



**БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
СПОРТ ЗА ВСИЧКИ**

СПОРТЪТ Е ЗДРАВЕ И НАЧИН НА ЖИВОТ

Проф. ДАВИД ДАВИДОВ

ЕВРОФИТ

/ТЕСТОВА БАТЕРИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ/



**БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
СПОРТ ЗА ВСИЧКИ**

*СПОРТЪТ Е ЗДРАВЕ И НАЧИН
НА ЖИВОТ*

Проф. Давид Давидов

ЕВРОФИТ

/ТЕСТОВА БАТЕРИЯ ЗА ВЪЗРАСТНИ/

София 2017 г.

Забележителна е идеята на Европейския съюз за разработване на тестова батерия чрез която да се оценява физическата годност и здравето на гражданите от европейските страни. За първи път в света се поставя въпросът за стандартизиране на оценката на лица от различни географски региони и националности.

Всички права на това издание са запазени. Цялата книжка, както и части от нея не могат да бъдат размножавани без писмено съгласие на автора

Физическата годност – основа на физическото и психично здраве

ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ е способност, наличие на потенциал за по-пълна изява на индивида в различните сфери на човешката дейност. Физическата годност определя жизнеността на организма и способността му за по-голяма активност, дееспособност и работоспособност при условията на учебната, работна и битова среда. Тук не става въпрос само за реализация на функционалните възможности на организма, но и за поведенческите реакции на личността. Изходно начало на физическата годност е биологично предпоставените състояние, структура, хармония и вътрешно устройство на органите и системите. Елементи на физическата годност са основните двигателни качества и способности сила, бързина, издръжливост, равновесие, гъвкавост, ловкост, координация на движенията. Практическата реализация на физическата годност зависи в много голяма степен от способността за мобилизация на биологическия и психически потенциал при изпълнение на конкретните дейности и задачи.

ФИЗИЧЕСКОТО ЗДРАВЕ характеризира човека като хармонично развит, с точно определено съотношение между частите на тялото, състоянието и функциите на всички негови органи и системи. Устремът на човека към постигане на съразмерност на телесните пропорции и стройна фигура на тялото през вековете е формирал култ към физическо съвършенство, ценностна система и култура величаеща физическата красота и дори идеализирана представа за митологичните богове и герои. В основата на този устрем стои дълбокото осъзнаване, вярата, че фундамент на здравето е физическото състояние и годност на организма, че те са изходно начало за постигане на истинско благополучие и благоденствие.

ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ е душевно състояние, характеризиращо се със спокойствие и уравновесеност на психическите процеси. Поведенческият ефект на това състояние е балансиране на разнопосочните и противоречиви ситуации, на мотивираната активност за удовлетворяване на осъзнатите потребности, на положителните емо-

ционални преживявания и удовлетвореност от постигнатите успехи. Връзката между физическата годност и психиката е диалектически обусловена. Тази обусловеност намира най-добро приложение в рационалния режим на живот, при който изразходването на физическа и нервна енергия изгражда динамичен стереотип, стимулиращ психическата уравновесеност.

ЕВРОФИТ - потребност за обществото

Потребността е обективна или субективна необходимост за удовлетворяване на физиологическите, материални и духовни нужди на човека. Тя винаги е емоционално съпроводена и насочена към възприемане, преживяване и консумиране на информация, поради което характеризира поведението на личността. Потребността е главен фактор на активността.

Потребностите от храна, вода, двигателна активност са базови. Те са вродени и неудовлетворяването им създава опасност за нормалното функциониране на организма и поведение на личността. Това застрашава жизнения статус на индивида, неговата нервна система, самочувствието, душевния мир и социално-психологическите му ценности. Към базовите ценности се отнасят и придобитите в процеса на живота, образованието и възпитанието социални потребности. Елементи на тези потребности са културата, изкуството, науката, спортът. Те облагородяват личността и определят обществените норми на поведение.

Твърде широка е гамата на социалните потребности. Челно място сред тях има потребността от ясно формулирани цели за системно опознаване на личните възможности и потенциал, както и пътищата за непрекъснатото им усъвършенстване. Този подход е абсолютно необходим за удовлетворяване на потребността от по-висока степен на здравето. Здравето е висша човешка ценност и жизнено необходима потребност. Тя се проявява с различна интензивност при всички възрасти и слоеве на населението. Осъзнаването на потребността от по-висока степен на здравето е процес, който се формира и усъвършенства през целия жизнен път на човека. Промоцията на здравето

е ефективен инструмент за постигане на по-добра здравна култура. Тя предразполага и внушава на отделния човек и обществото обективно да оценяват здравния риск и да предприемат мерки за осигуряване на всички условия за по-рационален режим на живот. Промоцията на здравето цели превръщането на личното право в индивидуална и групова отговорност. За съжаление ограничени са образователните предавания и кампании на здравна тематика в електронните медии, почти не се срещат билбордове, в лошо качество са разпространяваните дигитални, джобни материали, ръководства, самоучители, плакати, диаграми и др. предназначени за промоция на здравето.

Двигателната активност е най-ефективното средство за удовлетворяване на потребността от по-добър здравен статус. Тя заема все по-голямо място в ценностната система на човека. Днес за всички е ясно, че нарушаването на функциите на различните органи и системи на организма, както и нарушената координация и съгласуваност между тях са предпоставка и сигурен рисков фактор за различните заболявания и че няма по-ефективно средство срещу всичко това от системното практикуване на физически упражнения и спортуване.

Постигането на задоволителен здравен резултат от редовните занимания със физически упражнения налага периодична оценка и контрол на ефективността. Тестовата батерия ЕВРОФИТ е надежден инструмент за управление на този процес. Ето защо социалното значение на батерията е безспорно. Това налага тя да се превърне в задължителен елемент на редовните занимания с физически упражнения и спортуване.

Предпоставки и развитие на идеята ЕВРОФИТ

Съвременното обществено-икономическо развитие, галопиращият прогрес все повече ограничават физическата активност на човека, неговите битови и професионални проблеми се решават от нови, по-съвършени машини, автомати и устройства. Доволен от този ефект, той се стреми към максимални удобства, което неизбежно води до обездвижване / хипокинезия / и лишаване от физически усилия

/ хиподинамия /. Отрицателните последици от съвременните условия на живот са комплексни. Негативните промени засягат сърдечно-съдовата система, кръвното налягане и състава на кръвта, дихателната система, нервната система и органите на храносмилането.

Всичко това катализира процеса на осъзнаване на потребността от двигателна активност и спортуване от всички възрасти. Осъзнаните потребности от системни занимания с физически упражнения и спортуване настойчиво търсят отговор на въпросите: какъв е двигателният минимум, какво трябва да бъде съдържанието, какви правила трябва да се спазват при практикуването на двигателната дейност и др.? Еднозначен отговор на тези въпроси няма, защото това зависи от възрастта, пола, здравословното състояние, учебната и професионална дейност, местоживееенето, условията на живот и др.

Известният в цял свят американски специалист Кенет Купър определя двигателния минимум като всекидневно пробягване на два - три километра. Много по-аргументирано е становището на голям брой специалисти, според които седмичният двигателен минимум трябва да бъде 6 – 8 часа. Като съдържание на този времеви обем работа се препоръчва по избор и предпочитание от следните форми: утринна гимнастика /8-10 минути всеки ден/, закалителни процедури /2-3 пъти седмично/, разходка на чист въздух /2-3 километра/, упражнения на йогите /2-3 пъти седмично/, автогенна тренировка /1-2 пъти седмично/, туристически екскурзии /един път седмично/, специални занимания по аеробика, фитнес или тренировка по вид спорт /2-3 пъти седмично/ и др.

Многобройните изследвания в различни научни направления убедително доказват, че физическата годност е основен компонент на здравето. Наред с това прогресивно нараства осъзнаването на потребността от редовни занимания с физически упражнения и спортуване. В резултат на това двигателната активност се превръща в социален проблем за отделния човек и за обществото. При това положение все по-актуален става въпросът за характеризиране многофакторното съдържание и структура на физическата годност, подбора на обективни и надеждни тестове-измерители за нея, подходите за диагностика и оценка на различните контингенти от населението.

Първите изследвания на физическата годност в Америка са проведени още в началото на 20 век. Макар и по ограничен брой тестове тогава са сравнени данните на американските и европейските деца. Анализът показал, че европейските превъзхождат американските. Това заключение е станало повод за създаване на „Президентски съвет за физическа годност и спорт“. Така се поставя началото на научния подход за проучване основните страни на физическата годност на американската младеж.

След така поставеното начало в САЩ се създава „Младежки фитнес тест“. Той включва антропометрични, функционални и силови показатели. От година на година се утвърждава доброто начинание за системно измерване и оценка на физическата годност. Тестовата батерия е отворена и непрекъснато се допълва с по-информативни и надеждни тестове. Подобрява се организацията на работа, провеждат се пропагандистки мероприятия, разработени са методически материали, нормативи, таблици за оценка на физическото състояние и др. Всичко това ускорява процеса на осъзнаване на необходимостта от редовни занимания с двигателна активност на всички слоеве на населението.

Друг известен американски специалист Едвин Флайшман поставя началото на нов етап в измерването на физическата годност. Под негово ръководство се провежда внушително, констативно измерване на физическата годност по голям брой тестове. Получената огромна информация е обработена чрез корелационния и факторен анализи. Това дава възможност да се определят и разграничат факторните области на най-надеждните тестове-измерители и естествената динамика в развитието на структурните елементи на годността. За първи път Флайшман диференцира билогичните, физиологични, социално-психологически и методически предпоставки при определяне на сетивно-двигателните способности на личността. Предложените от него работни предписания за тренировка и контрол на физическите способности е с голяма приложна стойност, поради което са изиграли важна роля за масовизирането на спорта не само сред децата и младежта.

Проблемът за измерване на физическото развитие и физическата дееспособност /годност/ в Република България е с богата традиция.

Първите изследвания са проведени още в началото на 20 век под ръководството на Попов М., Матеев Д., Янев Б. По-мощни изследвания са проведени през втората половина на века.

От 1960 до 1982 година в България са проведени пет представителни изследвания. В *ПЪРВОТО* изследване са обхванати 40,000 души от 0 до 26 годишна възраст. През периода 1962 – 1964 Българската академия на науките организира и провежда *ВТОРОТО* изследване. Тогава изследваните 40,000 лица са на възраст от 3 до 26 години.

ТРЕТОТО изследване на физическото развитие и физическата дееспособност се провежда през 1970 година. То е забележително с това, че при него се разширява горната граница на възрастово-половия диапазон /от 0 до 60 години/. Тогава са изследвани 73,000 лица разпределени по възрастови групи.

ЧЕТВЪРТТО национално изследване е проведено през 1975 година. То се явява междинно изследване. Може би затова при него е обхванат по-малък контингент. Въпреки това представителността при различните възрастово-полови групи е задоволителна.

ПЕТОТО, последно за сега изследване, е характерно с това, че при него освен тестовете за физическо развитие и физическа дееспособност в батерията се включват и такива за нервно-психическата реактивност. То се провежда през периода 1980 – 1982 година.

През втората половина на 20 век изследване на физическата годност се провежда в много европейски страни. При някои държави за първи път се проследяват параметри на физическата годност продължително време при едни и същи лица / лонгитудно /. Такива изследвания са проведени в Белгия, Холандия, Германия, България.

Изключителният ръст в производството на материални блага, диференцирането на стандартите в материалната сфера през последните години на 20 век намират отражение и в духовната сфера. Въвеждат се единни стандарти в науката, образованието, изкуството, и културата. Това се отразява пряко върху възпроизводството на човешкия ресурс, върху развитието и усъвършенстването на обществото като цяло. Тези промени актуализират значението на единните стандарти за реализацията на глобалните цели. По този начин естествено се появява необходимостта от разработването на единен

стандарт за оценка на физическото състояние и здравето на хората в големи географски региони и национални общности. В отговор на тази необходимост идва идеята на Европейския съюз / ЕС / за разработване на батерия от тестове за оценка на физическата годност.

За първи път се поставя въпросът за уеднаквяване и типизиране на измерването и оценката на физическата годност на гражданите от европейския континент. Решението е взето през 1978 година и веднага започват изследвания и анализиране на информацията от голям брой тестове. В продължение на 4-5 години се уточнява съдържанието и конфигурацията на тестовата батерия. През 1988 година се приема окончателният вариант на тестовата батерия ЕВРОФИТ за деца /EUROPIEN TEST OF PHISICAL FITNES/.

Страните членки на Съвета на Европа провеждат мащабни научни изследвания. Големите масиви събрана информация се анализира, провеждат се семинари, научни симпозиуми и конференции. Проведени са пет научни форума за обсъждане надеждността на тестовете включени в тестовата батерия. Научни конференции посветени на ЕВРОФИТ се провеждат в Париж – Франция /1978 год./, Бирмингам – Англия /1980 год./, Льовен – Белгия /1980 год./, Атина – Гърция /1982 год./, Формия – Италия /1986 год./, Торонто – Канада /1988 год./, Измир – Турция /1990 год./

На форума в Атина се уточняват десетте теста на батерията ЕВРОФИТ за деца. Забележителен е симпозиумът проведен в италианския грат Формия. Там е направен задълбочен анализ на всички изследвания проведени в страните членки на ЕС. Анализът обхваща повече от 50,000 изследвани лица. Обобщенията на симпозиума окончателно уточняват съдържанието, технологията на провеждане и отчитане на работата по ЕВРОФИТ. Европейската комисия приема и утвърждава тестовата батерия във Формия. В протокола при приемането на ЕВРОФИТ е записано: „...Европейският съюз разчита, че ЕВРОФИТ ще допринесе за укрепване на единството на европейските страни“.

Съветът на външните министри и министрите на спорта на страните членки на ЕС след обсъждане проблемите на здравето, двигателната активност и масовото спортуване на гражданите в Европа, както и призова на ЮНЕСКО и Световната здравна организация през 1989

година в Рейкявик вземат решение по подобие на ЕВРОФИТ за деца да се разработи батерия за възрастни.

Съдържание на тестовата батерия ЕВРОФИТ

За оценка влиянието на двигателната активност върху основните компоненти на здравето ЕВРОФИТ за възрастни предвижда тестове-измерители в четири направления: Първото направление цели събиране на информация за *АЕРОБНИЯ КАПАЦИТЕТ* на организма. В това направление са предвидени три теста - интензивно ходене два километра; велометричен тест 12 минути и ускорено бягане с променлив темп. Второто направление осигурява информация за *СКЕЛЕТНО-МУСКУЛНИЯ ПОТЕНЦИАЛ* на тялото. Тук тестовете-измерители са наклон встрани; наклон напред; коремни преси и вис на сгънати в лактите ръце. Третото направление е измерител на *ДВИГАТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ*. Тестовете са докосване вдясно и вляво; равновесие на един крак с затворени очи, скок на височина от място, скок на дължина от място и ръчна динамометрия. На четвърто място е *СОМАТИЧНАТА ХАРАКТЕРИСТИКА НА ТЯЛОТО*. Предвидените тестове са индекс на телесната маса, избрани кожни гънки и съотношение между обколките на талията и ханша.

Тестовата батерия ЕВРОФИТ е представена отворено. Препоръчва се в зависимост от националните традиции и условия да се подберат подходящи тестове от четирите направления. За условията в нашата страна препоръчваме за практическо приложение осем теста /Таблица № 1/.

Таблица № 1

Тестова батерия ЕВРОФИТ за възрастни в Република България

№	Наименование на теста	Направление	Мерителна единица
1.	Динамични коремни преси	потенциал	брой
2.	Наклон напред от седеж	„	брой
3.	Вис на сгънати в лактите ръце	двиг. способн.	sec.

4.	Докосване вдясно и вляво	„	„
5.	Равновесие на един крак	„	„
6.	Скок дължина от място	„	sm.
7.	Интензивно ходене 2 км.	аеробен к-т	мин.
8.	Индекс на телесната маса	соматика	коэф.

Включените в тестовата батерия тестове не са сложни в техническо отношение. Те може да се изпълняват успешно независимо от възрастта. За да се получи, обаче, обективна и надеждна информация за физическото и функционално състояние на организма трябва да се спазват стриктно основните изисквания характеризиращи конкретното двигателно действие. Затова е необходимо преди тестирането изпълняващите да се запознаят обстойно със следващите инструкции за всеки тест:

Инструкция за тест № 1. Динамични коремни преси.

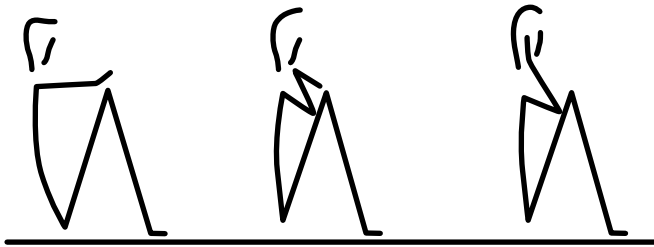
1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява върху мека повърхност /кече, постелка, трева, твърд матрак/.

2. *Описание на двигателното съдържание.* Изходно положение /и.п./ тилен лег, краката са сгънати в коленете под прав ъгъл /ходилата събрани стъпили върху терена/. Ходилата може да се притискат върху пода от провеждащия тестирането или да се фиксират в стол, стена, рамката на леглото или друг предмет. От това и. п. се изпълняват три серии по пет коремни преси. При първата серия от и.п. длани върху бедрата се изпълнява плъзгане на дланите до докосване капачките на колената /Фиг № 1/ и връщане в изходно положение – 5 пъти. При втората серия ръцете са скръстени пред гърдите. Изпълняват се 5 повдигания на трупа и докосване с лакти на бедрата /Фиг. № 2/. При третата серия ръцете са захванали с пръстите ушните миди. Изпълняват се 5 повдигания на трупа до докосване с лакти на бедрата /Фиг. № 3/.

3. *Указание за правилното изпълнение.* Сериите се изпълняват темпово и без спиране между тях. При този тест не се допуска втори опит.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се извършва по броя на правилно изпълнените коремни преси. Не се отчитат опитите когато не се докоснати капачките на коленете, лактите не са докоснали бедрата или е нарушен захвата на ушните миди.

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* Задължително е предварително общо разгръване и по-специално на мускулатурата на гърдите, корема и гърба.



Фиг. №1

Фиг. № 2

Фиг. № 3

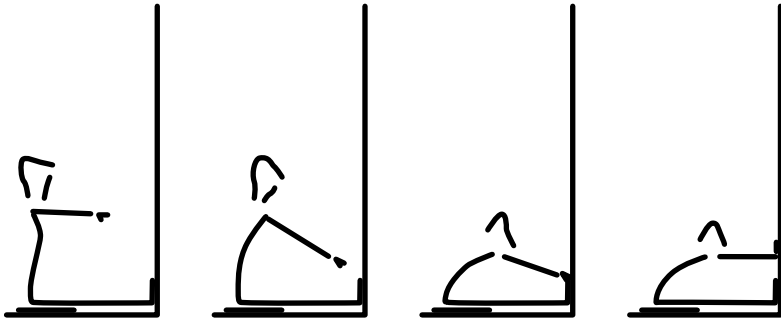
Изпълнение на Динамичните коремни преси.

Инструкция за тест № 2. Наклон напред от седеж.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява в закрито помещение.

2. *Описание на двигателното съдържание.* От и. п. седеж, срещу стена, ходилата събрани, стъпили върху стената се изпълнява бавно наклон напред със стремеж за докосване на глезените, ходилата и стената с пръсти или длани /Фиг. № 4, 5, 6 или 7/.

3. *Указание за правилното изпълнение.* Наклонът се изпълнява бавно, плавно, без тласъци и без сгъване на коленете, а главата наведена напред между ръцете.



Фиг № 4

/P-„а“/

Фиг. № 5

/P-„б“/

Фиг. № 6

/P-„в“/

Фиг. № 7

/P-„г“/

Изпълнение на теста Наклон напред от седеж.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се определя при следните позиции: пръстите на ръцете са далеч от ходилата /P-„а“/; пръстите **почти** докосват глезените /P-„б“/; пръстите докосват горната част на ходилата /P-„в“/; докосване на стената с длани /P-„г“/, задържане 5-6 сек. /.

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* Преди изпълнение на теста трябва много добре да се разгреят всички стави и мускули чрез упражнения с голяма амплитуда. Специално внимание следва да се обърне на тазобедрените стави.

Инструкция за тест № 3.

Вис на сгънати в лактите ръце.

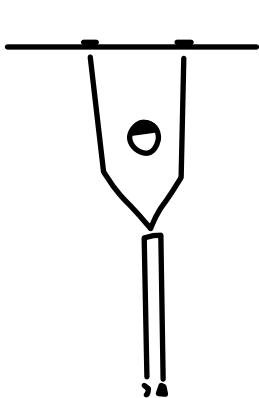
1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява на метален лост с диаметър 2,5 см. и отстоящ на около 2 метра от терена. Необходим е хронометър.

2. *Описание на двигателното съдържание.* Изпълнителят се хваща за лоста в **подхват** на широчината на раменете, набира се чрез сгъване на ръцете в лактите докато брадата се изравни с нивото на лоста /без да го докосва/. Провеждащият тестирането може да помогне за набирането. Заетото положение на тялото трябва да се задържи въз-

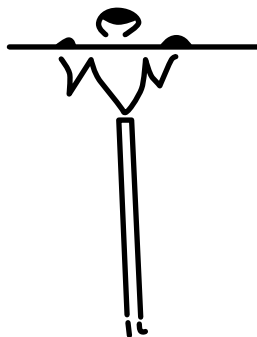
можно най-продължително време. Изпълнението приключва, когато лостът се изравни с нивото на очите /Фиг. № 8 и 9/.

3. *Указание за правилното изпълнение.* В никакъв случай не трябва да се допуска люлеене на тялото. Провеждащият тестирането може да спре люлеенето. Тестът се изпълнява само веднъж.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се определя по времето на задържаното положение /брадата е на нивото на лоста/. Хронометърът се спира, когато лостът стигне нивото на очите. Точност на измерването 0,1 сек.



Фиг. № 8



Фиг. № 9

Изпълнение на теста Вис на сгънати в лактите ръце

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* Преди изпълнението на теста непременно трябва да се извърши общо разгриване на ръцете, раменния пояс и трупа. При разгриването да не се изпълняват силови упражнения.

Инструкция за тест № 4. Докосване вдясно и вляво.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява на маса /бюро/ върху плата, на която е поставен кар-

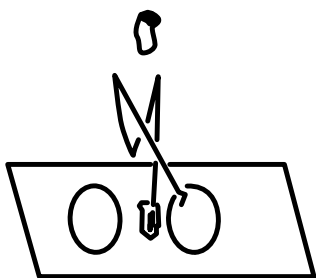
тон с очертани два кръга с диаметър 20 см. Разстоянието между центровете на тези кръгове е 80 см. Точно в средата между кръговете са очертани контурите на една длан. За изпълнение на теста е необходим висок стол /в седнало положение плотът на масата да бъде на нивото на ханша на изпълнителя/. Необходим е хронометър.

2. *Описание на двигателното съдържание.* Изходното положение е разкрячен седеж /стоеж/, неудобната ръка е поставена върху контурите на дланта, между двата кръга, и не се повдига и движи през цялото изпълнение на теста. Другата ръка /над неудобната/ докосва кръга встрани от неудобната ръка /Фиг. 10/. От това и. п. удобната ръка, максимално бързо докосва другия кръг /Фиг. 11/ и се връща в изходното положение. Това е един цикъл. Без спиране докосването на двата кръга продължава докато се изпълнят 25 цикъла. При грешка се допуска втори опит.

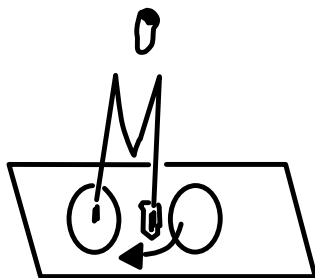
3. *Указание за правилното изпълнение.* Изпълнението на теста изисква максимална концентрация. Това трябва да се внушава от провеждащия тестирането, чрез словестно въздействие или чрез самовнушение от изпълняващия теста.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се извършва по времето за което са изпълнени 25 цикъла. Точност на измерването 0.1 сек.

5. *Подготовка за изпълнението на теста.* Като подготовка за изпълнение на теста се препоръчва общо разгриване на ръцете чрез махови, кръгови и по-сложни координационни движения съчетани с ритмично дишане и няколкократно пробване на теста.



Фиг. № 10



Фиг. №11

Изпълнение на теста докосване вдясно и вляво.

Инструкция за тест № 5.

Равновесие на един крак със затворени очи.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява върху гладка и твърда повърхност, на която са очертани контурите на едно ходило. Необходим е хронометър.

2. *Описание на двигателното съдържание.* Изпълняващият теста, без обувки, стъпва с предпочитания крак в контурите на очертаното ходило. Другият крак стъпва пред него така, че двете ходила да бъдат продължение едно на друго. Тежестта се пренася върху задния крак, а предният и двете ръце се повдигат напред или встрани, очите са затворени /Фиг. № 12 и 13/. В това равновесно положение трябва да се задържи 30 сек. При всяко нарушаване на равновесието /стъпване със свободния крак, пристъпване, подскачане/ хронометърът се спира. Веднага се възстановява равновесието и се пуска хронометърът да продължи измерването на времето до изтичане на 30-те секунди.

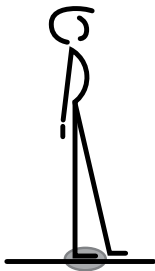
3. *Указание за правилното изпълнение.* Не се препоръчва свободният крак и ръцете да се движат в пространството. Недопустимо е също така стъпване със свободния крак, пристъпване или подскачане на опорния крак.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се извършва по времето на стабилно задържаното равновесие. Най-доброто постижение е 30 сек. Всяка допусната грешка /стъпване със свободния крак, пристъпване или подскок на опорния крак/ се наказват с 5 секунди. Допускат се два опита, като се приема по-доброто постижение.

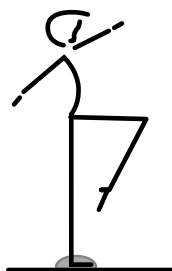
Пример: Извършени са две стъпвания и едно пристъпване.

$3 \times 5 = 15$ сек. Крайна оценка 15 сек.

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* Препоръчва се изпълнение на равновесни движения и пози на място и в движение преди тестирането. Чрез многократни опити се уточнява опорният крак за изпълнение на равновесието.



Фиг. № 12



Фиг. № 13

Изпълнение на теста равновесие на един крак със затворени очи.

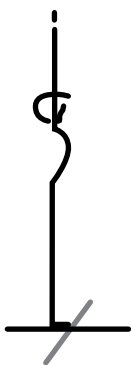
Инструкция за тест № 6.

Скок на дължина от място с двата крака.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява на равна площадка с нехлъзгаво покритие и начертана линия за отскачане. Необходима е рулетка разграфена на сантиметри.

2. *Описание на двигателното съдържание.* От и. п. стоеж, ръце горе зад линията за отскачане /ходилата са на ширина на раменете/ се изпълнява мах с ръцете през напред, долу до назад и пружиниращо сгъване в коленете. При връщане към изходното положение се отскача енергично напред и нагоре / Фиг. № 14, 15 и 16 /.

3. *Указание за правилното изпълнение.* Изпълнението е по-успешно, когато се постигне пълен синхрон между маховите движения на ръцете, сгъването на краката и отскачането.



Фиг.№14



Фиг. № 15



Фиг. № 16

Изпълнение скок на дължина от място с двата крака.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се извършва по преодоляното разстояние измерено от задната част на линията за отскачане до най-близкия белег оставен при приземяването. Допускат се два опита, като се взема по-доброто постижение. Точност на измерването до 1 см.

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* Препоръчва се общо разгриване на тялото чрез изпълнение на динамични упражнения за долните крайници, разтягане и подскоци на един и два крака.

Инструкция за тест № 7. Интензивно ходене два километра.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява на равен и твърд терен. По изключение може да се изпълни на отсечки от по 500 m. или 200 m. /4 X 500 или 10 X 200 метра/.

2. *Описание на двигателното съдържание.* Ходенето се изпълнява възможно най-бързо /според индивидуалните възможности/, но с еднакво темпо през цялото разстояние.

3. *Указание за правилното изпълнение.* Ходенето е ритмично упражнение. Ритъмът се определя от цикличността на движенията и от съчетаването им с дишането. Акцентът трябва да се поставя върху издишването. То следва да се извършва на 4-5 крачки, през устата, а вдишването на 3-4 крачки през носа. Между тях не трябва да има пауза /задържане на въздуха /. В случаите когато тестът се изпълнява на отсечки ходенето е совалково и тестираният задължително пресъхва, поне с единия крак, линиите ограничаващи отсечките.

4. *Оценка на резултата.* Оценката се определя по времето за което е преодоляно разстоянието от два километра. Точност на измерването до 1 sec.

5. *Подготовка за изпълнение на теста.* В никакъв случай не трябва да се подхожда направо към изпълнение на теста. Необходимо е предварително общо разгриване на цялото тяло и специално на долните крайници, с упражнения в различен ритъм и темп, упражнения за разтягане и преодоляване на разстояние от 200 - 300 метра с различна интензивност, ритъм и темп на ходене.

Инструкция за тест № 8. Индекс на телесната маса /И Т М/.

1. *Място на изпълнение на теста и необходими пособия.* Тестът се изпълнява в закрито помещение. Необходими са ръстомер и медицинска теглилка.

2. *Описание и технология на измерване.* Ръстът в право положение се измерва по следния начин: Лицето застава, без обувки, с гръб към стената, като в нея се опират петите, седалището, гърбът и тилната част на главата. Погледът е напред. Отбелязва се на стената най-горната част на главата. Разстоянието от пода до този белег е ръстът. Измерването на ръста в право положение се извършва веднъж на шест месеца. Телесното тегло се измерва в края на всеки месец с една и съща теглилка.

3. *Оценка на резултата.* Оценката се извършва като се раздели теглото в килограми на ръста в **метри** повдигнат на квадрат.

Пример: Телесно тегло – 72 кг.

Ръст в право положение – 1,75 м.

$1,75 \times 1,75 = 3,06$

Коефициентът И Т М е $72 / 3,06 = 23,5$

Оценка на физическата годност по ЕВРОФИТ

Физическата годност е основен елемент и фактор на здравето. За това грижата за състоянието на индивидуалния и обществен статус на физическата годност е перманентно актуален проблем за човека, науката и обществото. Израз на тази грижа е стремежът за обективна оценка на нейните главни параметри. Системата ЕВРОФИТ е достъпна и лесно приложима. Въпреки това към нейното практическо приложение трябва да се подходи отговорно. Онези които никога не са спортували или професионалният им и битов режим е с ограничена двигателна активност в никакъв случай не трябва да започват изпълнението на тестовата батерия. Необходимо е преди това да се

направи обстоен медицински преглед. Само становището на лекаря следва да бъде основание за започване изпълнението на тестовете. Това е абсолютно задължително за лицата над 40 години.

Оценката по тестовете на ЕВРОФИТ се извършва по възрастови групи. Понеже физическата годност не се променя съществено в кратки периоди от време целесъобразно е то да се извършва четири пъти през годината. Препоръчително е това да става в два последователни дни. Първият ден се изпълняват тестовете от 1 до 6 по реда описан в Табл. № 1, 4 и 5. Вторият ден се покриват тест № 8 и тест № 7. При изпълнение на тестовете трябва стриктно да се спазват дадените инструкции в раздел „Съдържание на тестовата батерия ЕВРОФИТ“. Нормативите за отделните тестове са обособени по пол в четири степени на оценка: **Риск за здравето, Задоволителна, Добра и Много добра**. Оценката на постижението от всеки тест се определя съобразно дадените инструкции. Получените резултати се вписват в предварително подготвения протокол /Табл. № 2/.

Таблица № 2.

Протокол за регистрация на резултатите от тестирането.

/Данните са примерни и се отнасят за жена на възраст 34 години/.

Дата на тестирането	Тестове на батерията ЕВРОФИТ									Общо точки
	Резултат от тестирането и точки	Коремни преси	Наклон напред	Вис на ст. ръце	Докосв. дяс.ляв	Равновесие	Скок Дължина	Ходене 2 км.	ИТМ	
30.03. 2017	Резултат	7	„г“	0,30	7,50	25	145	25	23	-
	Точки	3	4	2	2	3	3	3	4	24
30.06. 2017	Резултат									
	Точки									
30.09. 2017	Резултат									
	Точки									
26.12. 2017	Резултат									
	Точки									

Тъй като мерните единици на различните тестове са различни съпоставка на данните между тях не е възможна. Затова като общ критерий за сравнение е въведена точкова система /Табл. № 4 и 5/.

Сборът на точките от всички тестове определя общата оценка на физическата годност /Табл. № 3/. В дадения пример на таблица № 2 сборът на точките отговаря на добра обща оценка на физическата годност. Сборът се получава от резултатите при тестирането, където данните са: два теста /наклон напред и И Т М/ по четири точки; четири теста /коремни преси, равновесие, скок от място и ходене 2 км./ по три точки; два теста /вис на сгънати ръце докосване вдясно и в ляво/ по две точки. Или $2 \times 4 = 8 + 4 \times 3 = 12 + 2 \times 2 = 4$ общо 24 точки - добра физическа годност.

Таблица № 3.

Определяне общата оценка на физическата годност.

Степен на оценката	Резултати умножени по брой точки				Всичко точки
	4	3	2	1	
Мн. Добра	$5 \times 4 = 20$ т.	$2 \times 3 = 6$ т.	$1 \times 2 = 2$ т.	-	28 т.
Добра	$2 \times 4 = 8$ т.	$3 \times 3 = 9$ т.	$3 \times 2 = 6$ т.	-	23 т.
Задоволителна	-	$2 \times 3 = 6$ т.	$5 \times 2 = 10$ т.	$1 \times 1 = 1$ т.	17 т.
Рискова	-	-	$2 \times 2 = 4$ т.	$6 \times 1 = 6$ т.	10 т.

Като се изхожда от логиката заложена в таблица № 3 може да се определят общите граници на степените физическата годност, а именно:

Много добра оценка	28 – 32 точки.
Добра оценка	23 – 27 точки.
Задоволителна оценка	17 – 22 точки.
Рискова оценка	8 – 10 точки.

Тестовите на батерията ЕВРОФИТ са надеждни показатели на физическата годност, но те не се променят динамично във времето. Ето защо целесъобразно е тестирането да се извършва веднъж на 3-4 месеца през годината. В примера отразен на Табл. № 2 е предвидено това да става в края на всяко тримесечие. Попълването на целия про-

токол дава основание да се анализира състоянието на физическата годност и здравето, да се характеризират добрите и слаби страни, да се формулират цели насочени към непрекъснато подобряване функционалното състояние на организма, осмисляне на необходимостта от системна двигателна активност и от по-здравословен начин на живот.

Таблица № 4.

Оценка на физическата годност – жени

№	Тестове на ЕВРОФИТ	Степени на физическата годност							
		Риск за здравето		Задоволителна		Добра		Много добра	
		Резултат	Т	Резултат	Т	Резултат	Т	Резултат	Т
Възрастова група 20 – 29 години									
1	Коремни преси.	Под 2 - 3	1	4 - 5	2	6-10	3	Над 10	4
2	Наклон напред от седеж.	Р-„а“	1	Р-„б“	2	Р-„в“	3	Р-„г“	4
3	Вис на сгнати в лактите ръце.	-	-	0,30	2	0,30	3	1,00	4
4	Доковане вдясно, вляво.	Над 7,55	1	7,54-7,20	2	7,19-6,55	3	Под 6,55	4
5	Равновесие на един крак.	20	1	25	2	25	3	30	4
6	Скок дължина от място.	Под 150	1	151-160	2	161-170	3	Над 170	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 22,00	1	21,00-21,59	2	20,00-20,59	3	Под 20,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група 30 – 39 години									
1	Коремни преси.	Под 2 - 3	1	4 - 5	2	6-10	3	Над 10	4
2	Наклон напред от седеж.	Р-„а“	1	Р-„б“	2	Р-„в“	3	Р-„г“	4
3	Вис на сгнати в лактите ръце.	-	-	0,30	2	0,30	3	1,00	4

4	Доковане вдясно, вляво.	Над 8,15	1	8,14-7,50	2	7,49-7,25	3	Под 7,25	4
5	Равновесие на един крак.	20	1	25	2	25	3	30	4
6	Скок дължина от място.	Под 130	1	131-140	2	141-150	3	Над 150	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 23,00	1	22,00-22,59	2	21,00-21,59	3	Под 21,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група 40 – 49 години									
1	Коремни преси.	Под 1 - 2	1	3 - 4	2	5 - 6	3	Над 7	4
2	Наклон напред от седеж.	P-,„а“	1	P-,„б“	2	P-,„в“	3	P-,„г“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	-	-	0,30	2	0,30	3	1,00	4
4	Доковане вдясно, вляво.	Над 8,45	1	8,44-8,20	2	8,19-7,55	3	Под 7,55	4
5	Равновесие на един крак.	15	1	20	2	25	3	25	4
6	Скок дължина от място.	Под 1,20	1	1,21-1,30	2	1,31-140	3	Над 1,40	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 24,00	1	23,00-23,59	2	33,00-22,59	3	Под 22,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група 50 – 59 години									
1	Коремни преси.	Под 1 - 2	1	2 - 3	2	4 - 5	3	Над 6	4
2	Наклон напред от седеж.	P-,„а“	1	P-,„б“	2	P-,„б“	3	P-,„б“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Доковане вдясно, вляво.	Над 9,15	1	9,14-8,50	2	8,49-8,25	3	Под 8,25	4
5	Равновесие на един крак.	10	1	15	2	20	3	20	4
6	Скок дължина от място.	Под 80	1	81-90	2	91-100	3	Над 100	4

7	Интензивно ходене 2 км.	Над 25,00	1	24,00 24,59	2	23,00 23,59	3	Под 23,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група над 59 години									
1	Коремни преси.	Под -	-	2 - 3	2	4 - 5	3	Над 6	4
2	Наклон напред от седеж.	P-,„a”	1	P-,„a”	2	P-,„б”	3	P-,„б”	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 10,10	1	10,09- 9,40	2	9,39- 8,25	3	Под 8,25	4
5	Равновесие на един крак.	10	1	15	2	20	3	20	4
6	Скок дължина от място.	Под 70	1	71-80	2	81-90	3	Над 90	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 26,00	1	25,00 25,59	2	24,00 24,59	3	Под 24,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4

Таблица № 5.

Оценка на физическата годност – мъже

№	Тестове на ЕВРОФИТ	Степени на физическата годност							
		Риск за здравето		Задоволителна		Добра		Много добра	
		Резултат	T	Резултат	T	Резултат	T	Резултат	T
Възрастова група 20 – 29 години									
1	Коремни преси.	Под 2 - 3	1	4 - 5	2	6-10	3	Над 10	4
2	Наклон напред от седеж.	P-,„a”	1	P-,„б”	2	P-,„в”	3	P-,„г”	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	Под 0,30	-	0,31- 1,30	2	1,31- 2,30	3	Над 2,30	4
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 7,25	1	7,24- 6,45	2	6,44- 6,25	3	Под 6,25	4

5	Равновесие на един крак.	15	1	20	2	25	3	30	4
6	Скок дължина от място.	Под 170	1	171-185	2	186-195	3	Над 195	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 20,00	1	18,00-19,59	2	16,00-17,59	3	Над 16,00	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група 30 – 39 години									
1	Коремни преси.	Под 2 - 3	1	4 - 5	2	6-10	3	Над 10	4
2	Наклон напред от седеж.	Р-„а“	1	Р-„б“	2	Р-„в“	3	Р-„г“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	Под 0,30	-	0,31 1,30	2	1,31 2,30	3	Над 2,30	4
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 7,35	1	6,34- 6,55	2	6,54- 6,25	3	Под 6,25	4
5	Равновесие на един крак.	15	1	20	2	25	3	30	4
6	Скок дължина от място.	Под 150	1	151- 160	2	161- 170	3	Над 170	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 21,00	1	18,30- 20,59	2	17,30- 18,34	3	Под 17,30	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група 40 – 49 години									
1	Коремни преси.	Под 1 - 2	1	3 - 4	2	5 - 6	3	Над 7	4
2	Наклон напред от седеж.	Р-„а“	1	Р-„б“	2	Р-„в“	3	Р-„г“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	- -	-	0,10 1,00	2	1,00 1,30	3	Над 1,30	4
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 7,45	1	7,44- 7,05	2	7,04- 6,45	3	Под 6,45	4
5	Равновесие на един крак.	10	1	15	2	20	3	25	4
6	Скок дължина от място.	Под 130	1	131- 140	2	141- 150	3	Над 150	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 22,00	1	20,30- 21,59	2	18,30- 20,29	3	Под 18,30	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4

Възрастова група 50 – 59 години									
1	Коремни преси.	Под 1 - 2	1	2 - 3	2	4 - 5	3	Над 6	4
2	Наклон напред от седеж.	P-„а“	1	P-„б“	2	P-„б“	3	P-„б“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	-	-	0,10 0,30	2	0,31 1,00	3	Над 1,00	4
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 7,45	1	7,44- 7,05	2	7,04- 6,45	3	Под 6,45	4
5	Равновесие на един крак.	10	1	15	2	20	3	25	4
6	Скок дължина от място.	Под 130	1	131- 140	2	141- 150	3	Над 150	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 22,00	1	20,30- 21,59	2	18,30- 20,29	3	Под 18,30	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4
Възрастова група над 59 години									
1	Коремни преси.	Под -	-	2 - 3	2	3 - 4	3	Над 5	4
2	Наклон напред от седеж.	P-„а“	1	P-„б“	2	P-„б“	3	P-„б“	4
3	Вис на сгънати в лактите ръце.	-	-	-	-	0,10 0,30	3	Над 0,30	4
4	Докосване вдясно, вляво.	Над 9,05	1	8,15- 9,04	2	7,45- 8,14	3	Под 7,45	4
5	Равновесие на един крак.	-	-	5	2	10	3	15	4
6	Скок дължина от място.	Под 0,80	1	0,81- 0,90	2	0,91- 100	3	Над 100	4
7	Интензивно ходене 2 км.	Над 24,00	1	22,30- 23,59	2	21,30- 22,29	3	Под 21,30	4
8	Индекс на телесната маса	Под 17 Над 30	1	18-20 28-30	2	25-27	3	21-24	4

Указания за здравословно поведение и по-успешна двигателна активност

Здравето е най-голямото богатство на човека. То го прави заможен и състоятелен осигурявайки му изобилие от физически и духовен по-

тенциал. Това обикновено той усеща по лекотата, с която се изпълняват ежедневните, професионални и битови задължения, по настроението, самочувствието и креативността, по добрия апетит и сън. Тази информация е много важна, но все пак субективна. Самооценката е добре да се извърши и по обективни показатели. Пулсовата честота е обективен и лесно измерим показател. Затова всеки трябва да умее сам да измерва нейните стойности. Измерването се прави по следния начин: Лъчевата артерия, над китката, се притиска с показалеца, средния и безименния пръст до ясно усещане на пулсациите / Фиг. № 17 /, преброяват се ударите за 15 секунди и установеното число се умножава по четири. Това е стойността на пулса за една минута. Тази стойност, при покой, измерена в седящо положение е нормално да бъде в границите на 60 до 80 уд./ мин., а непосредствено след интензивно физическо натоварване – 130 до 160 уд./ мин. Препоръчително е измерването на пулса да се прави пет пъти в денонощието:

а/ Сутрин непосредствено след ставане.

б/ След закуска.

в/ В 13,00 часа.

г/ В 18,00 часа.

д/ Преди лягане.

Важно е измерванията през различните дни да се извършват по едно и също време. По приложената схема на Табл. № 6 се определя пулсовата честота на денонощието. Добър индикатор е ако данните сравнени през различните часове и дни са аналогични. В случай, че се получават големи различия в стойностите на пулса по дни и часове е необходимо да се потърси консултация с лекар.



Фиг. № 17. Измерване на пулсовата честота.

Динамика на пулсовата честота през деня.

Дата	Пулсова честота за една минута				
	След ставане	След закуска	В 13,00 часа	В 18,00 часа	Преди лягане.
01.03.2017	72	76	80	88	84
02.03.2017	68	80	88	84	92
03.03.2017	78	72	92	96	88

1. Здравословният режим на живот е биологична необходимост. Естественият биологичен цикъл на човека включва активно изразходване на физическа и нервна енергия в учението, професионалната и битова дейност, в игрите и развлеченията, редувани с възстановяване на изразходваните сили. Това рационализира живота на човека, съдейства за по-лесно преодоляване на стресовите ситуации, ограничава до минимум състоянието на дистрес. Здравословният режим на живот е свързан с осигуряване на рационално хранене, екологична среда, всекидневна физическа и умствена активност, системно изразходване и възстановяване на силите, въздържане от употреба на алкохол, цигари и наркотични вещества.

2. Личната активност е главен фактор за пълноценна реализация на човека в живота. Тя е в основа за осмисляне на способностите и формиране на ценностната система на индивида. Колкото по-реално са самооценени наличието, насоката и проявлението на индивидуалните способности, толкова по-ефективни са усилията за тяхното усъвършенстване.

3. Общата образованост и здравна култура създават положителна емоционална нагласа и мотивират човека към осъзната активност и търсене на форми и средства за непрекъснато подобряване на здравословния режим на живот. Тук се налага уточнението, че образоваността и здравната култура не са свързани само с наличието на интереси, знания и отношение за режима на живот, но е и усилие за реализация на разнообразни форми и средства, за управление на личното и обществено здраве.

4. Двигателната активност е един от най-съществените елементи на здравословния начин на живот. Тя е необходимо условие за съществуване, развитие и усъвършенстване на човека. Двигателният потенциал на личността определя функционалното състояние на организма. Доказано е, че нарушаването на функциите на различните органи и системи, както и нарушената съгласуваност между тях са предпоставка и сигурен рисков фактор за различни заболявания.

5. Двигателната активност и оздравителното спортуване осигуряват надеждно функционалното взаимодействие между двете основни системи – **двигателният апарат и вътрешните органи**. Двигателният апарат усъвършенства структурата и функциите на органите и системите, а вътрешните органи осигуряват жизнените потребности на организма. *Затова движението и спортуването са базова, жизнено необходима потребност, висша човешка ценност.*

6. Системните занимания със физически упражнения и оздравително спортуване не са занаятчийство. Желанието, мотивацията, редовността и упоритостта не са достатъчни. Спортуването укрепва здравето, подобрява физическата годност и работоспособност само когато се провежда правилно, когато се спазват определени правила и изисквания.

7. Подражанието, самонадеяността, несъобразяването с основни педагогически изисквания и подходи винаги е свързано с възможност за получаване на нежелателни резултати. Най-често това са увреждане на мускулите и ставите, главоболие, нарушения на съня, липса на апетит, бързо настъпване на умора и др.

8. Редовните занимания с физически упражнения и спортуване са по-ефективни когато се превърнат в елемент от здравословния начин на живот. Това означава съобразяване с реда, правилата и условията на поведение в обществото, с екологичната среда, рационалното хранене, системното изразходване и възстановяване, с отчитане интересите на околните.

9. Всеки трябва да се постарее да осигури поне 2-3 километра ходене през деня. Това може да стане не само на спортната база или паркова обстановка. Достатъчно е отивайки на работа да се вземе превозното средство не от най-близката, а от съседната спирка. А на връщане от работа да се слезе 1-2 спирки по-рано.

10. При движение в населено място винаги трябва да се избира слънчевата страна на улицата. Слънчевите лъчи подпомагат производството на витамин „Д“, който укрепва имунната система и осигурява достатъчно количество мелатонин - незаменимият хормон на съня.

11. Когато се ползва асансьорът в жилището, на работното място или в учрежденията препоръчително е той да се вземе от по-горния етаж и да се слезе един етаж по-рано.

12. Нито големият, нито малкият обем храна са полезни за здравето. Храната трябва да е богата на белтъчини, въглехидрати, витамини и минерални соли. Трябва да се избягват тестените изделия и силно концентрираните захарни изделия. Консумирането на повече зеленчуци, плодове и млечни произведения е задължително. Когато храната се приема по едно и също време на денонощието тя се усвоява по-пълноценно.

13. Приемането на по-големи количества течности е полезно. Количеството вода, което всеки човек трябва да пие в денонощието е индивидуално. То се определя като се умножи телесното тегло в килограми по 0,025. Пример: 60 кг. X 0,025 = 1,5 литра.

14. Целенасочените занимания с физически упражнения и тренировки представляват едно завършено цяло с три ясно обособени части – **встъпителна, натоварваща и успокоителна**. Задачата на встъпителната част е да създаде нагласа и концентрация за предстоящото изпълнение на движенията и действията и да подготви организма за физическо и функционално натоварване. Продължителността на тази част е 6-8 минути. Натоварващата част е основна /15 – 20 мин./ Чрез нея се въздейства по-осезателно върху големите мускулни групи, дихателната и сърдечно-съдова системи. Целта на успокоителната част /3 – 5 мин./ е да доведе функциите на организма близо до изходното равнище.

15. Тайната на положителното влияние на редовното практикуване на физически упражнения и спортуване е физическото натоварване. То има обем и интензивност. Обемът се изразява в брой упражнения, повторения или продължителност на отделното изпълнение, времетраене на заниманието. Интензивността се определя от

скоростта, от усилието, което се влага при изпълнение и от паузите между отделните изпълнения.

16. Физическото натоварване в заниманието трябва да предизвиква затопляне на ръцете и на лицето, учестяване на дишането и леко изпотяване.

17. При изпълнение на упражненията трябва да се диша само през носа. В случай, че не достига въздух и се налага дишане през устата, интензивността трябва да се намали. Не трябва да се допуска продължително дишане през устата. Това е сигнал за пренатоварване.

18. Редовността е задължително условие за успеха. През седмицата трябва да се провеждат по три тренировки, най-добре през ден. Прекъсването им за повече от две седмици води до почти пълно загубване на постигнатите резултати.

19. Изпотяването, умората, мускулната треска не са опасни. Те са признак за достатъчно физическо натоварване., следователно са необходими за подобряване на здравето, самочувствието и работоспособността.

20. По-добре е заниманията и тренировките да се провеждат на открито в спорните комплекси, парковете и крайградските зони. Най-подходящо е сутрин, преди закуска или след обяд между 16 и 19 часа.

21. Разнообразието от физически упражнения не трябва да се абсолютизира. Първите няколко изпълнения на новите упражнения не са съвсем ефективни, тъй като тогава се уточнява техниката, налице е несъвършенство и допълнително напрежение.

22. Ефективността на тренировката е по-голяма, когато упражненията и действията са овладяни, изпълнението е гладко, когато неволно се налучква най-добрата амплитуда, ритъм и темп.

23. Паузата между упражненията е важен елемент на физическото натоварване. Тя в никакъв случай не трябва да бъде по-продължителна от изпълнението. Ако паузата между упражненията се превърне в почивка, ефектът на отделните упражнения и изпълнения не се наслоява, а положителните промени настъпват бавно. Затова щом се нормализира дишането трябва да започне следващото изпълнение.

24. При подбора на упражненията не трябва да се допуска две съседни упражнения да ангажират едни и същи мускулни групи или части на тялото. Необходимо е да се редуват упражнения за горните и за долните крайници, за коремните и за гръбните мускули, махови и силови упражнения, с голямо и малко напрежение.

25. Упражненията изискващи по-голямо напрежение и продължителност трябва да се поставят във втората половина на натоварващата част на тренировката.

26. При изпълнение на упражненията следва да се имат предвид индивидуалните степени на физическа годност /Табл. 4 и 5/. В случай, че предвидената дозировка се окаже недостатъчна, може да се премине към предвидената за по-горната степен или да се прибавят нови 1-2 упражнения.

27. Удължаването на заниманието или тренировката не е гаранция за по-добри резултати. По-важно е да се уплътни двигателната интензивност, съобразена със физическата годност, настроението и самочувствието в момента. Оптималната обща продължителност на оздравителните занимания е 30-40 минути.

28. Наднорменото телесно тегло е рисков за здравето фактор. Целенасочените занимания и тренировки допринасят за неговото нормализиране, но само ако са съчетани с наукосъобразен хранителен режим

29. Физическата годност и здравето са променливи състояния, това налага провеждането на тренировъчните занимания да не бъде шаблонно. В зависимост от настроението и моментното състояние на организма съдържанието на тренировката и физическото натоварване при нейното провеждане следва да се съобразяват с дадените в този раздел указания.

СТО упражнения за тренировъчните занимания

По същество описаните СТО упражнения на Табл. № 7 е сбор от движения, действия и процедури, от които се подбира съдържанието на отделните тренировъчни занимания през продължителен пери-

од от време. По характер упражненията са разнообразни – за общо въздействие, циклични, ритмични, махови, дихателни, за разтягане, за разпускане, за бързина, сила, издръжливост, гъвкавост, координация, отсечки и серии ходене. Дозировката на всяко упражнение е определена съобразно степента на физическата годност. Това означава, че преди започване на целенасочени занимания със физически упражнения и тренировки трябва да се покрият тестовите от батерията ЕВРОФИТ за да се определи индивидуалната степен на физическа годност.

Таблица № 7

Съдържание и дозировка на физическите упражнения.

Номер по ред	Описание на упражненията	Дозировка съобразена със степента на индивидуалната физическа годност.			
		Риск за здравето	Задоволителна	Добра	Много добра
1	Равномерно ходене.	200 m	200 m	300 m	300 m
2	Ходене с промяна на скоростта.	2X30 m	2X40 m	2X40 m	2X50 m
3.	Ходене с удължени крачки.	2X15 m	2X20 m	2X25 m	2X30 m
4	Ходене по различните части на ходилото.	2X10 m	2X15 m	3X10 m	3X15 m
5	Ходене назад	2X5 m	2X10 m	2X10 m	3X10 m
6	Кръстосано ходене	2X10 m	2X15 m	2X20 m	3X20 m
7	Ходене с дясно и ляво рамо напред	2X10 m	2X15 m	2X20 m	3X20 m
8	Ходене по права линия	2X15 m	2X15 m	2X20 m	3X25 m
9	Равновесно ходене ръце встрани	2X10 m	2X15 m	2X15m	3X15 m
11	Равновесно ходене с предмет върху ръката встрани	2X10 m	2X15 m	2X15m	3X120m
12	Ходене с предмет на главата	2X10 m	2X15 m	2X15m	3X15 m
13.	Ходене редувано с обръщане, клякане, изправяне	2X10 m	2X15 m	2X15m	3X15 m
14	Ходене, наклон напред, дясна ръка ляв крак и противоравно	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m

15	Бавно ходене, ляв крак извивка вляво и противоравно	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
16	Зигзагообразно ходене	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m
17	Ходене с преодоляване на препятствия	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m
18	Редуване на ходене напред и назад	5X10 m	5X10 m	10X15m	10X15 m
19	Ходене с промяна на скоростта по сигнал	10-12m	10-12 m	15-20 m	15-20 m
20	Импулсивно ходене	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m
21	Ходене с преместване на предмет, над главата от едната в другата ръка	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
22	Исходно положение /и. п./ стоеж.Мах с ръцете встрани, десен крак встрани, обратно	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
23	Махове и кръгове с ръцете в различните равнини	4-5 m	6-8 m	8-10 m	8-10 m
24	И. п. страничен стоеж опора до стена /дърво/, махове и кръгове с десен крак, противоравно	3+3	4+4	5+5	5+5
25	И. п. стоеж ръце горе. Махове, гръгове с ръцете, пружиниране	4-5	6-8	8-10	8-10
26	И. п. разкр.стоеж,ръце встрани. Наклон докосване ляво ходило дясна ръка и обратно	4-5	6-8	8-10	8-10
27	И. п. стоеж, ръце горе. Двукратен наклон вдясно и вляво	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
28	И. п.разкрачен стоеж, ръце зад тила. Двукратни извивки вдясно и вляво	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
29	И. п. стоеж, ръце горе. Десен крак напред горе, докосване на глезена, противоравно	3-4	4-75	6-97.	8-10 .
30	И.п. водоравен наклон,ръце встрани.Двукратни извивки	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
15	Бавно ходене, ляв крак извивка вляво и противоравно	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
16	Зигзагообразно ходене	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m

17	Ходене с преодоляване на препятствия	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m
18	Редуване на ходене напред и назад	5X10 m	5X10 m	10X15m	10X15 m
19	Ходене с промяна на скоростта по сигнал	10-12m	10-12 m	15-20 m	15-20 m
20	Импулсивно ходене	10-15 m	10-15 m	15-20 m	15-20 m
21	Ходене с преместване на предмет, над главата от едната в другата ръка	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
22	Изходно положение /и. п./ стоеж.Мах с ръцете встрани, десен крак встрани, обратно	4-5 m	6-7 m	8-9 m	8-10 m
23	Махове и кръгове с ръцете в различните равнини	4-5 m	6-8 m	8-10 m	8-10 m
24	И. п. страничен стоеж опора до стена /дърво/, махове и кръгове с десен крак, противоравно	3+3	4+4	5+5	5+5
25	И. п. стоеж ръце горе. Махове, гръгове с ръцете, пружиниране	4-5	6-8	8-10	8-10
26	И. п. разкр.стоеж,ръце встрани. Наклон докосване ляво ходило дясна ръка и обратно	4-5	6-8	8-10	8-10
27	И. п. стоеж, ръце горе. Двукратен наклон вдясно и вляво	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
28	И. п.разкрачен стоеж, ръце зад тила. Двукратни извивки вдясно и вляво	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
29	И. п. стоеж, ръце горе. Десен крак напред горе, докосване на глезена, противоравно	3-4	4-75	6-97.	8-10 .
30	И.п. водоравен наклон,ръце встрани.Двукратни извивки	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
31	И. п. широк разкр. стоеж, ръце на хълбок. Бавно клякане върху десен крак,противоравно	2-3	3-4	5-6.	5-6 .
32	И. п. стоеж, ръце встрани. Повдигане десен крак,пляскане под него, противоравно	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .

33	Качване и слизане по стълбище / 10-12 стъпала/	1-2	3-4	5-6	7-8
34	И. п. клекнала опора. Ходене на ръце до опора и обратно	2-3	3-4	5-6 .	5-6 .
35	И. п. Клекнала опора. Преминаване в лицева опора, връщане в и.п.	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .
36	И. п. напречен разкр. стоеж,ръце на хълбок. Пружиниране,обратно	2-3	3-4	5-6 .	7-8.
37	И. п. стоеж на 1 крачка с гръб към стената. Наклон назад до опора	2-3	2-3	3-4 .	4-5.
38	И. п. стоеж на 1 крачка с гръб кам стената. Извивка вдясно, опора в стената, противоравно	2-3	2-3	3-4 .	4-5.
39	Подхвърляне и хващане на лека топка пред тялото.	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
40	Подхвърляне на топка 1,5 м. обръщане кръгом, хващане	2-3	2-3	3-4 .	4-5.
41	Прехвърляне на топката над главата от една на друга ръка	2-3	2-3	3-4 .	4-5.
42	Предаване на топката от една на друга ръка пред, зад тяло под десен и ляв крак	2-3	2-3	3-4 .	4-5.
43	И. п. седеж с топка в ръце. Подхвърляне, ставане, хващане	1-2	3-4	5-6	7-8
44	И. п. лег /седеж/ с топка в ръце. Подаване и хващане на топката от ръце на крака и обр.	1-2	3-4	5-6	7-8
45	И. п. седеж /стоеж/. Подхвърляне на топка, пляскане,хващане	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .
46	Подскоци на 1 и 2 крака, напред, назад, встрани	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
47	Клякане и ставане	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .
48	Подскоци за докосване на предмет от 1 и 2 крака	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .

50	И. п. стоеж, ляв кр. върху пейката. Наклон към ляв и десен крак	3-4	5-7	8-9 .	8-10 .
51	И. п. лицева опора върху пейката. Сгъване и разгъване на ръцете.	1-2	3-4	5-6	7-8
52	И. п. наклонена лицева опора на стената. „избутване „на стената	3X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
53	И. п. стоеж срещу стената / дърво/ единия крак върху нея. Максимален натиск върху нея	2X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
54	И. п. стоеж, опора върху дърво. Максимален натиск върху него	4X3 sec	4X4 sec	4X5 sec	5X5 sec
55	И. п. разкрячен седеж на пейка, ръце върху коленете. Стремеж за събиране на краката, противодействие с ръцете	4X3 sec	4X4 sec	5X5 sec	6X5 sec
56	И. п. стоеж, ръце встрани. Полу-клек задържане	4X3 sec	5X4 sec	5X5 sec	6X5 sec
57	И.п. ръце захванати зад тила. Усилие за отвеждане на главата назад, противодействие	4X3 sec	4X4 sec	5X5 sec	6X5 sec
58	И. п. стоеж с гръб на 1 крачка от стената. Усилие за избутване	23 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
59	И. п. водоравен наклон, ръце обхванали глезените. Усилие за повдигане на краката	3X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
60	И. п. стоеж, ръце хванати зад тялото. Усилие за повдигане на обтегнатите ръце	3X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
61	И. п. опорен седеж на пейка. Странични кръгове с л.и д. крак	4-5	6-7	8-9 .	8-10 .
62	И. п. опорен седеж на пейка. Описване на кръг с двата крака вдясно и вляво	1-2	3-4	5-6	7-8
63	Набиране във вис	1-2	3-4	5-6	7-8

64	Ходене по права линия с затворени очи	2X10 m	2X15 m	2X15m	3X15 m
65	Равномерно ходене 100 m (100 кр./ min)	100	2X100	3X100	3X100
66	Равномерно ходене 100 m (110 кр./ min)	100	2X100	3X100	3X100
67	Равномерно ходене 200 m (100 кр./ min)	1X200	2X200	3X200	3X200
68	Равномерно ходене 200 m (110 кр./ min)	1X200	2X200	3X200	3X200
69	Равномерно ходене 300 m (100 кр./ min)	1X300	2X300	3X300	3X300
70	Равномерно ходене 300 m (110 кр./ min)	1X300	2X300	3X300	3X300
71	Равномерно ходене 400 m (100 кр./ min)	1X400	2X400	3X400	3X400
72	Равномерно ходене 400 m (110 кр./ min)	1X400	2X400	3X400	3X400
73	Равномерно ходене 500 m (100 кр./ min)	1X400	1X500	2X500	2X500
74	Равномерно ходене 500 m (110 кр./ min)	1X400	1X500	2X500	2X500
75	Равномерно ходене 1000 m (100 кр./ min)	1X1000	1X1000	1X1000	1X1000
76	Ходене 1000 m за 13 min	1	2	2	2
77	Ходене 1000 m за 12 min	1	2	2	2
78	Ходене 1000 m за 11 min	1	2	2	2
79	Ходене 1000 m за 10 min	1	2	2	2
80	Ходене 1000 m за 9 min	1	2	2	2
81	Ходене 1000 m за 12+11 min	1	1	1	1
82	Ходене 1000 m за 12+10 min	1	1	1	1
83	Ходене 1000 m за 11+9 min	1	1	1	1
84	Ходене 1000 m за 12+11+10 min	1	1	1	1
85	Ходене 1000 m за 11+10+12 min	1	1	1	1
86	Ходене 1000 m за 11+9+11 min	1	1	1	1
87	Ходене 1000 m за 11+10+9+11 min	1	1	1	1

88	Разпусकाщи и разтърсващи движения на ръцете и краката	5-6	7-8	8-10	8-10
89	Подскачени разхлабващи движения с ръцете и краката	4-5	6-7	8-9	8-10
90	Бавно ходене с дълбоко издишване и вдишване	5-6	7-8	8-10	8-10
91	И. п. опорен седеж на пейката. Бавно повдигане на таза до тилна опора и връщане в и.п.	3-4	5-6	7-8	8-10
92	И. п. лег, краката повдигнати леко сгънати в коленете. Импулсивно разгъване в коленете	2X4	2X6	2X8	2X8
93	И. п. телен лег ръце горе. Повдигане на краката, обхващане на бедрата с ръце, издишване	3X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
94	И. п. опорен седеж на пейката. Вибриращи движения с краката вдясно и вляво	3X3 sec	3X4 sec	3X5 sec	4X5 sec
95	И. п. стоеж, ръце горе. Дълбоко клякане издишване, изправяне вдишване	3-4	5-6	7-8	7-8
96	И. п. стоеж, дланта на ръката е поставена на корема. Бавно, волево съкращение на коремните мускули, лек натиск с ръката. Равномерно бавно издишване през устата. Издуване на корема бавно вдишване. Подчертаване на крайните фази.	3-4	4-6	5-7	5-7
97	Самомасаж на краката. Поглаждане, разтриване, изцеждане	3 – 4 min			
98	Обтриване на ръцете, краката и гърдите с мокра кърпа	1 – 2 min			
99	Измиване на лицето и ръцете с хладка вода	1 – 2 min			
100	Наплискване с хладка вода на откритите части на тялото	1 – 2 min			

Модел на тренировъчните занимания

Моделът е образец който представя обобщено, предметите, явленията и поведението на човека такива каквито са. Той е една рамка в която се проявява специфичната същност на обективното разнообразие. В социалната сфера моделът показва не само обобщените характеристики на процесите, но и отличителните черти на индивидуалните форми на поведение. Моделът не е догма, основно начало, което трябва да се приема безрезервно, без промяна и съобразяване с конкретните условия на околната среда. В този смисъл моделът подлежи на актуализиране. Моделът на оздравителните тренировъчни занимания представя принципно задачите, съдържанието, физическото натоварване и структурата на системното, целенасочено практикуване на физически упражнения и спортуване / Табл. № 8 /.

Таблица № 8.

Обща характеристика на тренировъчните занимания.

Задачи	Съдържание	Натоварване	Структура
<p>Съсредоточване и придобиване нагласа за предстоящата работа</p> <p>Повишаване на жизнените функции на организма</p> <p>Разгрътане на големите мускулни групи на тялото</p> <p>Подобряване на телодържанието</p>	<p>Ускорено ходене</p> <p>Циклични и ритмични упражнения</p> <p>Упражнения с голяма амплитуда</p> <p>Упражнения за общо въздействие</p> <p>Упражнения за разтягане</p> <p>Мобилизиращи и концентриращи упражнения</p>	<p>Постепенно повишаване</p> <p>Умерена интензивност</p> <p>Съчетаване на темпа и ритъма с дишането</p> <p>Преимуществено дишане през носа</p>	<p>Всърпигелна част 6 - 8 минути</p>

<p>одобряване на телодържанието Подобряване на координацията между движенията и дишането Усъвършенстване на техниката на движенията Укрепване на съречно-съдовата система Подпомагане на функциите на сърдечно-съдовата и дихателна системи Подобряване на физическите качества Усъвършенстване на двигателните способности Подобряване на физическата годност</p>	<p>Упражнения за телодържане Упражнения за общо въздействие Усъвършенстване техниката на тестовите упражнения Специални упражнения за бързина и координация Специални упражнения за равновесие Специални упражнения за сила Специални упражнения за издръжливост Отсечки и серии ходене Покриване на тестове от батерията ЕВРОФИТ</p>	<p>Изпълнение с променлив ритъм и темп Повишен обем и интензивност Нарастващо напрежение Повишаване на равномерния темп на ходене Съкращаване на паузите между упражненията и подходите Динамична промяна на напрежението</p>	<p>Натоварваща част 15 – 20 минути</p>
<p>Понижаване функциите на организма Постигане на функционално равновесие Повишаване на емоционалния тонус Оценка и самооценка на извършеното</p>	<p>Равномерно ходене Циклични и ритмични упражнения Упражнения за релаксация и отпускане Самомасаж, водни и закалителни процедури Дихателни упражнения</p>	<p>Забавен ритъм и темп Понижена интензивност Удължена пауза между упражненията и подходите Пълно издишване в съчетание с движенията</p>	<p>Успокоителна част 3-5 минути</p>

Примерно съдържание на тренировъчните занимания

Физическата годност е най-важен компонент на здравето. Затова формите и средствата за нейното поддържане и непрекъснато подобряване будят интереса на всички слоеве от населението. Тестовата батерия ЕВРОФИТ е предназначена да установи **настоящото**, обективно състояние на организма. *Тя не е подход за промяна на физическите и здравни показатели.* Такъв резултат може да се получи **само** след системни, целенасочени занимания със физически упражнения и спортуване. Чрез организираните занимания винаги се постигат добри резултати. В случай, че няма такава възможност практикуването на физически упражнения може да се осъществи и самостоятелно. Описаните по-горе „СТО упражнения“ са напълно достатъчни за определяне съдържанието на тренировъчните занимания. Тук задължително трябва да бъдат съобразени дадените вече указания и степента на индивидуалната физическа годност. За улеснение предлагам „Примерно съдържание“ на пет, различни типа тренировки – *за обща физическа и двигателна подготовка, за преимуществено усъвършенстване на бързината и координацията на движенията, за подобряване на гъвкавостта, за усъвършенстване на силовите възможности и за подобряване на издръжливостта.*

Разработените тренировъчни занимания са предвидени за едномесечна работа /4 седмици по 3 тренировки, общо 12 занимания/. Съдържанието на тренировките е определено чрез посочване номера на упражнението от раздел „СТО упражнения за оздравителните тренировки“.

А. Обща физическа и двигателна подготовка.

/Един месец – 12 тренировки/

Въспителна част: упр. 1, 2, 23, 26, 32, 46 или 8, 19, 22, 27, 36, 46

Натоварваща част: упр. 65, 52, 55, 71 или 67, 53, 60, 73

Успокоителна част: упр. 90, 89, 94, 99 или 88, 95, 91, 99

Методически указания:

а/ по време на цялата тренировка съзнателно абстрахиране от ежедневието.

б/ упражненията се изпълняват както са подредени.

в/ посочените упражнения се изпълняват в 4-5 тренировки без промяна.

г/ след петата тренировка може да се подменят със сходни упражнения.

д/ дозировката се определя както е показано в раздел „СТО упражнения“.

е/ в 12-тата тренировка се изпълняват тестове № 2, 5 и 6

Б. Усъвършенстване бързината и координацията на движенията.

/Един месец – 12 тренировки/

Всъпителна част: упр. 1,3,7,20, 24, 28 или 1, 6, 5, 19, 25, 30

Натоварваща част: упр. 29, 39, 41, 44 или 32, 40, 42, 45

Успокоителна част: упр. 88, 91, 94, 98 или 90, 93, 92, 98

Методически указания:

а/ по време на цялата тренировка съзнателно абстрахиране от ежедневието.

б/ упражненията се изпълняват както са подредени.

в/ старание за прецизно изпълнение на упражненията

г/ при упражнения № 40, 41, 44 и 45 постепенно да се намалява подхвърлянето височината на топката.

д/ упражнения № 29 и 32 се изпълняват забавено.

е/ в 12-тата тренировка се изпълняват тестове № 1, 3 и 4

ж/ измерване на пулса преди и 5 минути след тренировката.

В. Подобряване на гъвкавостта.

/Един месец – 12 тренировки/

Всъпителна част: упр. 1, 2, 4, 22, 28, 31 или 1, 3, 5, 24, 29, 36

Натоварваща част: упр. 37, 31, 62, 52 или 38, 31, 61, 53

Успокоителна част: упр. 65, 88, 93, 99 или 66, 89, 94, 99

Методически указания:

а/ по време на цялата тренировка съзнателно абстрахиране от ежедневието.

б/ упражненията се изпълняват както са подредени.

в/ при упражнение № 31 постепенно увеличение дълбочината на клякането.

г/ между циклите на упр. № 61 и 62 удължаване на паузата.

д/ продължителността на натиска при упр. № 52 и 53 да не се увеличава.

е/ да не се подценява успокоителната част.

ж/ в 12-тата тренировка се изпълняват тестове № 1, и 2

Г. Подобряване на силовите възможности.

/Един месец – 12 тренировки/

Всъпителна част: упр. 1, 3, 18, 26, 30, 35 или 1, 16, 7, 27, 28, 34

Натоварваща част: упр. 56, 51, 48, 58 или 47, 57, 55, 58

Успокоителна част: упр. 69, 89, 93, 98 или 69, 89, 92, 98

Методически указания:

а/ по време на цялата тренировка съзнателно абстрахиране от ежедневието.

б/ упражненията се изпълняват както са подредени.

в/ във встъпителната част може да се включат още упражнения, но това да не води до нейното удължаване.

г/ при упражнения № 56 и 57 максималното усилие да не се удължава.

д/ между циклите на упражнение № 58 има удължена пауза.

е/ в 12-тата тренировка се изпълняват тестове № 3, и 6.

ж/ измерване на пулса преди тренировката, след натоварващата част и 10 мин. след завършване на тренировката.

Д. Подобряване на издръжливостта.

/Един месец – 12 тренировки/

Въспителна част: упр. 1, 4, 5, 16, 22, 27 или 1, 3, 6, 18, 23, 28

Натоварваща част: упр. 67, 41, 77, 81 или 69, 42, 78, 81

Успокоителна част: упр. 90, 88, 95, 97, 99 или 90, 89, 95, 97, 99

Методически указания:

а/ по време на цялата тренировка съзнателно абстрахиране от ежедневието.

б/ упражненията се изпълняват както са подредени.

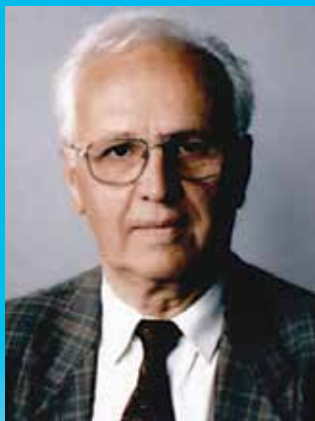
в/ във всички случаи ходенето трябва да се изпълнява с равномерен темп.

г/ усещането, че предвиденото натоварване е малко е нормално. Това означава, че вече е налице подобрена тренираност. Въпреки това натоварването не следва да се променя.

д/ измерване на пулса преди тренировката, след натоварващата част и 10 минути след завършване на тренировката.

Рецензент:

проф. Цвятко Евгениев Цветков, доктор



Давид Давидов е завършил ВИФ „Г. Димитров“, сега Национална спортна академия „В. Левски“ (НСА), където работи 50 години. Бил е декан на три факултета и зам. ректор на НСА. Защитил е две докторски дисертации. Владее руски, немски и турски език. Специализиран е в Обща теория на физическото възпитание, Професия и спорт, Методика на училищното физическото възпитание, Теория и методика на спорта за всички, Организация и провеждане на

масови спортни състезания и надпревари, научноизследователски програми по физическа годност и др. Автор е на 24 учебника, учебни ръководства, монографии, студии и голям брой научни статии. Ръководил е и е участвал в организирането и провеждането на мащабни научни изследвания по линия на Професионалните съюзи и Българския съюз за физическа култура и спорт. Бил е председател на Научно-методическия съвет към профсъюзите. Един от учредителите и дългогодишен член на УС на Българска асоциация спорт за всички. За научната, научно-приложна и преподавателска дейност му е присъдено научното звание „професор“.

Повече от от 35 години се занимава със спортно съдийство по хандбал. Дълги години е член на Управителния съвет на федерацията и председател на съдийската колегия към нея. Като международен съдия по хандбал е ръководил над 100 официални срещи у нас и в чужбина, в това число квалификации за Олимпийски игри, финали на Световни първенства, Купи на Европа, Държавни първенства и др. Бил е лектор, делегат и супервайзер на Международната и Европейската федерации по хандбал.



БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
СПОРТ ЗА ВСИЧКИ