследване“. Тук попадат: метод на наблюдението, метод на анкетата, метод на експертната оценка, метод на експеримента.
- Методи на анализа и обобщението. Използват се в третия, заключителен етап на научното изследване. Наричат се още „методи на мисленето“, тъй като този процес оформя съдържанието им. Те изискват творчески подход, способности за аналитична оценка и обобщаване.

Методи на предварителното проучване

● *Информационно проучване* – налице е тотално електронизиране на процесите, свързани със запазване и разпространение на информация. В настоящия момент ползването на Web-страници, интернет и e-mail кореспонденция се явява основен източник за получаване на специализирана информация. В същото време ползването на специализирана литература не е загубило напълно своето значение. Методът може да бъде дефиниран като: целенасочено проучване на технологично различни носители, на текстуална или цифрова научна информация по даден проблем. Търсенето на съвременна информация, която се публикува в Internet, е възможно чрез различни търсачки и web страници. По тези начини стигаме до: специализирани научни списания; световни и национални научни форуми; библиотечни фондове; университети, спортни факултети и департаменти; спортни събития; спортни организации и институции;

● *Исторически метод* – разглежда се като подход при събиране на информация за появата и развитието на изследвания процес, явление, обект във времето. Той предполага още систематизиране, логическо обобщение и подреждане на фактите. По този начин изследователят разкрива определени тенденции и има вярна представа за състоянието на проблема в момента на неговото изследване.

Примерни практически възможности

1. Какво е метод за научно изследване?
2. Как се класифицират методите за научно изследване?
3. Кои са методите на „предварителното проучване“?

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Биджев, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. Аксон-издат, София, 1995.
3. Бижков, Г., В. Краевски. Методология и методи на педагогическите изследвания (Шесто преработено и допълнително издание). Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София, 2007.
4. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
5. Дашева, Д. Увод в спортната наука. НСА ПРЕС, София, 2014.
6. Йонов, К., Б. Ванев. Експертни оценки. Техника, София, 1977.
7. Костов, К. Структурно-функционален подход в научното изследване. Българска академия на науката, София, 1976.
8. Митков, А. Теория на експеримента. Дунав прес, Русе, 2011.
9. Цветков, А., В. Бачев, М. Галов. Ръководство за упражнения по основи на научноизследователската работа. МФ, София, 1992.

За тази цел проучваме специализираните литературни източници, провеждаме беседи с висококвалифицирани специалисти и обобщаваме конкретно събрани данни.

- *Анализ на документи* – този метод може да определим като целенасочено търсене и откриване на специализирана информация по даден научен проблем само от доказано официални нормативни документи, съхранявани в официални институции. Към първите се причисляват поместените в Държавен вестник укази, наредби, закони и други нормативни актове или документи. Относно институциите може да се посочат Централният държавен архив, Националната библиотека „Кирил и Методий“ или други архиви.

Тема 3.

Методи за научни изследвания. Характеристика и приложение на методите на действието

Автор: доц. Орлин Грошев, доктор

Методи на действието

- *Метод на наблюдението* – представлява целенасочено и организирано възприемане на процеси, обекти или събития посредством регистриране на определени показатели без влияние върху първите.

Основна характеристика на метода, както личи от определението, се явява ненамесата на изследователя върху хода на изучаваните явления.

Наблюдението може да бъде пряко (непосредствено) или косвено (опосредствено).

Прякото (непосредствено) наблюдение се основава на непосредствени възприятия и предполага видима връзка между наблюдател и наблюдаван обект, процес или явление. Косвеното (опосредствено) наблюдение позволява да се възприемат измененията на определени показатели, а след това, посредством допълнителни дейности, обектът се възприема от анализаторите.

- *Метод на анкетата* – свързан е със задаване на въпроси и получаване на отговори. Въпросите поставя изследователят, а отговорите дава изследваният. Анкетирането е начин за събиране на мнения по въпроси, конкретно свързани с научната цел и задачите на изследването. Извънредно важно е най-напред отлично да се обмисли какво да се търси, а след това – по какъв начин да се получи. Анкетата бива:

- стандартизирана – въпросите са точно формулирани, подредени са в определена последователност и са формулирани възможните отговори. Из-

Свързани понятия

Методи за научни изследвания, наблюдение, анкетно проучване, експертна оценка, експеримент

искването към анкетирания е да подчертае само онези отговори, които смята, че са най-точни;

- частично стандартизирана – включва два вида въпроси: такива, по които има дадени отговори, и такива, на които анкетираният сам трябва да даде отговор. В първия случай той ползва и избира между готовите отговори онези, които смята за правдоподобни, а във втория той трябва да формулира отговора;

- нестандартизирана – характеризира се с това, че не включва предложени отговори.

- *Метод на експертната оценка* – прилага се при изследване на събития, процеси и структури с комплексен характер, които не могат непосредствено да се наблюдават и регистрират. По същество той предполага изучаване на състоянието и прогнозиране развитието на даден процес, явление или събитие с помощта на конкретно избрани висококвалифицирани (в дадена област на проучване) специалисти. Методът на експертната оценка има твърде много варианти на приложение, основни от които са:

- Метод на предпочитанието – самото понятие „предпочитание“ показва, че реализирането на метода изисква съответен аргументиран подход, който включва: първо – уточняване на въпросите, второ – определяне на експертите и трето – обобщаване и анализиране на отговорите.

След това се провежда втори тур на експертна оценка в два етапа: всеки експерт се запознава с анонимните отговори на другите експерти, след което всеки експерт дава отговор на поставените въпроси. Този двустранен процес на проучване на отговорите на другите и изработване на собствени отговори се повтаря още в два тура. След това се преминава към съпоставка, групиране и изчисляване с оглед намиране на отговор.

- Методът на „кръглата маса“ се използва, когато трябва да се вземе решение по сложен въпрос, уточняването на който зависи от много фактори. Най-съществените процедури при реализиране на този метод са: експертите се организират в комисия и се намират в постоянен визуален и работен контакт; открито и последователно представят своите разбирания, оценки и съображения по всеки въпрос; дейността на групата експерти продължава, докато не се вземе решение, т.е. докато всички експерти не стигнат до едно мнение, което се фиксира като колективно решение.

- Метод „Делфи“, т.е. методът на експертната оценка се използва за прогнозиране развитието на определено явление, процес или събитие. Той изключва непосредственото общуване между членовете на експертната група. Вместо колективно обсъждане се провежда индивидуално анкетиране на експертите, най-често за установяване развитието или полезността на редица хипотетични събития и процеси. Получените данни се обработват статистически и се формулират съжденията на групата. След това от експертите се изисква да преразглеждат и преценяват своите становища и да обяснят причините,

поради които не са съгласни с формирането се становище по всеки въпрос. Тази процедура се повтаря 3–4 пъти и по този начин все повече и повече различията се намаляват за сметка на единомислието.

● *Метод на експеримента* – експеримент е термин с латински произход (“experimentum”) и означава проба, опит. Определението на експеримента може да бъде дефинирано като целенасочен избор и приложение на въздействия върху изследван процес, обект или явление с оглед получаването на нови знания за тяхната същност и функциониране.

От гледна точка на подхода могат да се определят два вида експеримент: мисловен и инструментален. Мисловният експеримент е изцяло субективен и лимитиран от възможностите на изследователя. Инструменталният експеримент е доминиращ като подход в научноизследователската работа.

От гледна точка на условията за реализацията на експеримента можем да посочим три типа експеримент: изкуствен, естествен и смесен. В областта на спорта на изкуствения експеримент съответства лабораторният. Към естествения се отнася т.нар. теренен експеримент. На смесения (в тесен смисъл на физическото възпитание) съответства „теренно-лабораторният“.

Примерни практически възможности

1. С какво се характеризира методът и кои са видовете „наблюдение“?
2. Какви са разновидностите на „анкетата“ като метод?
3. Кои са особеностите на метода „експертна оценка“?
4. Какво е определението на метода „експеримент“ и какви видове бива?

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Биджев, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. Аксон-издат, София, 1995.
3. Бижков, Г., В. Краевски. Методология и методи на педагогическите изследвания“ (Шесто преработено и допълнително издание). Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София, 2007.
4. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
5. Дашева, Д. Увод в спортната наука. НСА ПРЕС, София, 2014.
6. Йонов, К., Б. Ванев. Експертни оценки. Техника, София, 1977.
7. Костов, К. Структурно-функционален подход в научното изследване. Българска академия на науката, София, 1976.
8. Митков, А. Теория на експеримента. Дунав прес, Русе, 2011.
9. Цветков, А., В. Бачев, М. Галов. Ръководство за упражнения по основи на научноизследователската работа. МФ, София, 1992.

От гледна точка на предметната сфера експериментът може да бъде наречен: психологически, педагогически, социологически, физиологичен, биомеханичен, биохимичен и др. Би следвало обаче да се обърне основно внимание на факта, че физическото възпитание, спортът, туризмът и др. са области на изследване в интегриран вид, т.е. от много от горепосочените страни на това поведение – физиологично, педагогическо, психологическо и т.н.

Класификациите на експерименталния метод включват наличието на еднофакторен и многофакторен експеримент. В първия случай се моделират изменения на един признак (фактор), а във втория – на много.

Тема 4.

Теория на тестването. Критерии за информативност на тестовете

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Същност на тестването и теста

Белезите и свойствата, които отразяват структурата и функциите на обектите, се наричат признаци. Когато тези признаци могат да се измерят

пряко или косвено, те се наричат явни, а когато не могат – латентни. Такива латентни признаци са двигателните качества и способности на човека. За да определим количествено (да измерим) тези способности, се изисква да се изпълни двигателна задача (упражнение). По резултатите от това изпълнение се съди за степента на развитие на определената способност, на дадения латентен признак. Процесът на изследване, на определяне състоянието в момента или в перспектива, на определено качество или способност на латентни признаци се нарича *тестване*.

Терминът „*тест*“ се обяснява като проба, изпитание, изследване. Същността на тези понятия в българския език най-добре съответства на процеса тестване. Под пълното определение на понятието двигателен „тест“ трябва да се разбира: специализирано и стандартизирано двигателно упражнение, от изпълнението на което, чрез получените резултати, съдим за състоянието на двигателните качества и способности на човека в момента или в перспектива. Резултатите от изпълнението на теста – числовите стойности, определят равнището, степента на развитие на двигателните способности.

Свързани понятия

Тестване, тестове, критерии за информативност, валидност, надеждност, обективност, стандартност

Сфери на приложение на тестването в областта на физическото възпитание и спорта

Във физическото възпитание и спорта тестването намира приоритетно приложение в следните направления:

- измерване на двигателните възможности и тяхното моделиране;
- спортен подбор – за начално обучение, за тренировка;
- прогнозиране на спортните постижения на базата на изследвания с двигателни тестове;
- съставяне на батерия от тестове за изследване на физическата годност;
- контрол на тренировъчния процес – равнище на развитие на двигателните качества, техническите навици и тактическите умения;
- ефективност на тренировъчни методики и за начално обучение.

Характеристики на теста

За да може едно физическо упражнение да се прилага като двигателен тест, то трябва да отговаря на критериите за информативност на тестовете:

- Статистическа надеждност – степен на съвпадение на измерения резултат при тестване с действителното състояние на изследвания признак. Надеждността на тестовете се определя чрез методи за определяне надеждността на тестовете:

- Метод на повторното тестване (тест-ретест метод) – прилага се в случаите, когато е възможно повторно тестване, и при тестове, при които увеличаването на броя на опитите води до появата на тренд; на едни и същи опитни лица, поставени при еднакви условия и в минимален интервал от време, се провежда идентично повторно тестване.
- Метод на удвояването – прилага се в случаите, когато: не е възможно да се проведе повторно тестване с даден тест и дейността има цикличен характер, е възможно да се проведе многократно тестване с един и същ тест, без поява на тренд.

- Статистическа валидност – степента на сигурност, с която може да се твърди, че даден тест измерва именно онзи латентен признак, за който е предназначен. Валидността на тестовете се определя чрез логически (съдържателен) и статистически анализ. В първия случай има качествено оценя-

Примерни практически възможности

1. Какво разбираме под понятието „тест“?
2. Кои са критериите за информативност на тестовете?
3. Какво разбираме под понятието „надеждност“ и как се определя?
4. Какво е „валидност“ и кои са методите за оценка валидността на тестовете?
5. Какво е „обективност“ и как се определя тя?
6. Какво разбираме под понятието „стандартизираност“ и какви са нейните характеристики?

ване на валидността чрез анализ на конкретната дейност. При втория – чрез точен количествен анализ се определя валидността на базата на приложението на корелационния и факторния анализ.

● Статистическа обективност (съгласуваност) – един тест при същите условия и със същата група се провежда повторно с друг изследовател, ако между резултатите от двете измервания се открие висока, над 0,7 стойност на коефициента на корелация, обективността може да се смята за потвърдена. За да има обективност, при тестването се прилагат апаратурни комплекта-ции за измерване или се изисква участието на минимум двама изследователи. Обективността се дефинира като: степен на независимост на резултатите при

тестването от субективните особености на човека, провеждащ или оценяващ резултатите от тестването. За количествена оценка на обективността на тестовете може да се приложат вариационен или корелационен анализ на резултатите.

● Стандартност на двигателната дейност – предполага, че в процеса на измерване на двигателните способности се спазват за всеки отделен тест точно определени педагогически, организационно-методически, технически и технологични правила и норми, описани точно и едновременно в методиката за провеждане на теста, с което се постигат необходимото единство и точност на тестването. Стандартността на тестване изисква да се съблюдават еднаквостта на вътрешните и външните условия при провеждане на теста, резултатите от измерването да се изразяват в узаконените по системата СИ измервателни единици, а допуснатите грешки да се определят с предварително зададена вероятност.

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.

2. Биджев, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. Аксон-издат, София, 1995.

3. Бойчев, Кл. Спортна наука – теория, методика, практика. Докторска дисертация за научна степен доктор на педагогическите науки. Югозападен университет „Неофит Рилски“, Факултет по педагогика, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Благоевград, 1996.

4. Бъчваров, М. Спортология, НСА ПРЕС, София, 2000.

5. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.

6. Дашева, Д. Увод в спортната наука. НСА ПРЕС, София, 2014.

7. Костов, К. Структурно-функционален подход в научното изследване. Българска академия на науката, София, 1976.

8. Цветков, А., В. Бачев, М. Галов. Ръководство за упражнения по основи на научноизследователската работа. МФ, София, 1992.

Под еднаквост на външните условия за провеждане на спортнопедагогически тест трябва да се имат предвид еднаквост на метеорологичните условия, при които се провежда тестът; еднаквост на използваните спортни съоръжения, уреди и екипировка; еднаквост на използваните технически средства за измерване при различните тестувания; да се прилагат в различните тестувания само стандартни методики, които са еднакви за всички изследователи, повторни опити и изследвани лица; да се прилагат в различните изследвания тестове с нормирани статистически характеристики за надеждност, валидност и съгласуваност на оценките, за конкретния контингент изследвани лица и условия за тестване; да се обучават и контролират оценителите за прилагане на стандартизирано влияние на субективния фактор при описанието на двигателната задача, мотивирането и възискателността към изследваните лица.

Под еднаквост на вътрешните условия при тестване се имат предвид състоянието на морфофункционалния и психологическия статус на изследваните лица. Стандартността на тестването изисква при всяко едно отделно провеждане на даден тест изследваните лица да се подвеждат в еднакво състояние на моментния статус. В тази връзка се разграничават колебания в състоянието на организма, предизвикани по две причини: естествено биологично колебание в структурата и функциите на организма, вариращо в денонощния цикъл; колебания във функциите на организма, предизвикани от други странични фактори, действащи кумулативно или в момента (умора, пренапрежение, претренираност, психически стрес, болестно състояние и др.).

- Наличие на система за оценка на двигателната годност.

Тема 5.

Организация на научното изследване

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Особености при организацията на научно изследване

Организацията на едно научно изследване изисква преминаването през последователност от стъпки, които да бъдат изпълнени.

- Първата стъпка при реализиране на експерименталното изследване е проучване на информационни източници, определяне на конкретната тема за работа, разработване на работна хипотеза. Първата стъпка може още да се срещне като „въведение“. От особено значение за теорията и практиката

Свързани понятия

Научно изследване, структура и организация на научно изследване, теоретично и експериментално изследване, написване на научен труд

на физическото възпитание и спорта от експерименталните изследвания се оказват и т.нар. лонгитудинални (дълготрайни) изследвания. Те са свързани с многогодишни, многократни измервания на едни и същи показатели при едни и същи лица (например проследяване на взривна сила на горни крайници от VIII до XII клас, т.е. за 5-годишен период на едни и същи ученици или спортисти).

- Втората стъпка е определяне целта на изследване, която може да бъде насочена към описание на нови, все още неизвестни или малко известни явления и събития във физическото възпитание и спорта. Тя трябва да бъде ясно и конкретно формулирана, да насочва към същността и съдържанието на научното изследване. Целта съответства на темата на разработката, като е формулирана по-конкретно.

- Третата стъпка в научното изследване са задачите. Те са „стъпки“, които трябва да направим, за да реализираме целта на изследването. Най-общо, задачите могат да обхващат например следните моменти: информационно осигуряване по темата чрез информационно проучване; разработване и/или апробиране на стандартизирани методики за тестване, техническите средства за измерване, методиките за обучение и тренировка; установяване информативността на тестовете и методиките; провеждане на изследването според планираната методика; разкриване състоянието и взаимовръзките между изследваните обекти, явления и процеси (качества, навици, умения); прилагане на адекватно подбрани статистически методи, които са средство за анализ на изследвания обект или процес; описание за внедряване на доказаните нови методики за обучение и тренировка; разработване на нормативна база за контрол във физическото възпитание и спорта.

- Четвъртата стъпка на едно научно изследване е определяне на обект, предмет и субект на изследването. Тук кратко, точно и ясно се описват обектът, предметът и субектът. Обектът в научния смисъл на думата означава това, към което е насочена познавателната и друга дейност на човека. Предметът на изследването е съдържанието на дейността на обекта. Субектът на изследването това са изследваните лица. В научната литература може да се срещне и като контингент на изследването.

- Петата стъпка е разработване на методиката и организацията на изследването. В тази част се описват използваните научни методи кратко и ясно (метод на наблюдението, метод на експеримента, анкета и т.н.). Описанието на методиката трябва да бъде ясно и точно. Тук се описват изключително подробно тестовете, които са използвани, необходимата апаратура и пособия и др. Всички тестове и апаратури, които са използвани в научното изследване, трябва да бъдат представени като фигури или схеми, за да бъдат по-добре онагледени и възприети от други изследователи.

Организацията на изследването е свързана с посочване на времето и мяс-

тото, при което ще се провеждат изследванията. Тук се описват мястото и продължителността на изследването.

● Шестата стъпка е свързана с описване на получените резултати. Най-удобно е те да бъдат представени в таблици, графики или графични изображения от различен вид за по-лесно онагледяване.

● Седмата стъпка е анализът на получените от изследването резултати. Това е творческа част, в която изследователят трябва да установи причината за получените резултати от изследването. Тази част трябва да бъде най-обширна, тъй като именно в нея се откриват нови факти, потвърждаваме известни тенденции, изказваме различно мнение или достигаме до хипотези и прогнози. Анализът на резултатите е насочен към даване на отговори на въпросите, поставени в целта и задачите.

● Осмата стъпка в научното изследване е насочена към разработване на изводите и препоръките. Изводите представляват максимално обобщени сен-тенции от няколко изречения. Те трябва да произтичат от получените резултати от изследването и да съответстват като отговори на формулираните научни задачи. С други думи, това е заключението, в което се обобщават постигнатите резултати. Препоръките са поместени в няколко изречения, които най-често са насочени към потребителите на резултатите от изследването. Затова те обикновено имат приложно съдържание.

Примерни практически възможности

1. Научното изследване е?
2. През кои етапи преминава всяко едно изследване?
3. Какви видове изследвания познаваме?
4. През какви стъпки преминава написването на едно научно изследване?
5. Коя стъпка е най-обширна и каква е причината за това?
6. Каква е правилната последователност на цитиране в България и какъв стандарт се използва?

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Бижков, Г. Дипломната работа не е лесна работа, но с компютър и интернет. „Св. Климент Охридски“, София, 2002.
3. Биджев, Г. Методология и методи на педагогическите изследвания. Аксон-издат, София, 1995.
4. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
5. Дашева, Д. Увод в спортната наука. НСА ПРЕС, София, 2014.
6. Костов, К. Структурно-функционален подход в научното изследване. Българска академия на науката, София, 1976.
7. Тасев, Г. Библиография по основи на научните изследвания. „Авангард Прима“, София, 2009.

- Деветата стъпка е свързана с описване на информационни източници. Още може да се срещне като използвана литература. В тази част от научната разработка се записват ползваните при нейното написване източници, които могат да бъдат научни списания, сборници, учебници, учебни пособия, книги, интернет сайтове и т.н. Подреждането на използваната литература е по азбучен ред по фамилното име на изследователя. При един и същ автор се дава приоритет на изданията с по-актуална година на публикуване.

- Последната десета стъпка от една научна разработка е приложения. В тях се поместват някои по-второстепенни или допълнителни таблици с резултати, схеми, фигури, анкетни карти, изчислителни процедури и др.

Модул: Спортно усъвършенстване

Тема 1.

Процес на обучение в двигателни действия.
Съдържание на процеса на обучение в
двигателни действия

Автор: доц. Корнелия Найденова, доктор
проф. Огнян Миладинов, дн

Същност на процеса на обучение в движения

Обучението на човека в движение е колкото естествен, толкова и сложен процес. Въпреки че движението е една от основните жизненоважни характеристики на човека, която има естествен път на развитие, обучението във и чрез движение, насочено към овладяване на техническите похвати на конкретен спорт, е сложен и продължителен процес, което е следствие от факта, че човекът е самоуправляваща се система. Учебният процес е насочен към овладяване от учениците на множество движения и двигателни действия, както и знания за тях и в повечето случаи е наричан процес на обучение в двигателни действия. По своята същност той е *активна, двустранна двигателно-познавателна дейност, насочена към овладяване на широк спектър от знания и двигателни действия, които да послужат като основа за формиране на компетентности*, каквито изисква съвременният образователен процес. Двете страни на процеса на обучение са обучаващият и обучаваният, като за успешното му протичане е необходимо активното им и съзнателно участие.



Фиг. 31. Съдържание на процеса на обучение

Съдържание на процеса на обучение в движения

Основното съдържание на процеса на обучение в движения се изразява в последователно формиране на знания, двигателни умения и двигателни навици, представено на следващата фигура. В хода на процеса на обучение в движения от съществено значение е спазване на последователността при реализиране на съдържанието. В основата са знанията за изучаваното движение, без които

формирането на двигателно умение, а впоследствие и затвърждаването на двигателния навик става много по-продължително и трудно.

- *Знанията* представляват закодирана в паметта и осмислена от индивида информация за процеси или явления. В процеса на обучение по физическо възпитание те формират т.нар. ориентировъчна основа за двигателното действие, като, от една страна, носят информация за конкретното действие, а от друга, използваме тази информация при изпълнение на двигателното действие. На тази основа разделяме знанията в две основни групи. Първата група е на т.нар. общи знания, които носят информация за същността и закономерностите на двигателната дейност. Във втората група попадат специалните знания, които от своя страна се отнасят до спецификата на изучаваното двигателно действие, която подпомага овладяването му.

- *Двигателното умение* е следващата съставна част на съдържанието на процеса на обучение в двигателни действия. По своята същност двигателното умение представлява придобита способност за неавтоматизирано, съзнателно управление на двигателното действие. В основата на двигателното умение стоят знанията, но те, както посочихме по-рано, са само ориентировъчната основа за неговото формиране. Вследствие на придобитите знания за двигателното действие и натрупания в процеса на изпълнение двигателен опит се формира двигателното умение.

- *Двигателният навик* е крайната цел на процеса на обучение в двигателни действия. Неговото формиране е следствие на многократно изпълне-

ние на двигателното действие в условия, зависещи от особеностите на проявление на това действие в конкретна двигателна дейност. По своята същност двигателният навик представлява затвърдена система от движения, при която управлението на движенията е автоматизирано. Основните признаци на автоматизация на двигателния навик са неговата стабилност, устойчивост и вариативност.

Стабилността на двигателния навик се изразява в способността на обучавания многократно да изпълнява изучаваното двигателно действие, без да влошава ка-

Примерни практически възможности

1. Изяснете същността на процеса на обучение в двигателни действия.
2. Кои са основните компоненти на съдържанието на процеса на обучение в двигателни действия?
3. Изведете разликата между двигателно умение и двигателен навик.

Литература за самоподготовка

1. Маринов, Т. (2020). Основи на физическото възпитание. Теория и методика. НСА ПРЕС, София.
2. Найденова, К. (2020). Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици. НСА ПРЕС, София.
3. Рачев, К. (1996). Оптимизиране подготовката на младите спортисти. София.

чеството на изпълнение. Способността на ученика да изпълнява правилно изучаваното двигателно действие в условията на умора, без да нарушава техниката на изпълнение, разкрива *устойчивостта* на двигателния навик. Неговата *вариативност* се изразява в способността на обучавания да подбере най-ефективния вариант за изпълнение на двигателното действие в зависимост от конкретиката на ситуацията за изпълнението му.

Тема 2.

Структура на процеса на обучение в двигателни действия. Основи на формиране на спортната техника

*Автор: доц. Корнелия Найденова, доктор
проф. Огнян Миладинов, дн*

Структура на процеса на обучение

Процесът на обучение в двигателни действия е сложен и продължителен, а резултатът от него е стабилен, устойчив и вариативен двигателен навик, което зависи от степента на ефективност на управление на самоуправляваща се система. Човекът е самоуправляваща се система, която, погледната от гледната точка на управление на движенията и процеса на обучение в двигателни действия, би следвало да се управлява от друга подобна система, притежаваща същите характеристики, но с по-голям двигателен опит и знания. В ефективността на взаимодействие между тези две самоуправляващи се системи, целящо управление на една от тях, се крият сложността и продължителността на процеса на обучение и съответно на формиране на двигателния навик.

На представената по-долу фиг. 32 е представена структурата на процеса на обучение в двигателни действия. Обучението в двигателни действия е единство от съдържание, преподаване и учене. Практическата реализация на подобно единство изисква активно участие на двете страни, които участват в разглеждания процес, а именно обучаващия и обучавания.

Крайната цел на процеса на обучение е формиране на двигателен навик. От теоретико-практическа гледна точка и с оглед разбирането и плавното реализиране на процеса на обучение от страна на специалистите в областта на физическото възпитание и спорта той е разделен на три логически свързани и последователно подредени етапа. Протичането на всеки един от тези етапи изисква непрекъснатост на въздействие и количествени и качествени натрупвания по отношение на обучението, които можем да изясним чрез подобрения в техниката и проявлението на комплекса от двигателни качества при изпълнение на изучаваното движение.



Фиг. 32. Структура на процеса на обучение

Етапи на процеса на обучение в двигателни действия

- **Начално разучаване (НР)** – това е първият етап, чиято цел е обучаваният да познава и изпълнява в най-общи линии правилно новото движение. Основните задачи, които следва да бъдат решени, са запознаване с новото движение и неговото цялостно изпълнение от страна на обучавания.

По отношение запознаването с новото движение е необходимо обучаваният да опише, обясни и демонстрира двигателното действие. Последователността на прилагане на посочените методи зависи от възрастта, опита и компетентностите на обучаваните.

Решаването на втората задача на етапа на начално разучаване е възможно чрез допълването на създадената вече представа за новото движение и с двигателна такава. Формирането на двигателна представа би могло да протече по два начина. Един от вариантите е да се започне с разделяне на движението на отделни елементи, които да бъдат изпълнени поотделно, и след това да се стигне до цялостно изпълнение на движението. Другият вариант е цялостното изпълнение на движението. Независимо от избора на вариант за обучение обаче е необходимо обучаваният непрекъснато да коригира грешки, което подпомага процеса на създаване на правилна и цялостна представа за двигателното действие.

Етапът на начално разучаване може да приключи тогава, когато обучаваният разпознава новото движение и умее да го изпълнява в най-общи линии.

Ако разгледаме процеса на обучение от практическо-приложна гледна точка, за неговото протичане не е необходимо повече от едно занимание, където в продължителност от 10 до 15 минути обучаваните да бъдат запознати с новото движение и да го изпълнят 8 до 10 пъти.

● *Вторият етап* от непрекъснатия процес на обучение в двигателни действия е наречен задълбочено изучаване (ЗР). От гледна точка на изхода от обучението и неговата ефективност – това е най-важният от трите етапа. Целта на този етап от структурата на процеса на обучение са овладяването и правилното техническо изпълнение на двигателното умение и преходът му към двигателен навик. Като основни задачи през този етап на обучение можем да посочим правилното овладяване на отделните елементи от техниката и изучаване на техниката при отчитане на времевите, пространствените и силовите параметри на движението.

Основа за обучението през този етап е създадената двигателна представа при обучението в предходния етап. В зависимост от вида спорт или спортна дисциплина, към който принадлежи изучаваната техника, се определя и подходът за обучение. При обучението в техниката на спортове и дисциплини, при които спортният резултат зависи от правилното изпълнение на техниката, цялата техника или отделни нейни части се повтарят многократно в стандартни условия с цел двигателното им запаметяване и достигане до устойчив двигателен навик. Този подход обаче не може да бъде приложен при обучението в техническите елементи на спортните игри, където техниката се прилага във вариативните условия на играта.

С оглед спецификата на спортните игри овладяването на техниката би следвало да се реализира по т.нар. вариативна методика. Методиката е съобразена с разнообразието от игрови ситуации и насочва обучението директно към приложната му ефективност. Обучението в етапа на задълбочено изучаване на база вариативната методика предполага овладяването на техниката през този етап да се осъществява при отчитане на пространствените, времевите и силовите характеристики на изучаваното движение, съобразно спецификата при прилагането му в игрови условия.

Практическата реализация на методиката изисква при овладяването на движението то да се изпълнява не повече от 3 до 4 пъти при едни условия, след което те да бъдат променени. Така например при овладяване на техниката на подаване с вътрешната част на ходилото, основна за футболната игра, в етапа на задълбочено изучаване може да се започне с подаване по двойки на 3 до 5 метра, след което постепенно разстоянието между подаващите да бъде увеличавано и намалявано, за да може още тук обучаваният да съумее да дозира силата на подаването съобразно разстоянието, на което следва да подаде топката.

Обучението в този етап приключва тогава, когато обучаемият овладее напълно техниката и започне превръщането ѝ в двигателен навик.

Примерни практически възможности

1. Изяснете структурата на процеса на обучение в двигателни действия.
2. Кой са основните етапи от структурата на процеса на обучение в двигателни действия?
3. Изберете техника от вашия спорт и посочете физически упражнения, които бихте приложили във всеки от етапите на процеса на обучение в двигателни действия.

Литература за самоподготовка

1. Маринов, Т. (2020). Основи на физическото възпитание. Теория и методика. НСА ПРЕС, София.
2. Найденова, К. (2020). Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици. НСА ПРЕС, София.
3. Рачев, К. (1996). Оптимизиране подготовката на младите спортисти. София.

● *Третият етап*, който от гледна точка на процеса на обучение е последен, но и най-продължителен, има за цел стабилизирането на двигателния навик. Постигането на посочената цел е възможно чрез решаването на две задачи. Първата от тях е достигането до стабилна, устойчива и вариативна техника, а втората е ефективното прилагане на тази техника в специфичните условия на спорта, от който е част.

Решаването на тези задачи от практическа гледна точка е възможно чрез прилагането на изучавания технически похват в комбинация с други техники при специално разработени за целта упражнения или игрови ситуации, в които да е налице непрекъснатата промяна в прос-

транствените, времевите и силовите характеристики на движението.

Обединяващото звено между трите етапа и онзи елемент от процеса на обучение, който го превръща в процес на овладяване на компетентности, са знанията. Овладяването на знания от учениците би следвало да бъде перманентна задача на процеса на обучение, независимо от етапа на обучение. Знанията стоят в основата на ефективността на процеса на обучение в двигателни действия. Развиването на познавателните способности на учениците е и основна задача на физическото възпитание като част от образованието на индивида. Без достатъчно знания ученикът не би могъл да изясни сам за себе си физическото упражнение, смисъла от неговото изучаване или пък приложната му стойност.

Автор: проф. Татяна Янчева, дн

Психоспортограмата е основен ориентир при планиране и осъществяване на специализираната психическа подготовка.

Свързани понятия

Психическа подготовка, психоспортограма, спортограма

Психическата подготовка може да бъде резултатна и ефективна само ако е насочена към развитие на психичните качества и умения и към регулиране на психичните състояния, характерни и необходими за конкретния вид спорт. Психическото натоварване във всеки отделен спорт носи своя специфика както по отношение на процеса на подготовка, така и по отношение на самото състезание. Затова и психическата подготовка, обезпечаваща психическата адаптация и издръжливостта на спортиста по отношение на специфичното натоварване, има различно съдържание в различните спортове. Предварителното изучаване и извеждане на основните психологически изисквания, които предявява към личността на състезателя даденият спорт, е едно от съществените условия за целенасочено, конкретно и професионално осъществяване на психическата подготовка. Тези изисквания се залагат при разработване на психологическата характеристика на спорта – така наречената психоспортограма.

Психоспортограмата е елемент от спортограмата (професиограма на дадения вид спорт). В нея като основа стои психологическият образ на „идеалния спортист“ в съответния спорт. Тя е своеобразен идеален модел на тези психични качества, които биха осигурили максимална реализация на спортиста.

При разработването на психоспортограмата се съблюдават две основни групи фактори:

- специфичните особености на дейността (конкретният вид спорт);
- особеностите на условията, при които протича тази дейност.

Първата група фактори включват специфичната структура на съответния спорт, изискванията, които осигуряват нейното успешно изпълнение, възникващите в процеса на това изпълнение трудности. В зависимост от тези изисквания се определят и съответните психични качества, които биха осигурили успешното изпълнение на дейността. Това води до различни акценти в психическата подготовка, които са следствие от различните изисквания към състезателното поведение.

Психоспортограмата включва следните основни компоненти:

- Психологическа характеристика на конкретния вид спорт.
- Изисквания към психомоторните качества – бързина на двигателните

реакции (проста, сложна, реакция на избор), координация, темп, ритъм, реакция на движещ се обект.

- Изисквания към познавателните процеси – усещане, възприятие, представа, памет, мислене, въображение.

- Свойства на вниманието – концентрация, устойчивост, разпределеност, превключване, обем.

- Емоционални и волеви процеси.

- Изисквания към личността.

Психоспортограмата се използва като ориентир и при подбора на състезатели в конкретен вид спорт.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните компоненти на психоспортограмата?

2. Каква е ролята на психоспортограмата?

Литература за самоподготовка

1. Янчева, Т. (2020). Психологическо осигуряване в елитния спорт. С., НСА ПРЕС.

2. Попов, Н. (1999). Спортна психология. С., НСА ПРЕС.

Тема 4.

Съдийство на спортно състезание

Автор: Любка Алипиева

Спортен съдия

Съдията е лице със специална квалификация и права да ръководи спортни състезания по определен вид спорт, да контролира спазването на правилата за тяхното провеждане и да регистрира постигнатите спортни резултати.

Съдии, съдийски комисии, секретарски апарат

Съдиите, секретарският апарат и комисарят ръководят състезанието, спазвайки правилата, като нямат право да ги променят. Съдиите не трябва да бъдат свързани по какъвто и да е начин с някого от състезателите/отборите в състезанието. Правата на съдиите започват от момента на тяхното излизане на терена или друго определено време преди започване и приключване на състезанието.

Съдиите трябва при всички случаи да имат предвид и да балансират някои основни принципи. Например във футбола според правилата съдиите е необходимо да се стремят да се съхранява целостта на играта и да прила-

Свързани понятия

Съдия/и, обжалване, контестации, решение, протокол/и

гат постоянство при прилагането на принципа „предимство или отнемане на предимство“, съгласно който те трябва да не нарушават необосновано непрекъснатостта на играта с цел да се накаже личното съприкосновение, което е било случайно или не, и което не е създадо предимство на състезателя, който го е извършил, нито е отнело предимство от противниковия отбор. Да използват здрав смисъл (реализъм) във всяка среща, вземайки под внимание способностите на участващите състезатели и тяхното държане и поведение по време на играта. Да прилагат постоянство в поддържането на равновесие между контрола върху играта и плавното протичане на мача, като демонстрират „усет“ за това, което участниците се стремят да постигнат, и отсъждат това, което е добро за играта.

Същината на добрия съдия е в понятията честност и последователност и се изразява в това да:

- бъде справедлив с всеки участник;
- бъде оценяван от зрителите като справедлив;
- внушава доверие в играчите, като бъде точен в своите решения, като разбира защо е написано дадено правило, като бъде добър организатор, като позволява състезанието да протича и го довежда до завършек;
- бъде възпитател – използвайки правилата, да наказва нечестността или да порицава неучтивостта;
- поощрява играта – позволявайки на зрелищните елементи в играта да изпъкват и на най-добрите играчи да правят това, което правят най-добре – да взривяват публиката.

Съдийските жестове с ръце са официални жестове и се използват от всички съдии и при всички срещи за съответния спорт. За всеки спорт те са специфични, визуализират се и се дефинират в правилата по този спорт. Жестикулацията на съдията, където се допуска, се дублира и вербално. В международните мачове е прието словесното дублиране на съдийската жестикулация да бъде на английски език. Много важно е секретарският апарат да е добре запознат със съдийските жестове.

Униформата на съдиите, длъжността, която заемат (старши, главен съдия, странични съдии, съдия на старта, на линия и др.), техните права и задължения се определят с правилата по вида спорт. Аналогично в конкретните правила по вид спорт се определят и правата и задълженията на съдийските комисии, комисаря/ите, времеизмервача/ите и др. длъжностни лица. Независимо от това може да се каже, че основната задача на комисаря е да упражнява контрол върху работата на секретарския апарат и да подпомага старши съдията и съдиите за гладкото протичане на състезанието/срещата, а секретарят трябва да попълва протокола на състезанието, в който да вписва имената и номерата на състезателите, отборите и постигнатия резултат/и. Съдиите се обучават и преминават специална квалификация за

придобиване на права да ръководят спортни състезания. Лицензират се по ред, определен от националната спортна федерация по вида спорт, и подлежат периодично на обучение и контрол.

Протокол за резултатите от спортно състезание

Протоколът е:

- записки на събрание, заседание и др., които имат стойността на официален документ;
- документ, с който се удостоверява някакъв факт;
- установен ред в дипломатическите среди за подреждане на хората, за размяна на любезности и за правилно държание; дипломатически етикет.

Протоколът за резултатите и други протоколи се одобряват от международната техническа комисия по вида спорт или друго, ако е предвидено с приетите международни документи за администрирането на състезанията. Протоколът за състезанието се изготвя в един оригинал. За различните видове спорт се допускат и копия на оригинала. В състезанията по баскетбол например се допускат 3 бр. копия на хартия, всяко от които трябва да бъде в различни цветове.

Протоколът за резултатите и другите протоколи/документи, които са одобрени и се прилагат за състезанията, се подписват от секретаря, съдиите и други длъжностни лица, определени за целта

Жури д`апел и обжалване

Жури д`апел, или апелативното жури, се назначава в съответствие с правилата на съответния вид спорт и взема решения при възникнали казуси и обжалвания на правилата и взетите от съдийския апарат решения. Обжалването до апелативно жури е процес, при който случаите се разглеждат от по-висш орган, когато страните, участниците в състезанието, искат официална промяна на официално решение. Обжалването функционира както като процес за коригиране на грешки, така и като процес на изясняване и тълкуване на правилата.

В случай на съмнение или ако решение на рефер/съдия е оспорено, въпросът се отнася до апелативно жури. Жури д`апел може да откаже правото на обжалване, стига отказът да е обмислен и мотивиран. Жури д`апел се консултира с всички заинтересовани лица, включително съответния рефер, съдия (освен когато решението му трябва да бъде изцяло потвърдено от Жури д`апел). Ако Жури д`апел има съмнение по представените доказателства, може да бъдат разгледани и други налични доказателства. Ако такива доказателства, включително всякакви налични видеодоказателства, са неубедителни, то решението на съдията се потвърждава. За решаването на въпроси, които не са разгледани в прилаганите Правила, председателят на Жури д`апел трябва, впоследствие, да докладва на главния изпълнителен директор на Световната международна спортна организация. Решението на Жури д`апел

(или решението на рефера, съдията при липса на Жури д`апел или ако не е бил отправен протест към журито) се смята за окончателно и то не може да бъде обжалвано, включително и пред Спортния арбитражен съд (CAS).

Протести и жалби

Известие за обжалване е известие, съдържащо информацията, посочена в протеста. „*Легитимни протести*“ – означава неправилно третирани аспекти от процедурен характер или свързани с това технически грешки в състезание/мач, които влияят върху изхода на резултата в състезанието, включително, но и не само. Всеки протест трябва да се заяви устно пред съдията от състезателя, от някой действащ от негово име или от официален представител на отбора. Това лице или отбор могат да предявят протест само ако са участвали в същия кръг на състезанието, за който протестът (или последваща жалба) се отнася (или участват на състезание, в което отборът получава точки за проведените дисциплини). За да се вземе справедливо решение, трябва да бъдат разгледани всички обстоятелства, които съдията смята за необходими, включително филм или снимка, направени от оператора на официалния видеозапис, или всякакви други налични видеодоказателства.

Контестации по спортно-технически въпроси във всички етапи, например в Ученическите игри, които се провеждат в системата на средното образование, се подават от ръководителя на отбора до главното ръководство на състезанието с копие до ръководството на другия отбор най-късно до 30 минути след завършване на срещата или дисциплината

Примерни практически възможности

1. Използване на Правилата на играта и съдийството, за да се направи състезанието истинско изживяване за всички ангажирани в него.
2. Прилагане на Правилата на играта за създаване/програмиране на тестове за проверка и оценка на правилознание чрез използване на електронните и комуникационните технологии.
3. Инсцениране или участие в предизвикване на протест (контестация) и вземане на решение от съдия или Жури д`апел.
4. Описване, събиране и работа със съдийски протоколи в реално време.

Литература за самоподготовка

1. Състезателни правила по баскетбол 2020.
2. Официални правила по волейбол 2017–2020.
3. Състезателни правила по лека атлетика 2020.
4. Правила на играта по футбол 2020–2021.
5. Основни промени и допълнения в Правилата на играта по футбол от 01.08.2020 г.
6. Правилник по художествена гимнастика.

в леката атлетика, при спазване изискванията за подаване на контестации, съгласно правилника на съответната българска спортна федерация или до Българския футболен съюз. Всяка контестация се придружава с квитанция за платена такса от 30 лв. (платена в брой или внесена по сметката на спортния клуб – организатор на състезанието) и се разглежда в хода на състезанието до неговото приключване от избрано за тази цел Жури д`апел, но задължително преди началото на следващата среща (дисциплина) на заинтересованата страна.

Решения

- Алтернативно решение означава форма на окончателно решение, която може да бъде въведена от Журито, но във форма, различна от формата по Правилата.
- Присъда означава окончателно решение по същество във формата, приложена към настоящото, като доказателство по правилата.

Модул: Спортна анимация

Тема 1.

Мениджмънт на спортно състезание

Автор: проф. Бисер Цолов, дн

Същност на организацията на спортно състезание

Системата на спортна подготовка обединява четири подсистеми – генотипни, фенотипни, материално-технически и управленски фактори. Значимо място сред фенотипните фактори заемат състезателният процес и конкретното спортно състезание.

Спортното състезание може да се разглежда през призмата на няколко гледни точки:

- От *спортологична* – състезанието е форма на премерване (сравняване) на възможностите на две или повече лица (състезатели) или отбори в определена двигателно-мисловна дейност, съобразена със съответни състезателни правила. Състезанието не е само способ за изява на интегралната тренираност на спортуващия, но и средство за усъвършенстване и контрол на подготовката му.
- От *маркетингова* – състезанието е продукт, произвеждан от производствените спортни структури. Продукт, за който съществува определено търсене и предлагане и с който се задоволяват определени потребности.
- От *икономическа* – състезанието се явява много благоприятно средство и среда за осъществяване на бизнес от различните фирмени, спортни и други субекти.
- От *мениджърска* – състезанието е интегрирана система от дейности, свързани с планирането, организирането, провеждането и отчитането му, като по този начин се постигат определени цели.

Класификации на спортното състезание

Състезанията могат да се квалифицират по различни признаци:

- Териториален обхват (мащаб) – олимпийски, световни, континентални, регионални, национални, районни и др. състезания.
- Спортологично съдържание – първенства (шампионати), турнири, двустранни, тристранни и пр. срещи, демонстративни, шоу-състезания и др.
- Значение в системата на спортна подготовка – основни, подготвителни, контролни, селективни (подборни) и др.
- Квалификация на участниците – професионални, аматьорски, смесени и др.
- Брой на участниците и система на провеждане и класиране – отборни, индивидуални, индивидуално-отборни, по кръгова система, на елиминиране, смесена система.

Свързани понятия

Спортно състезание, мениджмънт, маркетинг

- Условия на провеждане – на открито, на закрито, във високопланински условия, във вода и т.н.

- Начин на оценяване на спортния резултат – с обективна оценка, със субективна оценка по правилата на вида спорт, с измерване на единици съобразно вида спорт (голове, балове, точки, метри, секунди и др.), с измерване на резултата чрез система от критерии и др.

- Вид контакт със съперника – с пряк и непряк контакт.
- Ведомствен признак и социален статус – училищни, студентски, работнически, за инвалиди и др.
- Пол и възраст на участниците – мъже, жени, юноши, девойки, деца и т.н.

Примерни практически възможности

1. Каква е спортологичната същност на спортното състезание?
2. По какви признаци могат да се класифицират спортните състезания?
3. Какви основни дейности включва мениджмънтът на състезание?
4. Посочете кои дейности от фигурата бихте използвали и с какво съдържание ще ги изпълните при организиране и провеждане на състезание във вашето училище.



Фиг. 33. Основни дейности в мениджмънта на спортно състезания

Основни дейности в мениджмънта на спортно състезание

Постигането на висока ефективност в мениджмънта (организацията и управлението) на спортното състезание може да бъде осъществено само върху основата на система от правилно планирани и реализирани управленски дейности. Основните от тях са посочени на фиг. 33.

Тези дейности не изчерпват процеса на мениджмънт на състезанието. Освен това те имат свое съдържание, което в най-голяма степен зависи от вида и мащаба на проявата и което не задължава стриктно спазването на посочената последователност.

Литература за самоподготовка

1. Бъчваров, М. Спортология. НСА, София, 2000.
2. Желязков, Цв., Д. Дашева, Св. Нейков. Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София, 2020.
3. Дашева, Д., Л. Кръстев. Теория на спортните състезания. София, 2002.
4. Сандански, Ив. Мениджмънт на спортни състезания. Спорт и наука, бр. 3, 2000.
5. Цолов, Б. Мениджмънт на спорта. Лекционен курс за студентите в НСА „В. Левски“. София, Болид-Инс, 2009, 2014.

Тема 2.

Наредба за провеждане на спортно състезание

Автор: проф. Бисер Цолов, дн

Същност на наредбата за провеждане на спортно състезание

Наредбата за провеждане на спортно състезание е важен документ за управление на учебно-тренировъчната и спортносъстезателната дейност. Тя включва всички въпроси относно организацията и провеждането на определено състезание или серия от състезания. В нея не е необходимо да се регламентират уточнения относно правилника на съответния вид спорт, освен ако състезанието, за което тя е направена, не е официално и изрично за него са предвидени промени в правилата.

Наредбата се изготвя от спортно-техническата комисия на съответната федерация (спортен съюз, спортен клуб и др.), която администрира състезанието, и се изпраща до евентуалните участници достатъчно време преди проявата. По този начин участниците могат да се запознаят с целта на състезанието, датата и мястото му на провеждане, условията за участие, сроковете и изискванията за изпращане на заявките и т.н.

Свързани понятия

Наредба, организация, първенство, съдийство

Структура на наредбата за провеждане на спортно състезание

Принципната структура на наредбата за състезание включва следните раздели:

- **Цел и задачи.** Формулират се накратко целта и задачите на състезанието или на серията от състезания.

- **Място и време.** Посочват се точно времето (кога – дата и час) и мястото (къде – град, стадион, зала) на провеждането.

- **Ръководство.** Посочват се организаторът и евентуално организационният комитет (при състезания от по-висок ранг) с преките отговорности на членовете.

- **Условия за участие.** Отразяват се всички изисквания, на които трябва да отговарят участниците в състезанието, в т.ч. и необходимите документи, удостоверяващи това.

- **Система за провеждане и класиране.** Посочват се ясно и недвусмислено системата, чрез която ще се проведе състезанието, и начинът, по който ще се извърши класирането.

- **Програма.** Отразяват се дневният и часовият график на състезанието, дисциплините и противниците.

- **Финансови изисквания.** Описват се финансовите условия за участие в състезанието, както и всички други въпроси по организацията му от финансово естество, важни за участниците.

- **Награди.** Посочват се наградите за заелите призови места в класирането (отборни и индивидуални) и от кого се осигуряват.

- **Заявки за участие.** Посочват се изискванията (в т.ч. ред, документи и срок) за заявяване на участие в състезанието от отборите и спортистите. Информира се за деня, часа и мястото на техническата конференция.

- **Заклучителни (общи) разпоредби.** Описват се всички други важни въпроси по организацията и провеждането на състезанието, които не са намерили място в предходните раздели.

За собствено улеснение и улеснение на участниците редица български федерации изготвят в началото на спортно-

Примерни практически възможности

1. Какво представлява наредбата за състезание и от кого се изготвя тя?

2. Какви раздели принципно включва наредбата за състезание?

3. Посочете примери за наредби на български спортни федерации.

4. Посочете пример за това какво може да включва разделът „Заклучителни (общи) разпоредби“ в наредба за училищно състезание по вид спорт.

Литература за самоподготовка

1. Цветков, Цв., Б. Цолов. Ръководство за семинарни упражнения по управление на спорта. Б-ИНС, София, 2002.

2. Цолов, Б. Мениджмънт на спорта. Лекционен курс за студентите в НСА „В. Левски“. София, Бolid-Инс, 2009, 2014.

състезателната година обобщена наредба за всички, администрирани от тях първенства и турнири. В тези случаи наредбата може да съдържа и други раздели (или обозначени по друг начин), поясняващи провеждането на отделните състезания. Например в своите наредби през годините Българският футболен съюз е включвал следните основни раздели: I. Първенства, II. След завършване на първенствата, III. Организация на първенствата в детско-юношеския футбол, IV. Турнири, V. Условия за участие в държавните първенства и турнири, VI. Организация и провеждане на състезанията, VII. Съдийство, VIII. Задължения на футболните клубове – участници в срещите, IX. Задължения на футболния клуб – домакин на срещата, X. Задължения на назначените за срещата длъжностни лица, XI. Ред и сигурност на стадионите, XII. Обжалвания и санкции, XIII. Награди, XIV. Заключителни разпоредби.

Тема 3. Спортните танци като средство за спортна анимация

Автор: доц. Златин Костов, доктор

През последните години сме свидетели на активното развитие на туризма в България. В тази връзка туристическата ни индустрия се нуждае от все повече и по-добре подготвени аниматори, с умения за използване на разнообразни традиционни и модерни анимационни продукти в своята дейност. Едно от най-традиционните средства за двигателно-развлекателна (анимационна) дейност на човека в социалния и културния му живот (в т.ч. и туризма като част от него), разбира се, винаги са били танците с тяхното богато национално, жанрово и стилово разнообразие.

Свързани понятия

Спортни танци, европейски танци, латиноамерикански танци

Поява и развитие на спортните танци

Спортните танци (СТ) са възникнали в края на XIX и началото на XX век като нов и модерен за времето си вид международен танцов жанр, наречен „социални бални танци“, изпълнявани по двойки (мъж и жена) на основата на популярната тогава музика. По-късно на основата на появата на богато разнообразие от нова популярна музика, изпълнявана на обществени места за забавление, се обособяват 2 стила международни социални бални танци – европейски и латиноамерикански.

В първия се включват танците Валс, Танго, Виенски валс, Бавен фокстрот и Куикстеп, а във втория – танците Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасо Добле и Джайв. Тяхната популярност сред младите хора ги прави атрактивно поле и за състезателна изява, като по този начин танцовите учители и танцовите двойки,

участващи в състезания, непрекъснато ги осъвременяват и усъвършенстват, развивайки ги и като състезателни бални танци, наречени по-късно „спортни танци“ (СТ) с цел популяризацията им като един нов естетически вид спорт.

В края на XX век тяхната популярност нараства значително, обхващайки милиони състезателни танцови двойки от цял свят, които ги практикуват организирано с цел участия в състезания и шампионати на национални и международни танцови организации. Състезанията се провеждат за различни, международно утвърдени танцови стилове, основните от които са: 1 – т.нар. стандартни танци (СТТ) и 2 – латиноамерикански танци (ЛАТ), а участниците в тях се разпределят в различни възрастови групи и изпълнителско ниво – аматьори и професионалисти. През 1997 г. СТ биват признати за нов олимпийски вид спорт от МОК, който на международно ниво се управлява от Световната федерация по СТ.

Спортните танци в България

Появата на СТ в България става през 1970 г. със създаването на първия Клуб по СТ в гр. София от неговия основател – доц. Димитър Шишков. Популяризирането и организираното им развитие в началото се осъществява като вид танцова художествена самодейност – „състезателни танци“, в читалища и младежки домове под егидата на Министерство на културата. В края на XX век клубовете по състезателни танци в България сформират Българска федерация по СТ, която получава национален лиценз от Министерството на спорта за развитието на състезателните бални танци и като нов вид спорт – „спортни танци“.

Примерни практически възможности

1. Какви са предпоставките за използване на СТ като средство за анимация в България?
2. Потърсете информация за национални организации в областта на културата и спорта, които се занимават с развитие и популяризиране на социални и състезателни бални танци и СТ.
3. Потърсете информация за танцови школи и клубове по СТ във вашия регион.

Литература за самоподготовка

1. Костов, Зл. Общи положения и основи на спортните танци, 1999.
2. Костов, Зл. Стандартни танци, 1999.
3. Костов, Зл. Латиноамерикански танци, 1999.
4. Костов, Зл. Начално обучение по спортни танци, 2002.

Голямата международна популярност и атрактивност на СТ, от друга страна, ги прави и подходящо средство както за пасивна, така и за активна анимация. При първата туристите са в ролята на наблюдатели на изпълненията на СТ от спортни танцови двойки в организираните за тях вечери за забавление, а при втората те усвояват самостоятелното изпълнение на някои основни движения и фигури от определени танци чрез организирано обучение и активна танцово-двигателна дейност в свободното им време.

Автор: доц. Златин Костов, доктор

Описание на танца Валс

Началното обучение в СТ, в т.ч. и за целите на анимацията, започва с изучаването на танца Валс от групата на СТТ. Музикалният размер при танца Валс е $3/4$, темпо 28–30 т/м, основен ритъм – 1, 2, 3. Основните фигури са три – затворени смени с ляв и десен крак, които оформят т.нар. валсови стъпки, дясно завъртане и ляво завъртане.

- Затворени смени с ляв и десен крак (т.нар. валсови стъпки)

Затворена смяна с десен крак (за преход от дясно към ляво завъртане): движението се изпълнява за един такт. Ритъм – 1, 2, 3.

- Мъжка партия (партньор): изходно положение с лице, диагонално към центъра. На „раз“ стъпка с десен крак напред от пета към пръсти. Започва издигане. На „два“ стъпка с ляв крак встрани и леко напред през пръсти. Продължава издигането. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане.

- Дамска партия (партньорка): изходно положение с гръб диагонално към центъра. На „раз“ стъпка с ляв крак назад през пръсти до цяло ходило. Започва издигане. На „два“ стъпка с десен крак встрани и леко назад през пръсти. Продължава издигането. На „три“ левият крак се прибира до десния в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане (снижение).

Затворена смяна с ляв крак (за преход от ляво към дясно завъртане): движението се изпълнява за един такт. Ритъм – 1, 2, 3.

- Мъжка партия (партньор): изходно положение с лице диагонално към стената. На „раз“ стъпка с ляв крак напред от пета към пръсти. Започва издигане. На „два“ стъпка с десен крак встрани и леко напред през пръсти. Продължава издигането. На „три“ левият крак се прибира до десния в успоредна позиция, през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане (снижение).

- Дамска партия (партньорка): изходно положение с гръб диагонално към центъра. На „раз“ стъпка с десен крак назад през пръсти до цяло ходило. Започва издигане. На „два“ стъпка с ляв крак встрани и леко назад през пръсти. Продължава издигането. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане (снижение).

- Дясно завъртане – движението се изпълнява за два такта. Ритъм – 1, 2, 3, 1, 2, 3.

- Мъжка партия (партньор): изходно положение с лице диагонално към стената. На „раз“ стъпка с десен крак напред от пета към пръсти. Започва

Свързани понятия

Валс, женска партия, мъжка партия

издигане, придружено с $1/4$ завъртане надясно. На „два“ стъпка с ляв крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ надясно. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с гръб по линията на танца.

На „раз“ стъпка с ляв крак назад през пръсти до цяло ходило. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане надясно. На „два“ стъпка с десен крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ надясно. Стъпката завършва с лице диагонално към центъра. На „три“ левият крак се прибира до десния в успоредна позиция, през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с лице диагонално към центъра.

- Дамска партия (партньорка): изходно положение с гръб диагонално към стената. На „раз“ стъпка с ляв крак назад през пръсти до цяло ходило. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане надясно. На „два“ стъпка с десен крак встрани през пръсти. Продължава издигането и $1/8$ завъртане надясно. Стъпката завършва с лице диагонално към центъра. На „три“ левият крак се прибира до десния в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с лице по линията на танца.

На „раз“ стъпка с десен крак напред от пета към пръсти. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане надясно. На „два“ стъпка с ляв крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ надясно. Стъпката завършва с гръб диагонално към центъра. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция, през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с гръб диагонално към центъра.

● Ляво завъртане – движението се изпълнява за два такта. Ритъм – 1, 2, 3, 1, 2, 3. Изходно положение с лице диагонално към стената.

- Мъжка партия (партньор): На „раз“ стъпка с ляв крак напред от пета към пръсти. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане наляво. На „два“ стъпка с десен крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ наляво. Стъпката завършва с лице диагонално към стената. На „три“ левият крак се прибира до десния в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане (потъване). Стъпката завършва с гръб по линията на танца.

На „раз“ стъпка с десен крак назад през пръсти до цяло ходило. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане наляво. На „два“ стъпка с ляв крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ наляво. Стъпката завършва с лице диагонално към стената. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция, през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане (потъване). Стъпката завършва с лице диагонално към стената.

- Дамска партия (партньорка): изходно положение – с гръб диагонално към центъра. На „раз“ стъпка с десен крак назад през пръсти до цяло ходило.

Примерни практически възможности

1. Потърсете в YouTube демонстрации на СТТ, както и учебни видеоматериали и състезания по СТ.
2. Разучете и свържете в танцова комбинация описаните по-горе фигури в танца Валс.

Литература за самоподготовка

1. Костов, Зл. Общи положения и основи на спортните танци, 1999.
2. Костов, Зл. Стандартни танци, 1999.
3. Костов, Зл. Латиноамерикански танци, 1999.
4. Костов, Зл. Начално обучение по спортни танци, 2002.

Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане наляво. На „два“ стъпка с ляв крак встрани през пръсти. Продължава издигането и $1/8$ завъртане наляво. Стъпката завършва с лице диагонално към стената. На „три“ десният крак се прибира до левия в успоредна позиция през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с лице по диагонално към стената.

На „раз“ стъпка с ляв крак напред от пета към пръсти. Започва издигане, придружено с $1/4$ завъртане наляво. На „два“ стъпка с десен крак встрани през пръсти. Продължава издигането и завъртането с $1/8$ наляво. Стъпката завършва с гръб диагонално към стената. На „три“ – левият крак се прибира до десния в успоредна позиция, през пръсти до цяло ходило и на двата крака. Започва спускане. Стъпката завършва с гръб диагонално към стената.

Тема 5.

Танци и танцови композиции – Ча-ча-ча

Автор: доц. Златин Костов, доктор

Описание на танца Ча-ча-ча

Музикалният размер на танца е $4/4$, темпо 30–32 т/м, основният ритъм е 1, 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, ча-ча. Основните фигури са ритмична стъпка или TimeStep, основно движение в затворен хват или Close Basic, Ню Йоркове, ръка до ръка, точково завъртане, завъртане под ръка за жената и рамо до рамо.

Описание на основните фигури

- Ритмична стъпка (TimeStep) – фигурата се състои от 11 стъпки, изпълнявани в ритъм 1, 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, или 2 и $1/4$ такта. Започва в затворен хват с десен крак настрани за мъжа. Завършва в затворен хват. Може да се танцува и без хват.

Свързани понятия

Ча-ча-ча, ритмична стъпка, чек

Методически указания: тъй като това движение се използва за заучаване на основния ритъм в Ча-ча-ча и за развиване на добра ритмична интерпретация, то е стандартизирано да започва с първа стъпка, изпълнявана встрани (за мъжа с десен крак надясно, за жената с ляв – наляво) на първия удар от такта. Стъпките на 2-ри и 3-и удар от тактовете се изпълняват на място.

- Основно движение в затворен хват (CloseBasic) – фигурата се състои от 10 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, или 2 такта. Започва в затворен хват с ляв крак напред за мъжа. Завършва в Затворен хват.

Методически указания: стъпки 1–2 за мъжа и стъпки 6–7 за жената са Чек (спрян ход) напред, а стъпки 6–7 за мъжа и 1–2 за жената са Чек назад. Стъпки 3–5 и 8–10 са Шасета съответно вляво и вдясно за мъжа и обратно за жената. Тъй като стъпки 1 и 6 за мъжа и жената не са нормално противоположни като акция, а само като направление, единият от двамата партньори изпълнява чек, разстоянието между тях на тези стъпки се променя, като в случая се увеличава, като създава т.нар. ефект на дишания хват. Фигурата може да се изпълнява със завъртане до 1/2 наляво, в който случай завъртането се разпределя между стъпки 2–5 и 7–10.

- Нью Йоркове

- Чек от отворена ОПП (обратно променантна позиция) – фигурата се състои от 5 стъпки, изпълнявани в ритъм 2,3,4 и 1, или 1 такт. Започва в Отворена ОПП, лява до дясна ръка с чек с ляв крак напред за мъжа и десен за жената. Завършва в Отворена позиция.

Методически указания: тук стъпки 3–5 за мъжа и жената са Шасе, съответно наляво и надясно. Фигурата може да бъде завършена и в Отворена ПП

- Чек от отворена ПП (променантна позиция) – фигурата се състои от 5 стъпки, изпълнявани в ритъм 2,3,4 и 1, или 1 такт. Започва в отворена ПП, дясна до лява ръка с чек с десен крак напред за мъжа, ляв за жената. Завършва в отворена позиция.

Методически указания: фигурата е стандартизирана за изпълнение и в Румба. Тук стъпки 3–5 за мъжа и жената са шасе съответно надясно и наляво. Фигурата може да бъде завършена и в отворена ОПП.

- Ръка до ръка – фигурата се състои от 15 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, или 3 такта. Започва в отворена позиция, дясна до лява ръка с чек с ляв крак назад, десен за жената във фолауей позиция за мъжа. Завършва в Отворена позиция.

Методически указания: тук стъпки 3–5 и 13–15 за мъжа и жената са Шасе съответно наляво, въртейки надясно и надясно, въртейки наляво, а стъпки 8–10 – обратно. Фигурата може да се танцува и с хват на мъжа върху гърба на жената.

- Точково завъртане

- Наляво – фигурата се състои от 5 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, или 1 такт. Започва в Отворена позиция, без хват, с десен крак напред и напърно на тялото за мъжа, завъртайки се 1 цяло завъртане наляво, за жената надясно. Завършва в отворена позиция.

Методически указания: ,ук стъпки 3–5 за мъжа и жената са Шасе съответно надясно, въртейки наляво и наляво, въртейки надясно. Фигурата може да бъде завършена и в Отворена ОПП.

○ Надясно – фигурата се състои от 5 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, или 1 такт. Започва в Отворена позиция с ляв крак напред и напъряко на тялото за мъжа, завъртайки се 1 цяло завъртане надясно, за жената наляво. Завършва в Отворена позиция.

Методически указания: тук стъпки 3–5 за мъжа и жената са Шасе съответно наляво, въртейки надясно и надясно, въртейки наляво. Фигурата може да бъде завършена и в Отворена ПП.

● Завъртане под ръка за жената

○ Надясно – фигурата се състои от 5 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, или 1 такт. Започва в Отворена позиция с чек с десен крак назад за мъжа. Завършва в Затворен хват.

Методически указания: мъжът изпълнява стъпки 6–10 от основно движение в затворен хват, а жената – точново завъртане надясно.

○ Наляво – фигурата се състои 5 от стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, или 1 такт. Започва в Отворена ОПП, с чек с ляв крак напред за мъжа. Завършва в затворен хват.

Методически указания: мъжът изпълнява стъпки 1–5 от основно движение в затворен хват, а жената точново завъртане наляво.

● Рамо до рамо (отворено или затворено) – фигурата се състои от 20 стъпки, изпълнявани в ритъм 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, 2, 3, 4 и 1, или 4 такта. Започва в отворена позиция без хват и изпълнява стъпки 1–2 (и стъпки 11–12) с чек напред с десен крак за мъжа, стъпвайки извън жената, за жената чек назад с ляв крак. На стъпки 6–7 мъжът изпълнява чек напред с ляв крак извън жената, жената чек назад с десен крак. Завършва в отворена позиция.

Методически указания: тук стъпки 3–5 и 13–15 за мъжа и жената са Шасе съответно надясно, въртейки надясно и наляво, въртейки надясно, а стъпки 8–10 и 18–20 – обратно. Алтернатива при изпълнението на тази фигура е мъжът да танцува стъпките на жената и обратно.

Примерни практически възможности

1. Потърсете в YouTube демонстрации на ЛАТ, както и учебни видеоматериали и състезания по СТ.

2. Разучете и свържете в танцова комбинация описаните по-горе фигури в танца Ча-ча-ча.

Литература за самоподготовка

1. Костов, Зл. Общи положения и основи на спортните танци, 1999.

2. Костов, Зл. Стандартни танци, 1999.

3. Костов, Зл. Латиноамерикански танци, 1999.

4. Костов, Зл. Начално обучение по спортни танци, 2002.

Автор: гл. ас. Татяна Андонова, доктор

Спортен масаж

Спортният масаж се използва за подобряване на двигателните възможности, подготовка на спортиста за тренировка или състезание, постигане на по-добра спортна форма и поддържането ѝ за по-дълго време, възстановяване и подобряване на работоспособността след състезания, предотвратяване и лечение на травми.

Различаваме три вида спортен масаж:

- *Тренировъчен*, чиято цел е да подготви спортиста за постигане на високи резултати за най-кратко време и с най-малка загуба на психофизическа енергия.

- *Предварителен*, чиято цел е както да допълни специалното загряване и да пести енергията на спортиста, така и да го предпази от травми. Това се постига чрез масаж, който загрява най-натоварените мускулни групи и стави. Предварителният масаж е ефективен и за по-бързо преодоляване на неблагоприятни предстартови състояния – апатия и треска.

- *Възстановителен*, чиято цел е максимално бързо да се възстановят всички жизнени функции на спортиста, да се възвърнат неговите сили и да се премахне умората му.

Процедури за възстановяване

За по-бързото и качествено възстановяване на един спортист може да бъдат използвани определени процедури, като някои от тях се съчетават подходящо с възстановителния масаж. Можем да използваме:

- Въздействието на *температурни фактори* като студ или топлина, които могат да бъдат с:

- локално приложение – криотерапия (студови апликации), загряващи процедури (облъчване с апарати, излъчващи инфрачервена светлина);
- въздействие върху цялото тяло – сауна (финландска, инфрачервена, парна баня), динамична термостимулация („Бягаща светлина“);
- въздействие на *водата и температурата* – контрастен душ, подводен масаж (тангентор);
- съчетаване на ръчния с апаратен *вибромасаж и/или стречинг*.

- *Контрастен душ* – прилага се само на напълно здрави хора. Топлите и студени обливания се редуват, като температурата и на двете трябва да е комфортна за тялото. Първите процедури е препоръчително да са с кратки душеве и постепенно да се увеличава продължителността на студеното обливане.

Свързани понятия

Спортен масаж, контрастен душ, сауна, парна баня, стречинг, криотерапия

Понижаването на температурата е необходимо да става бавно. Започва се с обливане с топла вода от краката в посока нагоре към сърцето. Времетраенето на студения душ не трябва да бъде по-дълго от 20 секунди, за да не се преохлади тялото. Топлият душ трябва да е с по-голяма продължителност от студения. Ако целим по-засилена тонизация на тялото, е добре да завършим процедурата със студено обливане.

Под въздействието на горещата вода кръвоносните съдове се разширяват, а под въздействие на студената – рязко се стесняват, което води до подобряване на еластичността на капилярите и по-добро кръвообращение, подобрява се храненето на тъкани и органи. **Контрастният душ** стимулира защитните сили на организма и тренира процесите на терморегулация, вследствие на което тялото се адаптира лесно към температурните крайности. Обливането с топла и студена вода укрепва нервната система и повишава устойчивостта на стрес. Температурните промени са много полезни не само за мускулите, но и за ставите, така че това е добър спомагателен инструмент за подпомагане на възстановяването след тежка тренировка.

- *Криопроцедури* – за тези процедури най-често се използва пакет/плик с лед. Най-разпространеното приложение на този студен компрес е след травми с цел ограничаване на отока. Ледът не трябва да бъде оставян върху засегнатия участък повече от 20–30 минути, тъй като в противен случай има риск от увреждане на кожата. Важно е и да не се поставя лед директно върху кожата, защото това може да доведе до бързото ѝ измръзване. Преди процедурата е необходимо кожата да се намаже с олио или да се постави влажна кърпа.

Криопроцедурите намаляват: болката, отока, мускулния спазъм, кръвния ток, спастичността на тъканите. Краткотрайните местни студови апликации водят до по-значително намаляване на мускулния спазъм в сравнение с прилагането на топлина! Мускулната сила се намалява от дълготрайните студови процедури, а се увеличава – от краткотрайните.

- *Видове сауни* – различните видове сауни имат сходно полезно въздействие върху организма на човека: подобрява се кръвообращението, увеличава се притокът на хранителни вещества и кислород към клетките и тъканите, усиленото потене спомага за изхвърлянето на отровните вещества от организма, ускорява се метаболизмът, подобряват се функциите на кожата, премахват се умствената и физическата умора, води до общо укрепване на организма.

Сауните се различават в зависимост от температурата и влажността на въздуха.

- *Финландска сауна (суха сауна)* – представлява помещение, облицовано с дърво (фиг. 34). Влажността на въздуха е ниска (5–15%), а температурата на въздуха е в диапазона 70–110° С. За нагриването му се използват електрически или печки с дърва, в които са разположени камъни. Финландската



Фиг. 34. Финландска сауна

○ *Парна баня (влажна сауна)* – парната баня се категоризира като влажен вариант на финландската сауна. Помещението е облицовано с влагоустойчиви материали и се затопля от парогенератор (фиг. 35). Влажността на въздуха е висока (близка до 100%), а температурата – 40–50° С. Потенето в нея е по-слабо от това във финландската сауна, но се наблюдава по-изразено почистващо и хидратиращо въздействие върху кожата. Парната баня е особено полезна при хора, страдащи от белодробни заболявания – астма, бронхит, кашлица, а също и при проблеми в ставите.



Фиг. 35. Парна баня

Преди посещението на сауна (суха и влажна) е необходимо да се вземе хигиенен душ, а след нея – да се пие достатъчно количество течност, за да се предотврати дехидратацията на организма. Престоят в нея трябва да е в рамките на 10–15 минути, след което следва охлаждаща процедура – душ или басейн. Здрави хора и спортисти могат да правят по няколко последователни престоя в сауната, но при задължителна почивка между тях. Не се препоръчва приема на храна и алкохол 1 час преди сауна.

Противопоказания за посещение на сауна – суха и влажна: бременност, сериозни сърдечносъдови, белодробни и бъбречни заболявания, високо или ниско кръвно налягане, повишена телесна температура, туморни заболявания, склонност към кръвоизливи, заболявания на кръвта, туберкулоза.

Примерни практически възможности

1. Колко вида спортен масаж познавате? Избройте ги.
2. Кой от спортните масажи се изпълнява с цел по-бързо възстановяване на спортистите?
3. Времетраенето на топлите или студените обливания трябва да бъде с по-дълга продължителност при прилагане на контрастен душ?
4. За намаляване на мускулния спазъм коя процедура ще е по-добре да приложите – краткотрайна студова или топлинна?
5. Коя сауна е суха и коя – влажна?
6. Избройте познатите ви видове стречинг.
7. Кой вид стречинг се комбинира с възстановителния масаж?

Литература за самоподготовка

1. Желев, В., Л. Крайджикова. Масаж – хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. С., Авангард, 2009.
2. Крайджикова, Л., М. Войников. Спортен масаж. С., Авангард, 2021.
3. Лотишко, С. Целебные свойства бани и сауны, Донецк: ООО „ПКФ БАО“, 2013.
4. Morgan, O, I. Arechabala. Stretching exercises. Encyclopedia. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2012.
5. www.spa.bg

● *Стречинг* – „стречинг“ от английски се превежда като „разтягане“. Тази система възниква през 50-те години на миналия век. В нея са включени цяла гама от упражнения, които са насочени към развитие на гъвкавостта и мобилността на тялото. Най-често използваните упражнения в стречинга са статичните и динамичните разтягания.

○ При *статичните стречинг* упражнения постепенно се заема удобна позиция, която да провокира разтягането на мускула (или групата от мускули), след което се задържа позицията за определен период от време – обикновено между 10 и 30 секунди. Заемането на самата позиция може да се извърши самостоятелно (активно) или с чужда помощ (пасивно). Във втория случай с намесата на партньор или инструктор се увеличава възможността за разтягане. Тези упражнения играят важна роля за по-добрата релаксация и възстановяване на мускулатурата след тренировка или състезание. Статичният пасивен стречинг успешно се съчетава с възстановителния масаж.

○ *Динамичното разтягане* се изпълнява с пружиниращи движения, които се извършват с бавно темпо. Те спомагат да се увеличат обемът на движение в ставите и притокът на кръв към цялото тяло. Динамичният стречинг играе важна роля в подготвителната част на тренировката.

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Същност на контрола в спорта

Контролът е процес, насочен към измерване на моментното състояние на даден обект (например в спорта това най-често е спортистът) или система (например в спорта – системата на училищното физическо възпитание). Следват сравняване на получения резултат с планирания в началото на управленския процес, оценка на състоянието и при необходимост – последващи корекции в управлението. Така всъщност се формира обратната връзка (спортист – треньор или ученик – учител).

Контролът е част от познавателната дейност на човека, при който се събира информация и се оценява действителното състояние на даден обект с оглед неговото целенасочено (предварително планирано) развитие и усъвършенстване. Главна цел на контрола в спорта е да се оптимизират тренировъчните процеси и състезателната дейност на база на обективна информация за ефекта на приложените въздействия върху спортиста или ученика.

Като основна характеристика на контрола може да се посочат измерванията и промените, които настъпват след дадени упражнения или тренировъчен процес. Проследява се дали ученикът или спортистът има напредък и каква е причината за това (най-общо казано, дали е правилна методиката на обучение).

Класификации на контрола

Съществуват различни видове контрол.

- По насоченост контролът може да е насочен към:
 - състезателна дейност;
 - съдържание на учебно-тренировъчния процес;
 - състезателни и тренировъчни натоварвания – величина (обем, интензивност) на натоварването, характер, насоченост, средства и методи за натоварване и т.н.;
 - контрол върху процесите на възстановяването.
- В зависимост от времето и мястото разглеждаме:
 - оперативен контрол – носи информация за реакцията на организма в отделното натоварване;
 - текущ контрол – проследява възстановяването в микроциклите на подготовката;
 - етапен контрол – носи информация за тренираността и спортната форма.

Двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост, са обекти на изследване в процеса на контрола. Контролът на състояние-

то на двигателните качества се извършва посредством тестване. Това са латентни (скрити) признаци, при които друг подход за изследване все още не е коректно приложим.

Примерни практически възможности

1. Контролът е?
2. Каква е главната цел на контрола в спорта?
3. Какви видове контрол познавате?

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Бачев, В., О. Грошев, П. Йорданов, А. Тацов. Съвременни методики за изследване на мускулната сила. НСА ПРЕС, София, 2014.
3. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
4. Дамянова, Р. Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта. НСА ПРЕС, София, 2012.
5. Желязков, Ц., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София, 2020.
6. Зациорски, В. Основи на спортна метрология. Медицина и физкултура, София, 1982.
7. Йорданов, П. Скоковата издръжливост в спорта (теория и контрол). НСА ПРЕС, София, 2017.
8. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка, ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС, София, 2013.
9. Радев, Х. Метрология и измервателна техника. Книга-справочник в три тома – том 1. Софттрейд. София, 2010.
10. Фомин, Н., В. Филин. Възрастови особености на физическото възпитание. Медицина и физкултура. София, 1975.
11. Фурнаджиев, В., И. Абаджиев. Основи на подготовката на елитни и подрастващи спортисти. Тип-топ прес, София, 2003.
12. https://bg.wikipedia.org/wiki/Глобална_система_за_позициониране
13. <https://www.gophersport.com/assessment/fitness/assesspro-rep-addition-push-up-tester>
14. <https://www.triathlon.bg/тренировки/използвайте-12-минутният-тест-на-купър-за/>

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Средства и методи за контрол на мускулната сила

При всяка двигателна активност, проявена по време на урок по физическо възпитание или спортна дисциплина, състоянието на силовите възможности винаги е обект на внимание и много често се явява основен фактор за постигане на планиран резултат. В реални условия не е възможно да се измери силата на отделен мускул. Контролните тестове и апаратура позволяват да се установят моментните силови възможности на определена мускулна група, проявени при различни работни положения, режим на работа и периоди от време.

● Динамометрията е основен инструментален метод за измерване на двигателното качество сила. Прилагат се с апаратурни средства, наречени динамометри, може да се срещнат и като силомери.

● За измерване на статично-силовите възможности на човека се използват различни тестове, голяма част от които са свързани с прилагане на подходящи устройства – стендове. Когато използваме компютъризирана измервателна апаратура, разчитането и систематизирането в таблици на количествени стойности на отделни показатели се извършват бързо и точно от специализирана програма (специален софтуер).

● Измерването на динамично-силовите възможности на спортиста е свързано с избор на двигателни упражнения, които в най-голяма степен моделират характера на съответна спортна дейност и дисциплина. Тук спада взривната сила – при нейното измерване е необходимо да се подбират тестове, които се изграждат от упражнения, позволяващи развиване на максимални динамично-силови възможности в едно движение за малък времеви интервал (например: скок на височина, скок на дължина, хвърляне на медицинска топка с две ръце зад тила и т.н.). Друго проявление е силовата издръжливост – тук се изпълняват тестове с многократно повтарящи се движения, които могат да бъдат циклични, ациклични или смесени (това може да са лицеви опори, коремни преси и др., които обаче трябва да са стандартизирани). Пример за съвременна апаратура е AccessPro Rep-Addition Push-Up Tester, с която може да се измерват лицевите опори.

● Измерването на динамично-силовите възможности на спортиста е свързано с избор на двигателни упражнения, които в най-голяма степен моделират характера на съответна спортна дейност и дисциплина. Тук спада взривната сила – при нейното измерване е необходимо да се подбират тестове, които се изграждат от упражнения, позволяващи развиване на максимални динамично-силови възможности в едно движение за малък времеви интервал (например: скок на височина, скок на дължина, хвърляне на медицинска топка с две ръце зад тила и т.н.). Друго проявление е силовата издръжливост – тук се изпълняват тестове с многократно повтарящи се движения, които могат да бъдат циклични, ациклични или смесени (това може да са лицеви опори, коремни преси и др., които обаче трябва да са стандартизирани). Пример за съвременна апаратура е AccessPro Rep-Addition Push-Up Tester, с която може да се измерват лицевите опори.

Средства и методи за контрол на двигателното качество бързина

Бързината е сложно двигателно качество на човека, като при него измерваме различни проявления.

● Измерване времето на реакцията. Измерването на „простата двигателна реакция“ изисква съоръжения за условен сигнал (светлинен, звуков и т.н.),

Свързани понятия

Контрол, измерване, средства и методи, двигателни качества, сила, бързина

който сигнализира включването на времеизмервателното устройство от страна на експериментатора и възможност за бързо изключване от страна на опитното лице. При измерване на времето за простия тип реакции предварително се известни както конкретният сигнал, така и начинът на реакция. В съвременната наука за спорта имаме различни уреди, които се използват за бързина на реакцията, например smart blocks за леката атлетика.

Сложната двигателна реакция се измерва значително по-трудно, тъй като при подобно измерване както сигналът, така и неговият отговор са неизвестни. В такъв случай може да се използват специализирани видеозаписи, които след това да се анализират и да установят бързината на сложната двигателна реакция. Сложната реакция на движещ се обект е от съществено значение при спортове като автомобилизма, мотоциклетния спорт, ловната стрелба, спортните игри. Нейното измерване се реализира в лаборатория или в условията на тренировка с помощта на специализирана апаратура.

Измерването на времето за изпълнение на единично движение е от особено значение за редица спортове, където този фактор е първостепенен при постигане на спортния резултат. За целта се използват специални електроконтактни измервателни устройства, които са свързани с компютър и имат софтуер за обработка на получените резултати.

- За измерване на честотата (темпото) на отделно движение, което е друго проявление на двигателното качество бързина, най-използвани са темпографи, които измерват темпото на изпълнение на конкретно движение за определено време, най-често за 1 минута.

- Измерването на скоростта на движението намира най-широко приложение във физическото възпитание и спорта. Измерването на това проявление на бързината се осъществява посредством спидометър. Спидометрията е инструментален метод за измерване на скоростта на движещи се обекти. Широко популярни са т.нар. фотоелектрични системи за измерване на време, които намират приложение при измервания основно в лекоатлетическите бягания, например системата Beam training, която вече е внедрена в столично училище за измерване на времето за пробягване на конкретно разстояние в група бягания.

Към измерването на скоростта могат да бъдат добавени и други средства, като например радарите. Посредством тях може да се проследи скоростта както на спортиста (скиора по време на спускане), така и на някакъв удар (топка за тенис, за волейбол, копие, диск и т.н.).

Най-съвременните средства за директно измерване на моментна линейна или средна скорост се основават на приложението на сателитни системи. При подобни измервания към движещия се обект – спортист или спортен уред, се поставя отразителен елемент (специален чип – предавател). На сателита са монтирани високочестотен предавател и приемник, които следят в интервал от 0.001 сек и по-малко промените в местоположението на обекта. По този

Примерни практически възможности

1. Какви видове бързина на реакцията имаме и как може да бъдат измерени?
2. Спидометрията е.
3. За какво служат GPS технологиите в спорта?
4. Акселерометърът е?
5. Динамометрията е?

начин се измерва и неговата моментна скорост на движение с възможно най-висока точност. При това едновременното измерване на скоростта на няколко обекта или различни точки от един обект може да се реализира мигновено, при обективна сравнимост на резултатите. Такъв пример е GPS технологията.

Все повече спортни часовници имат GPS предавател, който се свързва със сателити и проследява вашето придвижване в пространството.

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Бачев, В., О. Грошев, П. Йорданов, А. Тацов. Съвременни методики за изследване на мускулната сила. НСА ПРЕС, София, 2014.
3. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
4. Дамянова, Р. Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта. НСА ПРЕС, София, 2012.
5. Желязков, Ц., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София, 2020.
6. Зациорски, В. Основи на спортна метрология. Медицина и физкултура, София, 1982.
7. Йорданов, П. Скоковата издръжливост в спорта (теория и контрол). НСА ПРЕС, София, 2017.
8. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка, ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС, София, 2013.
9. Радев, Х. Метрология и измервателна техника. Книга-справочник в три тома – том 1. Софттрейд. София, 2010.
10. Фомин, Н., В. Филин. Възрастови особености на физическото възпитание. Медицина и физкултура. София, 1975.
11. Фурнаджиев В., И. Абаджиев. Основи на подготовката на елитни и подрастващи спортисти. Тип-топ прес, София, 2003.
12. https://bg.wikipedia.org/wiki/Глобална_система_за_позициониране
13. <https://www.gophersport.com/assessment/fitness/assesspro-rep-addition-push-up-tester>
14. <https://www.triathlon.bg/тренировки/използвайте-12-минутният-тест-на-купър-за/>

Важно при измерване на бързината е да се проследи ускорението на изследваното лице. Това може да се осъществи чрез метода, наречен акселерометрия. Акселерометър (на латински: *accelero* – ускорявам и на гръцки: *μετρέω* – измервам) е уред, чрез който се измерва ускорението на движещи се обекти. Изключително важно е правилното му закрепване, а също така да не пречи на изследваното лице.

Тема 3.

Средства и методи за контрол на двигателното качество издръжливост

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Фактори на контрола на издръжливостта

Постиженията за *издръжливост* се влияят от няколко фактора, които трябва да бъдат измервани:

- максималната кислородна консумация (VO_{2max});
- анаеробния праг;
- икономичността на дейност.

Установено е, че максималната кислородна консумация (VO_{2max}) измерва способността на организма да транспортира кислород от външния въздух до работещите мускули и е един от най-важните критерии за издръжливостта.

Контролът на това двигателното качество може да бъде насочен към обща или специална издръжливост.

Средства и методи за контрол на общата издръжливост

По отношение на *общата издръжливост* основно средство си остава прилагането на спортнопедагогически тестове. Основен показател за издръжливостта може да бъде преминатото разстояние (например: за 30 минути колко километра ще избяга спортистът), или времето (за какво време ще бъдат избягани 5 км например), или достигане на определена пулсова честота и задържане във времето (например 180 уд./мин. за какво време ще бъдат достигнати) и т.н. Най-известен сред тестовете за обща издръжливост е тестът на Купър. Най-популярен от тях е 12-минутният тест. Пробягва се или се преминава колкото може по-дълго разстояние в продължение на 12 минути. Изследванията показват, че това разстояние е пропорционално на индивидуалната максимална кислородна консумация (VO_{2max}). С други думи, може да се определи максималната кислородна консумация (VO_{2max}) с помощта на 12-минутния тест.

Вторият, обособил се подход за изследване на общата издръжливост е свързан с прилагане на лесно осъществими функционални проби (напри-

Свързани понятия

Контрол, спорт, двигателно качество, издръжливост

мер: Харвардски степ тест). При третия подход се прилагат функционални проби, които изискват наличието на апаратура, осигуряваща натоварването и регистрираща реакциите на различни системи на организма на спортисти (например PWC/physical work capacity – 170).

Средства и методи за контрол на специалната издръжливост

По отношение на *специалната издръжливост* специализираните спортнопедагогически тестове са първият широко разпространен подход за измерване ѝ (например: изпълнение на непрекъснато специфично натоварване с пределна продължителност „до отказ“).

Примерни практически възможности

1. Кои фактори трябва да бъдат измерени, за да се оцени издръжливостта?
2. Основни средства за измерване на двигателното качество издръжливост са?

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Бачев, В., О. Грошев, П. Йорданов, А. Тацов. Съвременни методики за изследване на мускулната сила. НСА ПРЕС, София, 2014.
3. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
4. Дамянова, Р. Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта. НСА ПРЕС, София, 2012.
5. Желязков, Ц., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София, 2020.
6. Зациорски, В. Основи на спортна метрология. Медицина и физкултура, София, 1982.
7. Йорданов, П. Скоковата издръжливост в спорта (теория и контрол). НСА ПРЕС, София, 2017.
8. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортната тренировка, ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС, София, 2013.
9. Радев, Х. Метрология и измервателна техника. Книга-справочник в три тома – том 1. Софттрейд. София, 2010.
10. Фомин, Н., В. Филин. Възрастови особености на физическото възпитание. Медицина и физкултура. София, 1975.
11. Фурнаджиев В., И. Абаджиев. Основи на подготовката на елитни и подрастващи спортисти. Тип-топ прес, София, 2003.
12. https://bg.wikipedia.org/wiki/Глобална_система_за_позициониране
13. <https://www.gophersport.com/assessment/fitness/assesspro-rep-addition-push-up-tester>
14. <https://www.triathlon.bg/тренировки/използвайте-12-минутният-тест-на-купър-за/>

Вторият подход за измерване на специалната издръжливост се свързва със създаване на специфични за дадения спорт функционални проби, те не намират широко приложение в спорта днес.

Третият съвременен и информативен подход е чрез прилагане на функционални проби на спортно-специфични ергометри в лаборатория. Чрез тяхното приложение се търсят максимално близки съответствия с изискванията на съответната спортна дисциплина (например: в колоезденето се използва велоергометър в лабораторни условия, като се измерват максималната кислородна консумация, пулсовата честота, изминатото разстояние, времето, аеробният праг и т.н.).

Тестуването и тестовете със спортно-специфични ергометри и съоръжения при теренни условия се явяват най-новите изследвания в насока на измерване и контрол на специалната издръжливост. Те са свързани с непрекъснатото следене на реакциите на организма на спортиста в естествени условия на дейност. В последните години са създадени спортно-специфични ергометри и съоръжения, които позволяват получените при измерване на състоянието и измененията на физиологични и биомеханични параметри данни да се предават чрез миниатюрни радиопредаватели, носени от спортиста или закрепени върху спортните уреди и съоръжения.

Тема 4.

Средства и методи за контрол на двигателните качества гъвкавост и ловкост

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Средства и методи за контрол на гъвкавостта

Гъвкавостта като двигателно качество може да се разглежда като активна и пасивна. При проявление на активната гъвкавост движението се изпълнява само за сметка на активните мускули. Пасивната гъвкавост се определя по тази най-голяма амплитуда, която може да се достигне чрез външни сили.

Разликата между величините на активната и пасивната гъвкавост (в ъглови градуси или см) се нарича дефицит на активната гъвкавост и се явява критерий за състоянието на ставния и мускулния апарат.

При измерване на двигателното качество гъвкавост могат да се използват различни методи, чрез които да се следи и контролира това двигателно качество. Методиките се обединяват под наименованието гониометрия. А уредът, който измерва гъвкавостта, се нарича гониометър, може да бъде срещнат в ме-

Свързани понятия

Контрол, измерване, средства и методи, двигателни качества, гъвкавост, ловкост

дицинските среди като ъгломер. Използва се за определяне на специфичния ъгъл на обект (ученика, спортиста или пациент) или за позициониране на обект под определен ъгъл. Имаме следните методи при измерване на гъвкавостта: механични, електрически, оптични и рентгенографски средства и методи.

В практиката все по-рядко се използва механичният гониометър, като с напредване на технологиите той е заменен от електрогониометър. Широката гама електрогониометри са идеални за бързо, просто и точно измерване на движението на ставите в множество равнини. Изключително здрави, леки и гъвкави, сензорите могат да се носят удобно, неоткрити под дрехите, без да пречат на действителното движение на ставата, което ги прави предпочитани при измерване на гъвкавостта.

Оптичните средства и методи също намират приложение за измервания на гъвкавостта. При измерването на активна и пасивна гъвкавост може да се използва фотографският метод с обикновен фотоапарат и да се получи контурограма. При тези средства и методи трябва да се спазват точно определени операции като: движението да бъде перпендикулярно на снимачната линия и да се постави тъмен фон, разграфен на квадрати, за да не се допусне грешка.

Прилагането на рентгенографски методи позволява да се определи теоретично допустимата амплитуда на движение. Разчитането на снимките се основава на рентгенологичния анализ на строежа на ставите.

От четирите метода най-широко приложение в съвременният спорт имат електрогониометрите заради техните размери и начини на отчитане на информацията.

Важно е да се отбележи, че когато измерваме гъвкавостта в една става, не означава че в друга става резултатите ще са същите, т.е. човек може да е гъвкав в краката, но да няма същото ниво на гъвкавост в кръста. Затова всяка става трябва да се измерва поотделно. Много е важно, когато измерваме това двигателно качество, условията на заобикалящата среда да са стандартизирани (приблизително еднакви). Например в 9.00 ч гъвкавостта е различна от тази в 20.00 ч (сутрин сме по-малко гъвкави), при по-висока температура на въздуха гъвкавостта е по-добра, отколкото при по-ниска (при 30° C ще имаме по-добра гъвкавост, отколкото при 5° C на околната среда).

Средства и методи за контрол на ловкостта

Ловкостта е комплексно двигателно качество. За нейния контрол се използват специализирани двигателни тестове. Упражненията, които носят информация за качеството ловкост, изискват бързо реагиране на внезапно променящата се обстановка – двигателни действия, водещи до координационна сложност. В различните спортове, където се изисква повишена ловкост, се създават упражнения, при които се акцентира върху: специални равновесни упражнения; упражнения, при които се изискват прескачане, провиране, баланс с променяща се скорост, посока и спиране; игри, при които се изискват

съобразителност, въображение и взаимодействие; упражнение за специфична координация.

В спортните игри и единоборствата за измерване на качеството ловкост са създадени комбинирани упражнения, при които показател е времето за изпълнение на целия комплекс. Тук не се измерва прецизността на изпълнение, което внася известна грешка в общата оценка на теста.

- Първият начин, чрез който можем да измерим двигателното качество ловкост, са специализирани двигателни тестове, свързани с координационно сложни упражнения, които се изпълняват последователно (това са така наречените тестове за рязка смяна на посоката). Най-често се използват хронометри или времеизмервателни системи за отчитане на резултата. В практиката съществуват редица примери за такива тестове: „Илинойс“, „Слаломно придвижване“, „Зигзаг“, „Шестоъгълен тест“, „Компас“, „Т-тест“ и редица други. Последният от изброените – „Т-тест“, се използва при определяне на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. Създадени са нормативни таблици за съответната възраст и пол. Тази група тестове за ловкост е лесна за изпълнение и не отнема много време. Системното изпълнение чрез подобни тестове проследява развитието на спортистите, подобрява пространствената и времевата ориентация и не на последно място – подобрява вътрешномускулната и междумускулната координация. Това са най-широко разпространените тестове за контрол на двигателното качество ловкост в България.

- Вторият начин за подобряване и оптимизиране контрола на двигателното качество ловкост са така наречените Reactive agility test. При тях се използват съвременни електронни методики, фотоконтактни преобразуватели, проектор или монитор и таймер, свързани и действащи в пълен синхрон чрез специализиран софтуерен продукт. Тестовите включват предварително записани видеодвижения от дадена игрова дейност в спорта. При достигане на специално обозначено място (платформа), състезателят трябва да реагира адекватно на видеозаписа – да избегне противник или да се опита да тръгне в посока, която е посочена от уреда. Тази съвременна апаратура помага за вземане на правилното решение за чести от секундата, което я прави изключителна полезна при контрола на ловкостта. Този тип тестове е широко застъпен при отборните спортове. На практика у спортистите се създават умения да дефинират усилието при изпълнение на отделни действия и движения в учебно-тренировъчния и състезателния процес.

- Третата група тестове за ловкост при спортисти са свързани с най-съвременните технологии със запазване на получените резултати и последващ педагогически анализ от страна на учителя или треньора. Цялата система работи обединена. Тъй като ловкостта е комплексно двигателно качество, именно тези съвременни апаратурни комплекти помагат да се подобрява целият процес на контрол, свързан с измерване, сравняване и оценка. Примери, които можем да дадем, са системите Quick Board и Global Speed gmbh.

Примерни практически възможности

1. Какви видове гъвкавост познавате?
2. Какво измерва гониометрията?
3. Какви гониометри познавате и кой намира най-широко приложение в спорта?
4. Какви методи познавате за измерване на двигателното качество гъвкавост?
5. Има ли значение кога да се измерва гъвкавостта?
6. Какви упражнения се използват за измерване на двигателното качество ловкост?
7. Какво представляват „Reactive agility test“?
8. Условно колко групи (начини) тестове за ловкост познаваме и каква е разликата между тях?

Последните апаратури се използват от редица спортни клубове по целия свят, тъй като са много прецизни и дават много пълна информация за различни проявления на двигателното качество ловкост.

Контролът на гъвкавостта и ловкостта не трябва да се пренебрегва от страна на треньорите или учителите, тъй като тези две двигателни качества са изключително важни и могат да повлияят на физическата дееспособност на ученика или спортиста, ако се подценят.

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). БПС, София, 2017.
2. Грошев, О., П. Йорданов, Б. Златев. Методически разработки по основи на научните изследвания в спорта. НСА ПРЕС, София, 2018.
3. Зациорски, В. Основи на спортната метрология. Медицина и физкультура, София, 1982.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Бolid-Инс, София, 2020.
5. Маккензи, Б. 101 теста за оценка на физическата годност. НСА ПРЕС, София, 2011.
6. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортна тренировка, ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС, София, 2013.
7. Радев, Х. Метрология и измервателна техника. Книга-справочник в три тома – том 1. Софттрейд. София, 2010.
8. <https://globalspeed-gmbh.de>
9. <https://www.thequickboard.com>

Автор: гл. ас. Боян Златев, доктор

Постановка на проблема

Спортната техника е част от спортната подготовка. Тя е изключително важна за постигането на високи спортни

резултати. Спортната техника се определя като специализирана система от едновременни и последователни действия, насочени към рационална организация на вътрешните и на външните сили, действащи върху спортиста, както и тяхното най-пълно използване за решаването на конкретна двигателна задача. Трябва да се знае, че техниката се разделя на две – обща и специална, независимо от спорта или дисциплината.

Имаме различни видове контрол (класификации) на спортната техника – по време, място, прилагана апаратура и т.н. По отношение съдържателната страна могат да се различават: при процеса на начално обучение, процеса на спортна тренировка, при възстановяване и т.н.

В практиката на процесите на начално обучение или на спортна тренировка регистрацията на показателите за спортна техника и техният анализ са разделени на няколко временни интервала – начало (характеризиращо стартовото състояние), няколко междинни измервания (характеризиращи динамиката) и финално измерване (характеризиращо промяната и ефективността на процеса на спортно-техническо усъвършенстване).

Показатели на контрола на спортната техника

Измерването, изследването и контролът на спортната техника или на техническото майсторство са дейности, които са насочени към оценка на това, което умее да прави спортистът или ученикът. Най-често обект на контрола върху техническата подготовка са следните основни показатели: *обем, разностранност и ефективност на техниката*, която притежава спортистът или ученикът.

- *Обемът* на техниката като критерий за техническата подготовка се определя от общото количество на техническите действия, които умее да изпълнява спортистът или ученикът. Измерването и контролът на обема на техниката са свързани с количеството технически действия, които се изпълняват от един състезател във времето на състезание или тренировка.

Разбираемо е, че в цикличните видове спорт имаме повторемост на едно действие – цикъл (например спринтовото бягане), в единоборствата арсеналът от похвати е много широк, независимо че е регламентиран като хватки, удари или техники (например борбата), а в спортните игри обемът достига един възможен максимум. Например за обема в отборните спортове (например във

Свързани понятия

Контрол, обем, разностранност, ефективност, средства и методи, спортна техника

футбола) са важни броят двигателни действия (подавания, пробягано разстояние, играта с глава, отнети топки, овладяване на топката), активността на всеки играч (най-често се изчислява в %, колко време е боравил с топката), броят успешни атаки или пък защитни действия и т.н.

Обемът на техниката е вариативен, зависи от квалификацията на съперника, тактиката при единоборствата и свидетелства за потенциалните възможности на спортиста и ефективността на неговата реализация. Информативността на показателите за

обема на техниката в различни видове спорт е различна. Примерно в спортната гимнастика тя е много висока, а в борбата е с добра значимост.

● *Разностранността* на техниката се характеризира със степента на разнообразие на двигателните действия, които владее спортистът или ученикът. Информативен показател за разностранност в спортните игри се явява съотношението между честотата на използване на различни игрови действия. Например отношението на числото на подаванията към числото на стрелбите в коша при баскетболисти.

Разнообразието при спортната техника е различно, зависи от вида спорт и от много други фактори – ранга на състезанието, тактико-техническото майсторство на съперника и т.н.

● *Ефективността* на техниката като критерий за степен на реализиране на т. нар. моторен потенциал на спортиста или ученика е безспорно най-важен от гледна точка на постижението. Най-ефективна е такава спортна техника, при която по най-добър начин се реализира двигателният потенциал на спортиста. Степента на реализация зависи от много фактори, в това число и от такива като мотивация, тактическа и физическа подготовка и т.н. Ефективната техника обезпечава достигането на максимално възможния в рамките на дадена спортна изява резултат.

В спортните игри се препоръчва да се използва така нареченият приоритетен подход. Известно е какви биомеханично-ефективни трябва да бъдат ударите по топката във волейбола, футбола, голфа и др. Сравнителната ефективност на спортната техника се определя като съпоставяне между техническото изпълнение на едно упражнение, елемент или действие от най-висококвалифициран състезател и от състезателя, когото обучаваме или тренираме (например сравняваме бягането на вашия състезател с бягането на Юсейн Болт).

Примерни практически възможности

1. Спортната техника се определя като?
2. Кои са основните показатели за контрол на спортната техника?
3. Обектът на техниката като критерий за техническата подготовка се определя като?
4. Кой е информативният фактор за разностранността на спортната техника?
5. Какви подходи се използват за определяне ефективността на спортната техника?
6. Сравнителната ефективност на спортната техника се определя като?
7. Каква е разликата между устойчивост и стабилност на спортната техника?

Прилагат се също методи за оценка на ефективността на техниката, основани на реализацията на двигателния потенциал. Те се свеждат до съпоставяне на резултата, показан при състезателни упражнения, с тези постижения, които спортистът би могъл да покаже, ако достигне отлична техника на движение.

За оценка на ефективността се използват три подхода: аналитичен (диференциран), интегрален и диференциално-сумарна оценка.

- В първия случай обект на контрол и оценка са отделни елементи от техниката на спортиста, с които се занимава конкретната дисциплина на даден спорт (положение на тялото, посока, разстояние, темп, скорост на движение, сила на опората, инерционни сили и т.н.).
- Интегралната оценка дава информация за цялостното състояние на техниката при определени състезатели, т.е. за ефекта от сумарните действия на състезателя.
- Диференциално-сумарната оценка служи за оценяване ефективността на техниката на всеки елемент на упражнението, след това резултатите се събират и се прави обща оценка.

Най-голямо разпространение е получила диференцираната оценка.

Усъвършенстването на спортната техника е постоянен процес, в който се контролират и оценяват както нейната стабилност, така и нейната устойчивост. При стабилността се измерва техниката на движенията, изпълнявани в условия на тренировъчни занимания. Устойчивостта на техниката се определя, когато движението се изпълнява на състезание.

Самостоятелният и сравнителен контрол на стабилността и устойчивостта са необходими, тъй като някои спортисти в комфортни условия демонстрират ефективна техника, а на състезания резултатите им рязко се понижават. Анализите позволяват да се набележат мерки за отстраняване и закономерно развитие на спортната техника.

Литература за самоподготовка

1. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта (учебник за студенти от НСА). София, 2017.
2. Брогли, Я. Въведение в практиката на контрола върху факторите на спортното постижение. НСА ПРЕС, София, 2012
3. Желязков, Ц., Д. Дашева, С. Нейков. Основи на спортната тренировка. Болид-Инс, София, 2020
4. Кръстев, К., Д. Дашева, П. Бонов. Хипоксия и функционален контрол в спорта. Болид-Инс, София, 2019.
5. Михайлов, М., Х. Андонов. Теория и методика на спортна тренировка, ръководство за семинарни упражнения. НСА ПРЕС, София, 2013.
6. Фурнаджиев, В., И. Абаджиев. Основи на подготовката на елитни и подрастващи спортисти. Тип-топ прес, София, 2003.
7. Хаджиев, Н., К. Андонов, М. Минева. Контрол на спортната тренировка в гимнастиката. НСА ПРЕС, София, 2011.

Автор: доц. Михаил Кончев, доктор

Честотен анализ. Същност и основни характеристики

Статистиката е дял от математиката, който разглежда

събирането, организацията и интерпретацията на числови данни. Тя има приложение в редица области на човешкото познание и дейности, между които и спортът. Разпределението на честотите е удобен начин за организиране на данни с цел разкриване на съществуващи закономерности между тях. От статистическа гледна точка този вид организация е известен като „честотен анализ“.

В областта на спорта предмет на изследване могат да бъдат броят и видът на спечелените отличия, спортните постижения, обемът и интензивността на тренировъчното натоварване, различни показатели за сила, ловкост, издръжливост и др. В зависимост от целите и задачите на изследването те приемат различни стойности, поради което е прието да се наричат със събирателното понятие „статистически променливи“. В този смисъл *статистическата променлива представлява характеристика на изследвания обект, която е измерима количествено или определима качествено*.

Когато целта на изследването е само една статистическа променлива, се извършва „едномерен честотен анализ“ или „едномерно честотно разпределение“. С нарастване на броя на изследваните променливи нараства и размерността на честотния анализ. Той бива двумерен, тримерен, четиримерен до многомерен (n-мерен).

Честотният анализ се характеризира с някои основни показатели, които ще бъдат представени аксиоматично.

Абсолютна честота (f) – изразява броя на единиците от изследваната съвкупност от данни, които се отличават помежду си по определен признак. Например 5 ученика от съответния клас са избрали да изучават профил „Физическо възпитание и спорт“.

Относителна честота (W) – изразява съотношението на броя единици, принадлежащи към даден признак, спрямо общия брой на единиците от изследваната съвкупност от данни. Например 5 ученика или 25% от учениците от класът, който наброява 20 ученика са избрали да изучават профил „Физическо възпитание и спорт“. Изчислява се по формула (1)

$$W = \frac{f}{n} \cdot 100$$

Където:

f – абсолютна честота

n – общият брой единици от

изследваната съвкупност от данни

(1)

Свързани понятия

Абсолютна честота, относителна честота, мода, медиана, средна аритметична величина

Кумулативна честота (f_{cum}) – изразява общия брой единици от изследваната съвкупност от данни, които попадат в конкретна или предходни категории, взети заедно.

Относителна кумулативна честота (W_{cum}) – изразява каква част (изразена в проценти) от изследваната съвкупност от данни попадат в конкретна или предходни категории, взети заедно.

Графично представяне на честотните разпределения

Друг метод за представяне на честотните разпределения е графичният. Той нагледно, опростено и ясно показва формата (вида) на разпределението и подпомага формулирането на изводи и заключения посредством графични изображения – точки, линии, фигури и условни образи.

В своята същност статистическите графични изображения представляват взаимно свързани елементи – заглавие, скала, графичен образ и легенда.

Заглавието следва да бъде кратко и ясно, представяйки изследвания обект по време и място.

Скалите представляват подходящо разграфени линии, на които са записани числовите характеристики на изучаваните явления и процеси. Най-често те се построяват върху абсцисата и ординатата на правоъгълна координатна система.

Графичният образ е основен елемент на графичното изображение. Той се построява от геометрични точки, линии, фигури и др.

Чрез *легендата* се дават пояснения за съдържанието на графичния образ и/или други пояснения за правилното възприемане на представения обект.

Най-често използваните графични изображения за целите на приложната статистика в спорта са: *хистограма*, *полигон* и *огива*.

- *Хистограмата* представлява стълбовидна диаграма, отразяваща относителното разпределение на изследвания признак. Изобразената област (височината) на всеки стълб представя съответната относителна честота.

- *Полигонът* представлява графично изображение, при което на абсцисата са нанесени средите на интервалите, а на ординатата абсолютните (f) или относителните (W) честоти.

- *Огивата* е графично изображение, при което на абсцисата са нанесени средите на интервалите, а на ординатата кумулативните честоти f_{cum} или W_{cum}

Вариационен анализ. Същност и основни характеристики

Голяма част от спортната и тренировъчната дейност е свързана с измерването на количествени показатели, свързани със състоянието и поведението на спортиста. За характеризиране на техните стойности се използва вариационен анализ, който включва 3 групи показатели:

- Показатели за средно равнище – характеризират центъра на разпределението и показват общото, типичното и закономерното състояние на изследвания признак.

● Показатели за статистическо разсейване – измерват разликите между отделните числови значения на изследвания признак, както и различията от показателя за средно равнище.

● Показатели за форма на разпределението – описват степента на отклонение на емпиричното разпределение от т. нар. нормално разпределение.

Най-често използваните показатели за средно равнище са: средноаритметичната величина, модата и медианата.

Средна аритметична величина (\bar{x}) – представлява сборът на отделните значения на изследвания признак, разделен на техния брой. Тя е най-прецизният измерител на средното равнище, защото за нейното изчисляване участват всички стойности на статистическата променлива. При наличие на значително отклоняващи се стойности тя може да бъде силно повлияна. В този смисъл тя е информативна единствено при симетрични разпределения.

Мода (M_o) – значение на изследвания признак, което притежава най-голям брой повтарящи се стойности. Тя е неустойчив показател за средно равнище при малобройни извадки. В този смисъл тя е информативна при големи извадки и наличие на значително повтарящи се на брой стойности.

Медиана (M_e) – стойност, намираща се в средата на предварително подредените във възходящ или низходящ ред числови значения на изследвания признак. Тя е най-устойчивият показател за средно равнище, защото тя представлява позиционен център на разпределението. Уместно е да се използва, когато разпределението на стойностите е несиметрично.

Най-често използваните показатели за разсейване са: размахът, стандартното отклонение, дисперсията и коефициентът на вариация.

Размах (R) – стойност, показваща диапазона, в който варират стойностите (техния обхват). Изчислява се като разлика между максималната и минималната стойност на изследвания признак.

Примерни практически възможности

1. Кои са основните показатели на честотния анализ и какво изразяват те?

2. Кои са най-често използваните графични изображения за целите на приложната статистика в спорта?

3. Кои са основните показатели на вариационния анализ и с какво се характеризират те?

4. Отворете http://nsa-virtualeducation.com/documenti/lecture_1red_UF_17.pdf и открийте примери за хистограма, полигон и огива.

Литература за самоподготовка

1. Петров, В., Т. Тодоров, Л. Иванов и др. Основи на статистиката. Учебник. Абагар, Велико Търново, 2009.

2. Мургова, М. Ръководство по статистика. Издателски комплекс – УНСС, София, 2016.

3. Гилова, В. Статистически методи с SPSS Statistic, НСА ПРЕС, София, 2019.

Стандартно отклонение (S) – описва големината на отклоненията от средноаритметичната величина. Това е най-прецизният измерител на разсейването. Изразява се в мерните единици на изследваната величина.

Дисперсия (S²) – стойност, равна на стандартно отклонение, повдигнато на втора степен. Дисперсията не се използва като самостоятелен показател за разсейване, но има широко приложение при изследването на зависимости и оценка на влиянието на различни фактори върху разсейването на изучаваната величина.

Коефициент на вариация (V) – показател за разсейването на стойностите около средната аритметична величина, изразено като процент от нея. Изчислява се по формула (2)

$$V = \frac{S}{\bar{X}} \cdot 100 \quad \begin{array}{l} \text{Където:} \\ S - \text{стандартно отклонение} \\ \bar{X} - \text{средноаритметична стойност} \end{array} \quad (2)$$

При V под 10% – извадката е силно еднородна (малко разсейване).

V между 10 и 30% – извадката е относително еднородна (средно голямо разсейване).

V над 30% – извадката е силно нееднородна (голямо разсейване).

Тема 7.

Статистически методи. Методи за разработване на нормативи

Автор: доц. Михаил Кончев, доктор

Статистически методи за разработване на нормативи

Норматив в спортната наука се нарича гранична стой-

ност на резултата, който позволява изследваното лице да се причисли към дадена класификационна група. Граничните стойности се изчисляват въз основа на закона за нормалното разпределение, който дава възможност да бъде оценена всяка една стойност на изследваната променлива. Статистическите методи за разработване на нормативи се основават на зависимостите между изследваните признаци. Те биват: персентилен, сигмален и регресионен метод.

Персентилен метод

В контекста на понятието норматив, постигнатите и наредени в предварително избрана последователност спортни резултати ще наричаме *вариационен ред*.

Свързани понятия

Персентилен метод, сигмален метод, регресионен метод

Разделянето му на определен брой равни части се определя от т.нар. *квантили*, които от своя страна се делят на:

- *Квартили* – делят вариационния ред на четири равни части, като всяка една от тях обхваща 25% от стойностите.

- *Квинтилите* – делят вариационния ред на пет равни части. Към всяка от тях попадат 20% от случаите.

- *Децилите* – делят вариационния ред на 10 равни части. В тях попадат по 10% от стойностите.

- *Персентилите* – делят вариационния ред на 100 равни части. В спортната практика те са най-често използваните за изработване на нормативи по т.нар. персентилен метод.

Персентилният метод се използва за разработването на нормативи при количествени променливи с различно от нормалното разпределение. Реализирането му е свързано с изпълнението на последователност от стъпки:

1. Определяне номерата на търсените персентили и обема на извадката.
2. Изчисляване поредния номер на персентилите по формула 3:

$$N_i = \frac{i \cdot (n + 1)}{100} \quad \begin{array}{l} \text{Където:} \\ i - \text{пореден номер на търсения} \\ \text{персентил} \\ n - \text{обем на извадката} \end{array} \quad (3)$$

3. Определяне персентилния интервал чрез сравняване на поредния персентилен номер, изчислен в стъпка 2, и кумулативната честота на интервалите.

4. Определяне на: долната граница на персентилния интервал, абсолютната честота на персентилния интервал, кумулативната честота на предперсентилния интервал и ширината на интервала.

5. Изчисляване стойността на персентила по формула 4:

$$P_i = X'_p + \frac{N_i - f'_{cum}}{f_p} \cdot e \quad \begin{array}{l} \text{Където:} \\ X'_p - \text{долна граница на персентилния} \\ \text{интервал} \\ N_i - \text{пореден номер на персентила} \\ \text{във вариационния ред} \\ f'_{cum} - \text{кумулятивна честота на} \\ \text{предперсентилния интервал} \\ f_p - \text{абсолютна честота на} \\ \text{персентилния интервал} \\ e - \text{ширина на интервала} \end{array} \quad (3)$$

6. Съставяне на норматива.

Сигмален метод

Сигмалният метод се прилага при нормирането на количествени променливи с нормално разпределение. Основен подход при съставянето на нормативи е т.нар. правило на трите сигми. На тази база могат да бъдат определени следните интервали и прилежащите към тях стойности, които да бъдат използвани за съставянето на нормативни таблици.

Интервалът $\bar{X} \pm 1S$ съдържа приблизително 68,3% от стойностите на изследвания показател в извадката. Това означава, че вероятността за попадане на един случайно взет резултат в този интервал е 68,3%.

Интервалът $\bar{X} \pm 2S$ съдържа приблизително 95,5% от стойностите на изследвания показател в извадката. Това означава, че вероятността за попадане на един случайно взет резултат в този интервал е 95,5%.

Интервалът $\bar{X} \pm 3S$ съдържа приблизително 99,7% от стойностите на изследвания показател в извадката. Това означава, че вероятността за попадане на един случайно взет резултат в този интервал е 99,7%.

На практика свойствата на нормалното разпределение се използва за изработване на нормативи. За изчислението им се включват средната стойност (\bar{X}) и стандартното отклонение (S). Броят на степените, словесната оценка и процентът от случаите, които попадат към тях, се определят от изследователя. Недостатък на този метод е твърде големият процент от случаите, които попадат към средната оценка, което прави норматива недостатъчно селективен.

Регресионен метод

Аналитичен метод за изследване на корелационни зависимости (връзки) между две или повече изследвани величини.

При разработването на нормативи трябва да се спазват следните условия:

- Да се съставят на базата на реално проучване на състоянието на оценяваните признаци, на основата на достатъчна по обем представителна извадка.
- Съставените нормативи да се отнасят за съвкупността, която е изследвана, и не могат да бъдат използвани за друга съвкупност.
- Нормативите трябва да се осъвременяват периодично, защото физическото развитие и дееспособност на подрастващите от различните поколения се променят.

Примерни практически възможности

1. При какви условия се прилага персентилният метод за разработка на нормативи, а сигмалният?
2. Какви условия трябва да бъдат спазени при разработването на нормативни таблици?
3. Каква е вероятността случайно взет резултат да попадне в интервала $\bar{X} \pm 2S$, ако приемем, че стойностите на изследваната от нас величина са нормално разпределени?

Литература за самоподготовка

1. Гигова, В., Р. Дамянова. Статистически методи в спорта. НСА ПРЕС, София, 2019.

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА

Учебник за XI и XII клас

Първо издание

Под общата редакция на доц. Корнелия Найденова

Авторски колектив

Проф. Бисер Максимов Цолов, дн
Проф. Даниела Станимирова Дашева, дн
Проф. Огнян Стоянов Миладинов, дн
Проф. Татяна Станчева Янчева, дн
Проф. Валентин Георгиев Гърков, доктор
Доц. Албена Илиева Димитрова, доктор
Доц. Бисер Петров Григоров, доктор
Доц. Евелина Емилова Милошова, доктор
Доц. Златин Маринов Костов, доктор
Доц. Ина Георгиева Владова, доктор
Доц. Корнелия Николаева Найденова, доктор
Доц. Любомир Спасенов Борисов, доктор
Доц. Михаил Ивайлов Кончев, доктор
Доц. Орлин Христов Грошев, доктор
Доц. Тодор Желязков Маринов, доктор
Гл. ас. Боян Руменов Златев, доктор
Гл. ас. Дойчин Венциславов Боянов, доктор
Гл. ас. Емилия Величкова Витанова, доктор
Гл. ас. Петко Станиславов Маврудиев, доктор
Гл. ас. Татяна Андонова, доктор
Ас. Емил Николаев Стоименов, доктор
Любка Георгиева Алипиева
Явор Олегов Тодоров

Редактор: Татяна Пунева

Дизайн на корицата: Станислав Христов

Предпечатна подготовка: Радостина Ангелова

Формат: 700x1000/16

Печатни коли: 13

Жанр: учебник

Печат: ЗОНА АртПринт ЕООД

Научно издателство НСА ПРЕС

София, ул. "Акад. Стефан Младенов" 21

СОФИЯ, 2022

ISBN XXXXXXXXXXXXX

