



СЪФИНАНСИРАН ОТ ЕАС/S09/2020 - МАСОВИ
СПОРТНИ ПРОГРАМИ И ИНФРАСТРУКТУРНИ
ИНОВАЦИИ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ



COME 4.0
PLAY

МЕЖДУПОКОЛЕНЧЕСКА
СПОРТНА ПРОГРАМА,
СЪЧЕТАВАЩА
ЕЛЕМЕНТИ ОТ
РАЗЛИЧНИ СПОРТОВЕ

*РАЗРАБОТЕНА ОТ СПОРТЕН КЛУБ "КОМАК СПОРТ", ПО ПРОЕКТ "ЕЛА И
ИГРАЙ 4.0" ("COME AND PLAY 4.0"), ЕАС-2020-0745, СЪФИНАНСИРАН ОТ
ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ*



WWW.COMEANDPLAY.EU

Ела и Играй 4.0

Междупоколенческа спортна
програма, съчетаваща елементи от
различни спортове



Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.

МЕЖДУПОКОЛЕНЧЕСКА СПОРТНА ПРОГРАМА, СЪЧЕТАВАЩА ЕЛЕМЕНТИ ОТ РАЗЛИЧНИ СПОРТОВЕ

ВЪВЕДЕНИЕ

Настоящата „Междупоколенческа спортна програма, съчетаваща елементи от различни спортове“ е разработена от Спортен клуб „КОМАК СПОРТ“, Иваняне, София, България, в рамките на проект “Ела и играй 4.0“ (“Come and Play 4.0”), ЕАС-2020-0745, съфинансиран от Европейския съюз. Спортната програма поставя специфичен фокус върху следните три целеви групи:

- 1) Младежи на възраст 15 – 24 години;**
- 2) Семейства с деца, които да са физически активни заедно;**
- 3) Хора на възраст над 60 години.**

Елементи от различни спортове са компилирани въз основа на научни констатации за положителната корелация между:

физическа активност - здраве - по-добри образователни постижения - по-добри професионални постижения - по-висок стандарт на живот - благосъстояние на индивида като цяло

В програмата упражненията са в 3 групи:

- Упражнения за гъвкавост- подобряват обхвата на движение на мускулите и ставите;
- Аеробни упражнения - повишават издръжливостта на сърдечно-съдовата система;
- Анаеробни упражнения- увеличават мускулната сила.

Същевременно тези упражнения се числят към следните 5 общи категории:

- за сила;
- за гъвкавост;
- за скорост;
- за издръжливост;
- за координация.

Личностно развитие:

Конкретните положителни ефекти върху здравето на участниците от новата междупоколенческа програма са:

- стимулиране на кръвообращението;
- укрепване на мускулите;
- стимулиране на имунната система;
- подобряване на психичното здраве;
- профилактика и лечение на разширени вени;
- поддържане еластичността на кожата;
- нормализиране на телото;
- укрепване на костите;
- повишаване гъвкавостта на ставите и сухожилията.

Сърдечносъдова система

Благоприятният ефект на новата програма върху сърдечно-съдовата система се основава на превенцията на липсата на физическа активност сред хора от всички възрасти. Съществува пряка връзка между липсата на физическа активност и развитието на исхемично заболяване. Тъй като най-благоприятният ефект върху сърдечно-съдовите заболявания може да се постигне чрез умерена интензивност на упражненията, програмата включва такива елементи от бързо ходене, бягане, плуване, колоездене, тенис на корт и скачане на въже.

Имунна система

Епидемиологичните проучвания показват, че умерените упражнения имат благоприятен ефект върху имунната система, докато екстремните упражнения – по-скоро негативен. Ето защо новата програма е насочена към имунната система чрез елементи от следните спортни дейности: ходене, колоездене, йога и плуване.

Образователното и професионалното развитие:

Мозъчна функция

Проучванията върху когнитивните терапии (стратегии за забавяне или предотвратяване на спада на мозъчната активност) заключават, че физическата активност, и по-специално аеробните упражнения, повишава когнитивната функция при възрастните хора. Физическата активност предпазва нервите при много невродегенеративни и невромускулни заболявания. Например, намалява риска на развитие на деменция. Освен това се предполага, че честите упражнения противодействат на определени форми на увреждане на мозъка, причинени от пристрастяване към алкохол, наркотици и др. Това са упражнения, насочени към:

- увеличаване на притока на кръв и кислород към мозъка;
- увеличаване на синтеза на растежни фактори, които спомагат за генерирането на нови нервни клетки;
- повишава секретията на вещества в мозъка, които подпомагат познавателната способност, като допамин, глутамат, норепинефрин и серотонин.

Така в новата програма се включват следните елементи: планк, скокове, йога, ходене, бягане.

Ефекти срещу депресия

Ендорфините действат като естествен антидепресант, облекчават болката в резултат на интензивна физическа активност. Когато човек прави упражнения, нивата на серотонин и ендорфини в кръвообращението се повишават. Тези нива остават повишени дори за няколко дни след тренировка и допринасят за подобряване на настроението, намаляване на депресията, повишено самочувствие и управление на теглото. Спортните дейности на открито са добри антидепресанти.

Елементите на новата програма, която адресират депресията, са упражнения за дълбоко дишане и движения с ниска интензивност, които се срещат в айкидо (предимно загрявката и дихателните упражнения), тай чи и йога, комбинирани с по-интензивни елементи от тенис на корт, волейбол и бягане.

Сън

Скорошно проучване на СЗО показва, че упражненията обикновено подобряват съня на повечето хора и помагат за премахване на нарушения на съня / безсъние. Оптималното време за упражнения е между 4 - 8 часа преди сън. Стресът е причина за различни форми на нарушения на съня, независимо от възрастта. Следователно новата програма адресира проблема чрез комбиниране на елементи от бягане, бързо ходене, тай чи, айкидо, тенис и плуване.

Редно е преди да представим отделните упражнения, изпълнявани самостоятелно или под формата на състезателни игри, да определим рамката на цялата дейност. Всички тези занимания с елементи от различни спортове съществено се различават от истинската спортно-състезателна дейност. За разлика от истинската спортна практика, тук става въпрос за целенасочена дейност с цел укрепване на здравето /в най-общ смисъл/, съобразено с възрастовите категории. Не се търси постижение на всяка цена, а се търси удоволствието от двигателната активност и настроение, които повдигат самочувствието и подобряват кондицията.

Също е редно, преди да изложим влиянието на физическите упражнения върху човешкия организъм детайлно по системи и в съответствие с анатомичните, физиологичните, психичните и др. особености на съответните възрастови категории- Да изложим най-общо какво представлява системата „Човек - околна среда“ :

Ясно е, че човекът е най-съвършената биологична система от еволюционна гледна точка на Земята. Тази отворена биологична система е не само организирана в органи и системи, но е една автономна единица, която функционира по свои вътрешни закони и която формира т.н. „вътрешно единство“ или Status Quo. Тези взаимоотношения на органите и системите в човешкия организъм имат възможност да компенсират както промените в собствената си среда, така и да компенсират промените при взаимодействие с околната среда. Тези компенсаторни възможности не са безкрайни. Крайно неприемливо е тиражираното дълги години твърдение за неограничените човешки възможности. Дори при голяма подготовка и голяма тренираност на организма, възникват екстремни ситуации и натоварвания, на които човешкия организъм не може да се противопостави. Става дума за екстремно ниски или високи температури, промени в налягането, на което е подложено човешкото тяло, дехидратация /обезводняване/, липса на храна и пр. Така че, след компенсирането следва за съжаление декомпенсирането. Каквито и красиви термини да използваме за адаптацията на човешкия организъм към околната среда, трябва да си даваме сметка, че е безсмислено да си въобразяваме, че можем да контролираме природата. Можем да и въздействаме, но да я променим - не. Най-общо цялата адаптация на човешкия организъм към заобикалящата го среда е една борба за биологично и физическо оцеляване. Връщаме се отново на т.н. неограничени човешки възможности : Според нас неограничени са само човешките мечти.

Друг един мит, който трябва да развенчаем е свързан с физическите възможности на мъжа и жената. Дълги години се говореше за изравняване на физическите сили между двата пола. Според нас, това е неприемливо твърдение заради различната анатомия, физиология и социално предназначение на мъжа и жената. С честни средства / без допинг / няма как силите да се изравняват. Интелектуалната сфера и професионалната реализация са друга тема...

Има и още едно условие, което задължително трябва да посочим - Физическите натоварвания и конкретно спортът са вид работа, вид натоварване, на които в зависимост от целите и възрастта могат да се изпълняват само от здрави хора. Другото се нарича лечебна физкултура и не е предмет на нашата Спортна програма.

Като говорим, че задължително условие за занимаващите се със спорт е да са здрави, трябва да дефинираме понятието „Здраве“. Липсата на болест не е здраве. Световната здравна организация /СЗО/ дава най-пълно и точно определение на здравето: „Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие на индивида и групата, то е реализиране на потребностите и за живот в хармонично взаимодействие със заобикалящата среда. Здравето е основно човешко право и солидно социално инвестиране“. От тази дефиниция следват три характеристики - **Физическото благополучие** е биологично предпоставено от хармонията между органите и системите на човешкия организъм. Психичното благополучие е субективно чувство на удовлетвореност от реализацията на физическия и интелектуален потенциал на личността. Социалното благополучие е свързано с взаимоотношенията между хората. Втората характеристика според СЗО е **стремежът към задоволяване на потребностите** /в най-общ смисъл/. Този процес превръща здравето в индивидуална и обществена ценност и по този начин осигурява по-високо качеството на живота. Третата характеристика на здравето е **инвестиция в бъдещо добруване** - натрупване на знания и умения, качествени изменения в структурата на органите, подобряване на функционалните им възможности, усъвършенстване на силата и уравновесеността на психическите процеси, подобряване на адаптацията на организма към заобикалящата среда. Всичко това е гаранция и инвестиция за здравето. Здравето има генетично заложена основа, но то не е само биологичен феномен. То е жизнено необходима потребност, която се формира и усъвършенства през целия жизнен път.

Здравето е нормално състояние на организма. Под влияние на динамично променящите се условия в живота на човека, той също се променя. Движещите сили на промените са много и разнообразни и трудно могат да бъдат обхванати в класификация. Поради голямата социална значимост на този социален проблем /става въпрос за здравето на хората/, науката предлага обособяване на причините, променящи състоянието на здравето, като четири фактора, а именно: Рационално хранене, Режим на живот, Двигателна активност, Здравна култура.

По обясними причини, ще се спрем най-вече на двигателната активност. Двигателната активност е един от най-съществените елементи на здравословния начин на живот. Двигателния потенциал и функционалното състояние на организма имат решаващо значение за успешната всекидневна битова, учебна и професионална дейност на човека. Тази огромна социална значимост на двигателната активност е функция от нейния здравен ефект. За голямо съжаление обществено-икономическото развитие, прогресът и новите технологии все повече ограничават физическата активност на човека. Все по-съвършените машини и автомати създават максимални удобства, а това води до обездвижване и лишаване от физически усилия. Негативните промени засягат всички органи и системи в човешкия организъм и рано или късно водят до смущения и заболявания.

Двигателната активност и спортуването за здраве са необходими за всички възрасти. При децата и подрастващите подпомага процесите на развитие и възпитание. В творческа възраст усъвършенства органите и системите на тялото, подобрява тяхната функционална годност, укрепва здравето и жизнеността, активно противодейства на

професионалните заболявания и на заболяванията въобще. При възрастните и стари хора двигателната активност е незаменимо средство срещу процесите на стареене, подобрява дееспособността и работоспособността, съдейства за продължаване на творческото им дълголетие. Двигателната активност и спортуването заемат все по-голямо място в ценностната система на всички слоеве от населението. Осъзнатите потребности от системни занимания настойчиво търсят отговори на въпросите какъв е двигателния минимум, какво трябва да бъде съдържанието и какви правила трябва да се спазват при занимания с елементи от различни спортове? Еднозначен отговор на този въпрос няма, защото това зависи от възрастта пола, здравословното състояние, професионалната дейност, условията на живот и пр. Според нас, двигателния минимум за седмица трябва да бъде 6-8 часа. Като съдържание на този обем работа може да бъде по избор. Ще се опитаме да помогнем в тази посока.

Физическата годност е интегрален критерий за оценка на здравето. Тя определя жизнеността на организма и способността му за активност. Това означава, че колкото по-високо е равнището на жизненост, колкото по-големи са резервите на организма за реализация на способностите, толкова степента на здравето е по-висока, толкова по-отдалечен е индивидът от болестта. Многобройни научни изследвания доказват по безспорен начин, че целенасочената двигателна активност подобрява физическата, нервно-психическата и функционалната годност на организма, създава предпоставки за съхранение и подобряване на здравето.

Заниманията със спорт /най-общо казано/ поставят човешкия организъм в една нова ситуация - различна от ежедневната двигателна дейност. Каквито и да са елементите на спортното занимание - бягане, подскоци, хвърляне на спортно пособие, равновесни или гимнастически елементи и др. - във всички случаи се извършва работа. Тази работа поставя всички органи и системи на изпитание, което изисква пренастройването на целия организъм, както и допълнителна енергия за извършваната дейност. Вече стана въпрос, че това са упражнения за удоволствие, за подобряване функционалните възможности на участниците и за профилактика. Това са занимания с малка до средна интензивност, макар да има състезателен елемент. Друга важна особеност е /за разлика от активната спортна дейност където се спазват принципите на спортната тренировка: постепенност, системност и индивидуален подход/, че тези занимания се провеждат без система - точно определено време, ежедневно. Провеждат се когато има съответната нагласа, почувства се необходимост от засилена двигателна дейност и, разбира се, има необходимото свободно време и обстановка. Във всички случаи се достига до умора. Тази умора, обаче, трябва да е приятна умора - тя показва, че организма се е тонизирал. Трябва да се дозират натоварванията, да се съобразят с моментната „спортна форма“ и да не се достига до мускулна треска /която ще отmine след няколко дни, но остава неприятни усещания/. Умората е нормално физиологично състояние - защитна реакция на организма, която дава сигнал да не се товари повече организма. Ако това се пренебрегне от спортуващия, може да се стигне до преумора - която вече е болестно състояние.

Умората се изразява във временно намаляване на функционалните възможности на организма и на неговата работоспособност до пълното и преустановяване и се развива след извършване на определена работа със съответния обем и интензивност.

Умората се характеризира с обективни промени, засягащи както редица функции на организма - двигателни, нервни, хуморални /химически/ и сетивни, така и някои структурни промени в клетките. Освен обективни признаци, умората има своя

субективна и психична същност , изразяваща се в отслабване на волята и на концентрацията на вниманието , в чувство на отпадналост и неспособност към по-нататъшна работа и т.н. При това не винаги съществува паралел между „психичната“ и „физиологичната“ умора .

Понятието „умора“ поради наличието на много определящи условия е недостатъчно определено. На това се дължи както съществуването на различни теории за нейната същност , така и механистичното пренасяне на получената при нервномускулния апарат умора върху цялостния организъм .

Промените , които предизвиква умората , имат най-различен характер в зависимост от обема , интензивността и спецификата на физическата работа , пола , възрастта , функционалното състояние , метеорологичните фактори и пр. Поради това общовалидни критерии не могат да се дадат и проявата им трябва да се определя при конкретния вид физическо натоварване .

Физиологичните промени при различните физически натоварвания са доста разнообразни , което говори за изключително голямата сложност на процесите , развиващи се в организма . При упражнения с умерена интензивност / които са обект на нашата програма /механизмът на настъпване на умората в нервните центрове води до голяма степен на възбуждение, увеличава се кислородния дълг и се натрупва увеличено количество млечна киселина , вследствие на недостатъчната кислородна доставка , към която нервните центрове са особено чувствителни . Това води до бързо задълбочаване на процесите на задържане в нервните центрове .

В зависимост от масата на включените в работа мускули , се различават локална и обща умора . За локална умора се говори тогава , когато в мускулната работа взема участие не повече от 1/3 от мускулната маса / приблизително 10 кг. /. При настъпване на умората се наблюдават две фази - на преодолима и на непреодолима умора , при което първата фаза постепенно преминава във втората . Първата фаза се характеризира с известна дискоординация и понижаване коефициента на полезно действие на физическата работа с възможност по пътя на волевото усилие работата да продължи в рамките на едни приемливи параметри . Някои я определят като психична умора. При втората фаза процесите на задържане в нервните центрове са толкова силни, че организмът не може при каквито и да е волеви усилия да продължи изпълнението на физическите упражнения. Главното биологично значение на умората се състои в това , че тя предизвиква автоматически процес на задържане в нервните центрове , като предпазва както тях , така и цялостния организъм от настъпването на необратими явления .

Промените , които настъпват в организма през време на занимания с физически упражнения , са насочени да приспособят организма към характера на произтичащата в момента работа . В основата на тези промени стоят биохимичните процеси в работещите мускули , величината на които зависи от интензивността на извършваната в момента мускулна дейност , а характерът на протичането им - от възможностите на организма да осигури необходимите за работещите органи кислород и енергетични ресурси и да отстрани натрупващите се през време на работа разпадни продукти . Именно протичащата мускулна дейност и развиващите си биохимични изменения при нея , представляват тази система от дразнителни , която определя нивото на промените, настъпващи в сърдечно-съдовата , дихателната и отделителната система и в кръвта .

След прекратяване на натоварването , т.е. след като дразнителите , обуславящи работните промени престанат да действат , организмът започва постепенно да нормализира изменените си функции , като ги връща към тяхното изходно ниво преди натоварването . Периодът, необходим да се нормализира напълно състоянието на организма до изходното положение в покой , се нарича възстановителен период. През този период трябва, от една страна , да се отстранят натрупаните през време на работа недоокислени продукти , натрупаният въглероден двуокис и други вещества, образувани при крайното окисление на веществата . От друга страна, през този период трябва да се попълнят енергетичните загуби и да се възстановят изразходваните енергетични резерви в работилите органи. Осъществяването на тези процеси изисква за известно време след свършване на работата по-усилено кръвоснабдяване на възстановяващите се органи с увеличена доставка на кислород и градивни вещества . Непосредствено след физическото натоварване, в зависимост от неговия обем и интензивност енергетичните вещества са повече или по-малко изчерпани. Силно изразени са и явленията на умора. Поради това възможностите на организма за по-нататъшна работа в този момент са значително понижени. Периодът, който характеризира това състояние, се нарича период на понижена работоспособност. Постепенно енергетичните вещества започват да се възстановяват и след време не само достигат до изходното ниво, но става и тяхното свръхвъзстановяване. Изчезват и явленията на умора. В резултат настъпва период, в който функционалните възможности на организма стават по-големи от изходните . Това е периодът на повишена работоспособност. Той заема много важно място за моделиране на тренировките при активно занимаващите се със спорт. Осъществяването на всяка мускулна дейност е свързано с промени в сърдечно-съдовата система и в характера на кръвообращението, в дихателната система и процесите на дишането и газовата обмяна, в обмяната на веществата и функциите на някои жлези с вътрешна секреция и т.н. За да може да се осъществи координацията на функциите и се постигне корелация /вероятностна зависимост между случайни величини в посока запазване на вътрешното единство в организма/, необходимо е организмът да притежава способността да направлява, да регулира дейността на своите различни части. Благодарение на такава регулация на функциите, организмът може във всеки един момент да усилва или забави дейността на даден орган . Два са механизмите на регулация - нервният и хуморалният . Те не действат изолирано, а са взаимно свързани. Нервната регулация оказва не само пряко влияние върху различните органи, но влияе върху тях и посредством хуморалната регулация. От една страна, тя влияе върху обменните процеси с това, че влияе на образуваните от тях химически продукти. От друга страна, тя регулира непосредствено самите жлези с вътрешна секреция и количеството на продуцираните от тях хормони, а с това по косвен път - дейността на редица органи и процеси. Същевременно самата хуморална регулация, която до известна степен е подчинена на нервната и действа под нейното контролно влияние, чрез своите химически продукти оказва влияние върху самите нервни клетки, като изменя тяхното състояние, а с това и характера на тяхното регулаторно действие. По този начин между двете форми на регулация се създава много тясна взаимовръзка и взаимодействие, което на практика се изразява проявяването на двете регулации като една обща единица : нервно-хуморална регулация. Именно чрез нея се осигурява саморегулацията на организма, която осъществява неговото единство и цялостност на функциониране при взаимодействието му с околната среда.

Необходимо условие за съществуването на организма е запазването и поддържането на относително постоянство в химическите и физико-химическите свойства на неговата вътрешна среда. Съществена роля на осигуряване на това

постоянство се пада на кръвта. Заедно с лимфата и намиращата се между клетките течност, кръвта представлява този основен фактор, който осигурява необходимите условия за протичане на обменните процеси в клетката. Тя осигурява постоянство на /осмотичното / налягане, киселинността на средата, наличието и концентрацията на йонния състав, температурата /вкл. пренасяне на топлина/, за поддържането на което важна роля имат функциите на белите дробове, бъбреците, кожата, червата, черния дроб и др. Същевременно чрез нея се доставят необходимите за тъканите кислород и хранителни вещества и се отстраняват образувания въглероден двуокис и други разпадни продукти, участва в защитните реакции на организма. Вместена в сърдечно-съдовата система, кръвта се намира в непрекъснато движение, изпълнявайки своите функции. Освен важно значение за обмяната на веществата, тя осъществява хуморалната връзка в организма и играе важна роля в неговите защитни функции. Тя е източник за образуване на междуклетъчната течност и лимфата. Нормалното количество на кръвта е около 5 - 9% или средно 7% от телото на тялото. Количеството на кръвта е доста постоянно. При увеличаване на течността в кръвоносните съдове се наблюдава отлив на кръвната течност към тъканите и се увеличава отделянето на урина. При намаляване на течността в съдовете настъпва прилив на течност от тъканите. Организмът е доста чувствителен към загуба на кръв. Междинно звено в обмяната на веществата, протичаща между кръвната плазма и клетките, представлява разполагащата се в междуклетъчните пространства т.н. междуклетъчна течност. Благодарение на постоянния приток на нова течност от кръвната плазма и отлив на течността към плазмата и лимфната система, самата междуклетъчна течност се намира в постоянно движение и обновяване.

Лимфната система започва от междуклетъчното пространство чрез сляпо затворени в единия си край лимфни капилярки /пропускливи за белтъци, мазнини, захар и електролити/, които се съединяват и образуват лимфни съдчета, които преминават постепенно в по-големи съдове. Лимфата е безцветна, почти прозрачна течност.

Временните промени в сърдечно-съдовата система, които настъпват по време на физически натоварвания, засягат както работата на сърцето, така и състоянието на кръвоносните съдове и движението на кръвта в тях. Определящ момент за всички тези промени е повишената нужда от кислород, който трябва да достави сърдечно-съдовата система. От изключително значение е скоростта на тази доставка, която зависи от работата на сърцето и съпротивлението, оказвано от кръвоносните съдове. Промените в дейността на сърцето през време на физическа работа засягат неговата пулсова честота, ударен и минутен обем и др. Непосредствено със започване на работата настъпва бързо нарастващо учестяване на сърдечната дейност. С прекратяване на работата се прекратяват и промените, възникнали в работния период. Най-напред и най-бързо се възстановява кръвното налягане - за около 30-60 секунди. Следва фаза на бавно възстановяване, която може да продължи от 20-30 минути до няколко часа.

Дишането е сложен процес, чрез който се осигурява доставката на кислород от външната среда до клетките на организма, неговото включване в протичащите в тях окислителни реакции и отстраняването навън на образувания при тези процеси въглероден двуокис. Кръвта свързва по физико-химичен път кислорода и въглеродния двуокис и осигурява тяхното по-нататъшно транспортиране. Сърдечно-съдовата система чрез движението на кръвта пренася кислорода до клетките и на въглеродния двуокис от клетките обратно до белите дробове. Чрез тези процеси се осигурява протичането на окислителните процеси в клетките, свързани с разграждането на веществата и

образуването на енергия в тях. Затова като дишане в широк смисъл се разбира всички описани по-горе процеси, които могат да бъдат обединени в следните три вида дишане:

1. Външно или белодробно
2. Транспорт на газовете чрез кръвта
3. Вътрешно или тъканно

Физическата работа и натоварванията при спортуване са свързани с многократно увеличаване на разхода на енергия. За нейната продукция са необходими освен източници на енергия, така също и кислород. Поради това физическите натоварвания се придружават от значителни изменения във функциите на дишането и кръвообращението, т.е. на т.нар. кардио-респираторна система, която доставя кислород на работещите мускули.

Едновременно с началото на физическото натоварване започва и активиране на дихателните функции - дишането се учестява и задълбочава. Физиологичния смисъл на тази реакция е да се поддържа постоянно в алкално-киселинното равновесие на кръвта посредством запазване на относително постоянно в състава на алвеоларния въздух. Едновременно с това настъпва и разширение на капилярната мрежа в белите дробове. Разширяването на капилярите подобрява поглъщането на кислорода от тъканите. Броят на сърдечните съкращения се увеличава и по този начин за единица време през белите дробове преминава по-голямо количество кръв. Благоприятните взаимоотношения между функциите на дишането и кръвообращението са от решаващо значение за работоспособността на спортуващия. Веднага след като завърши физическото натоварване настъпват промени в дишането - т. нар. възстановителни реакции на дишането. Те обхващат промените в газовата обмяна от момента на прекратяване на работа до установяването на тези показатели на нивото им преди започване на работата, изходното им ниво. Как ще протекат тези възстановителни реакции, зависи от редица фактори - най-важен фактор е продължителността и интензивността на физическото натоварване, режима на почивка, условията на околната среда /температура, влажност и др./, степента на тренираност и др.

Спортният травматизъм винаги е проблем за спортуващия. Характеризира се с някои особености, които го отличават от другите видове травматизъм :

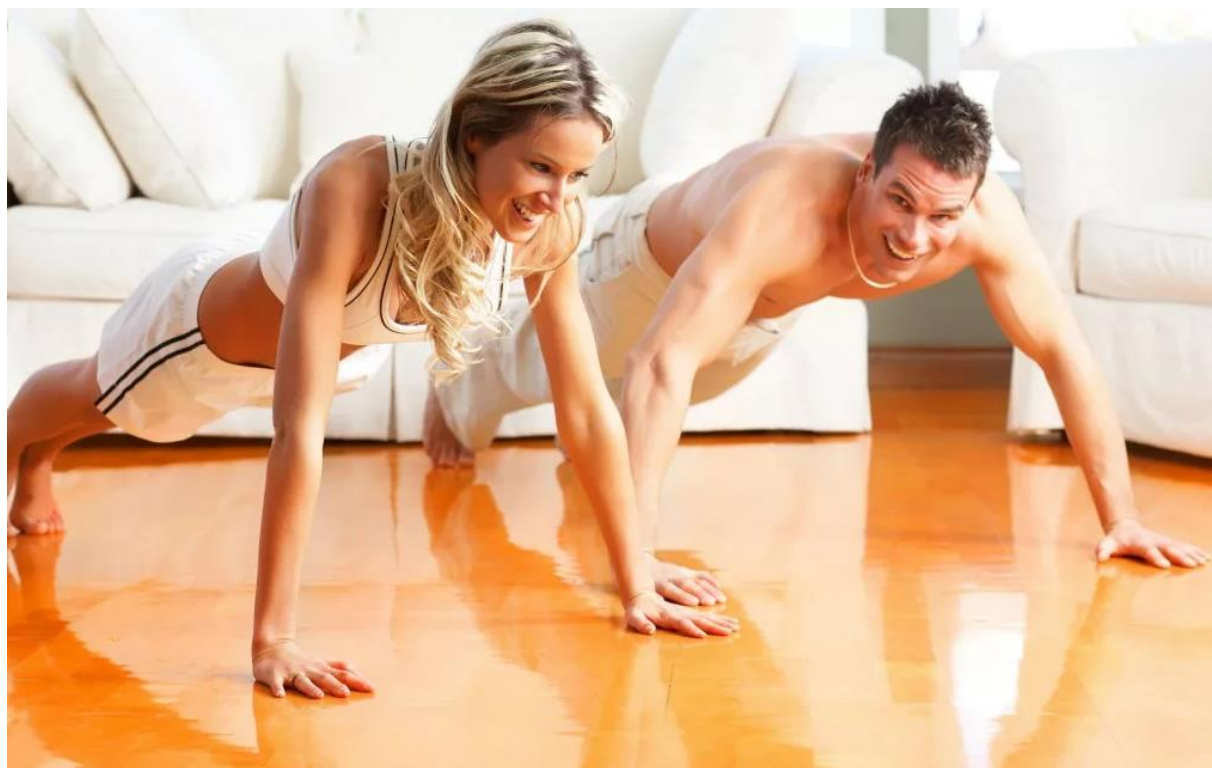
1. Спортният травматизъм засяга главно детско-юношеската и младежката възраст
2. Спортният травматизъм има специфична локализация и честота на травмите : Най-засегнати са долните крайници , следват горните крайници , малко са травмите на главата и още по-малко на трупата. Най-атакуваното звено на опорно-двигателния апарат при спортния травматизъм са ставите, и то главно на долните крайници като на колянната става се пада половината от травмите.
3. Спортният травматизъм е относително лек. Доминират / 90% / травмите, които се възстановяват за 3 -5 дни.
4. Спортният травматизъм по честота, локализация и вид зависи в голяма степен от вида спорт
5. Най-честият механизъм за получаване на спортна травма е ударът : при сблъскване с противник, предмет, или уред, при падане и др. На второ място стои превишаване на нормалната амплитуда на движение, което води прерастягане и разкъсване на тъкани

6. Характеристиката на спортния травматизъм се допълва от т.нар. микротравматизъм /особено в елитния спорт/ - голяма честота на малки многократно повтарящи се травми

С оглед на всичко по-горе изложено в нашия кратък , достъпен и базиран на научната информация и житейска логика материал , в нашите програми липсват съзнателно всякакви физически упражнения с контакт между участниците в „състезаващите се“ отбори, няма елементи от различните спортове, които да подлагат участниците на ненужни рискове и изпитания. Ако при елитните спортисти заниманията със спорт са един доброволно поет риск за здравето / в най-общ смисъл/, то спортуването са здраве трябва да се превърне в един празник на духа, в едно желано удоволствие.

Така завършва нашата кратка приказка за сложните взаимоотношения в човешкия организъм при занимания със спорт - приказка, която всъщност е една истина.

СПОРТНА ПРОГРАМА
ЗА МЛАДЕЖИ
НА ВЪЗРАСТ 15 – 24 г.



Физическото възпитание и спорта изграждат здравословни навици, които се запазват през целия живот. Това извежда ефекта от физическото възпитание извън училищния двор и подчертава потенциалното му въздействие върху общественото здраве. За постигане на по-всеобхватни цели в областта на образованието, спортните програми трябва да се съсредоточат върху развитието на личността, а не само върху развитието на технически спортни умения.

Физическите ползи от практикуването на спорт са добре известни. Физическата активност също оказва положителен ефект върху практикуващите. Спортът е привлекателно занимание за младите и често на него се разчита като примамка за набиране на младежи за здравни и образователни програми. Спортните проекти и проектите за развитие, с фокус върху образователни резултати използват спорта като средство за изпращане на образователни послания на участниците, а в някои случаи и на зрителите. Освен това, някои програми имат за цел популяризирането и развитието на други аспекти на образованието, като посещаване на училище, лидерство и др. В това няма нищо лошо. Но ... спортът сам по себе си не води автоматично до положителни образователни резултати. Ние се присъединяваме към тази част от тези програми, в която става въпрос за положителното въздействие на спорта върху здравето и развитието на подрастващите. Според нас децата трябва да бъдат насърчаване да участват в различни дейности с цел изграждане на правилна двигателна култура, укрепване на здравето, закаляване, положително отношение към спорта, а не към ранното насочване към един единствен спорт.

Придържайки се към темата - „Спортуване за младежи на възраст 15 - 24 г.“ - няма как да не споменем особеностите на този зададен период от живота на младите хора, а именно : Периодът трябва да се раздели на два подпериода - късен пубертет /15 - 18 г./ и младежка възраст /18 - 24 г./ .

През късния пубертет момчетата продължават да увеличават ръста си, но особено много заякват и наедряват. Увеличават и бързината си, но вече с по-бавни темпове в сравнение с ранния пубертет. Момчетата най-общо са приключили с растежа на височина. Продължават да трупат мастна тъкан.

В младежка възраст, най-общо казано, се достига до най-високите физически възможности / както на спортистите, така и на спортуващите за здраве /. По принцип всички видове спорт са подходящи, но хората избират спортове, които им харесват и които им се отдават. Спортуването е една чудесна възможност за младите хора да станат независими, да се идентифицират с дадена група и да увеличат социалните си контакти. Положителните спортни преживявания водят до продължаване на спортуването в зряла възраст.

Ако за детската възраст водеща е играта, за периода на младежките години е емоцията. Независимо от това, че вече са пълнолетни и с изградено и оформено тяло, това са много млади хора, с малко опит, житейски незрели. Голямото разминаване е между желанието и физическите възможности. Голяма част от младежите в детските

си години са се занимавали организирано с някакъв спорт. Това е добре, защото са обикнали този спорт и са натрупали някакви умения и качества. Друга /може би по-голямата/ част си мислят, че са тренирали, но всъщност са посетили само няколко тренировки.

Известен е стремежът на хората да се докажат на околните кой с каквото може. Още преди новата ера стремежът да премерят сили / било бягане , скачане, хвърляне, преборване или някоя игра/ е довело до появата на състезанията.

Едно е да покажеш какво можеш /ако наистина го можеш/ и съвсем друго е да си мислиш, че го можеш. Тогава идва личното разочарование, което е сигурно. Може , обаче, недобре премереният риск и стремежът да се изпълни елемент, който никога не е бил изпълняван, да доведе до тежка спортна травма.

Опитваме се да вникнем в психиката на младите хора. Колкото повече наблюдения правим, толкова повече се убеждаваме в две неща :

1. Който се е занимавал с индивидуален спорт като малък и го е заобичал, той продължава да се занимава в този спорт под някаква форма /типичен пример е леката атлетика/
2. Който се е занимавал с колективен спорт /или не се е занимавал с никакъв спорт, но има желание / продължава да се занимава с него и/или с друг колективен спорт независимо от обстоятелствата - на плажа , при сняг и т.н.



Много трудно е на младежите да предложите подвижни игри е елементи на даден спорт . За тях винаги заниманието със спорт е състезание / дори и на ниско ниво /. Въпреки това, има начини преди започване на самото „състезание“, водещия спортен педагог /ако има такъв/ или някой по-опитен от групата /който по-дълго се е

занимавал с организиран спорт/, да проведе загревката, която включва бягане, дихателни и леки гимнастически упражнения с цел да се подготвят ставите и мускулите за предстоящите натоварвания и може би някоя щафета /особено ако предстои футболна игра. В края на играта отново малко гимнастически и дихателни упражнения. И това е всичко, на което биха се склонили младежите ...

Отново достигаме до термина „ игра “. За разлика от детската игра, която е изцяло забавление /независимо от многото ползи, които тя носи за детския организъм /, тук вече има ново значение : спортно занимание с определени правила, бързо движение, състезание .



Играта е едно от най-приятните преживявания в живота ни. Тя е действие, което на пръв поглед може да изглежда безсмислено, но е изключително необходимо и много приятно занимание. Играта е привлекателно и носещо радост действие , но самата тя се оказва сериозен и труден проблем от философска гледна точка. Някои от изследователите анализират в играта възможността да се освобождава неизразходваната излишна енергия. Други - че всички хора имат склонност към подражание и упражнявайки се, усъвършенстват своите способности.

Едно от най-характерните качества на играта е съществуващото в нея напрежение. То предизвиква несигурност , дава шанс, така че, ако човек иска да успее, е необходимо да изгради чувство на пълна концентрация.

Играта е дейност, което значи, че тя е израз на определени отношения на личността и обкръжаващата я действителност. Дава възможност за развитието на ума и остроумието - изисква бързи реакции и бързо вземане на правилни решения в постоянно променящите се ситуации. Възпитава ред и порядък, създава хармония, която е стремеж към съвършенство. Дава свобода на действие. Дава възможност за друго състояние на духа.

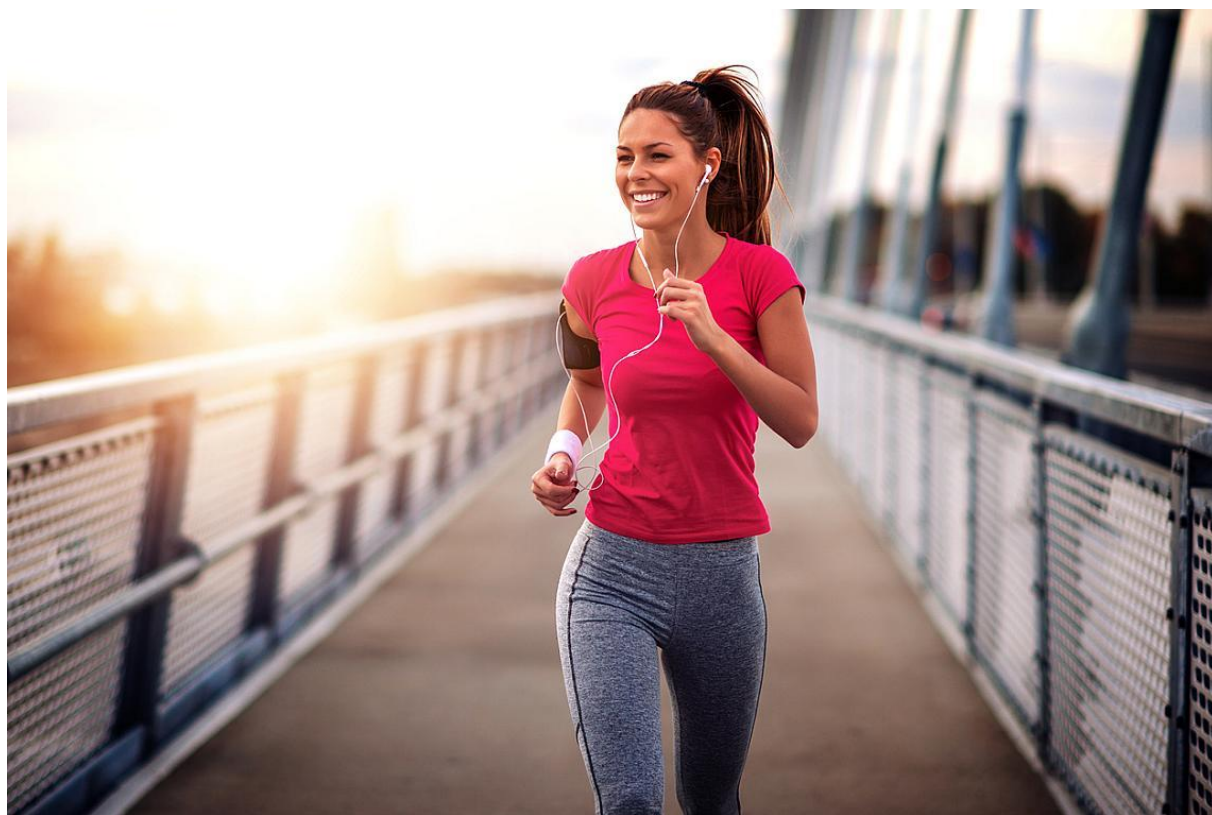
В крайна сметка заниманията със спорт за здраве са един процес с оздравителна насоченост - не само подобряване на физическите качества, но и превенция за много заболявания.

Двигателните елементи, с които са наситени игрите, имат естествено-приложен характер. Бягането, скачането, хвърлянето, ловенето, подаването, катеренето, провирането, прескачането са елементи, заложи в природата на човека.

Функционалното натоварване се регистрира по честотата на сърдечните съкращения. Величината на неговото проявление зависи от много фактори, но преди всичко от дейността и състоянието на сърдечно-съдовата и кръвоносната система, от обема и интензивността на средствата, които се използват. Чрез него се осигурява енергетиката на организма и пряко влияе върху развитието на кондиционните способности. Функционалното натоварване се приема като малко при честота на сърдечните съкращения до 130 удара в минута, средно - между 130 и 160 удара в минута и голямо - над 160 удара в минута. Предлаганите спортни занимания за тонус и за здраве се простират в първите две стъпала /малко и средно/. Големите натоварвания трябва да са краткотрайни!

Игрите с лекоатлетически характер и особено тези с бягане, са силно емоционални и динамични. Средната пулсова честота на тази група игри е 165 удара в минута, т.е. натоварването е голямо. За да се организира щафетно бягане за нашите цели, дистанцията за пробег на всеки от участниците трябва да е малка /60-100 м./. Търси се емоцията, а не голямото натоварване.

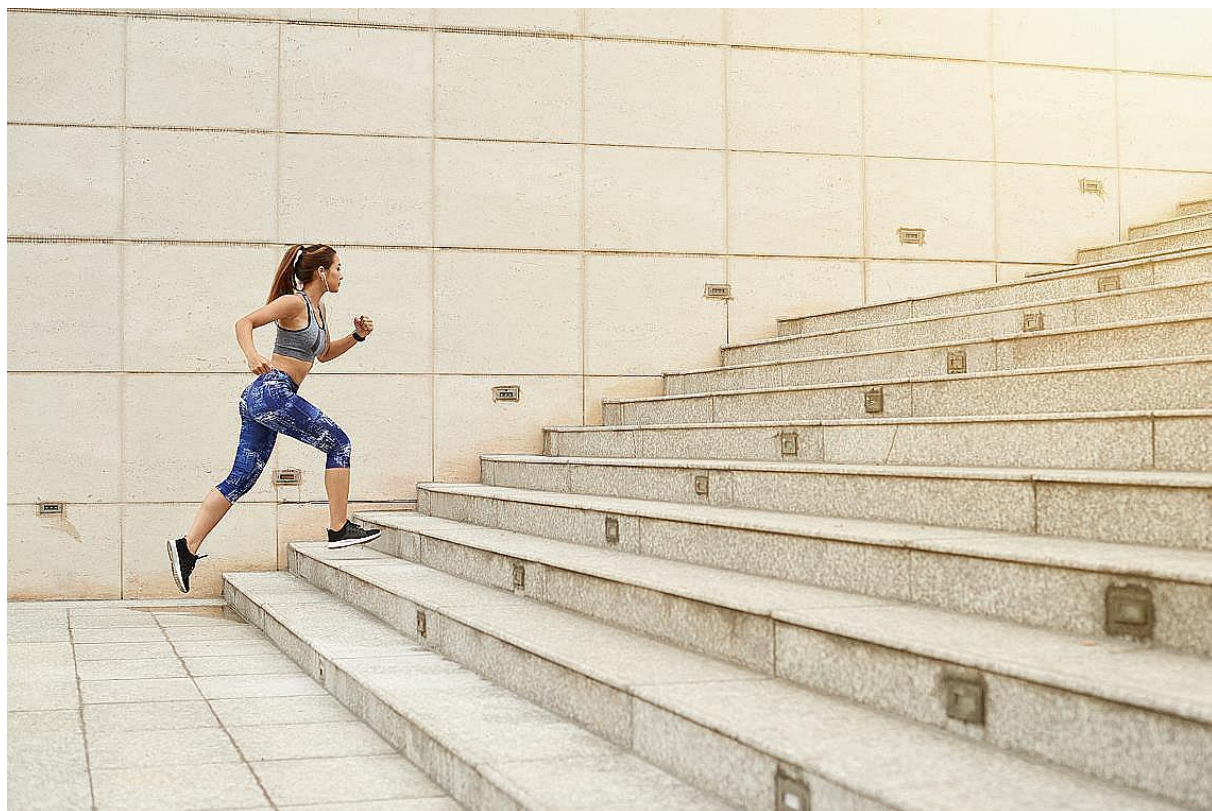
В игрите със скачане и хвърляне средните стойности на честотата на сърдечните съкращения е по-ниска. При първите е 150, а при вторите е 143 удара в минута. И двата вида игри можем да причислим към тези със средно натоварване /до 160 удара в минута/, което оказва благотворно влияние върху организма и са добро средство за укрепване силовите двигателни способности.



Бягането е една от най-популярните форми на тренировка, тъй като не изисква специално оборудване. То укрепва ставите, костите и мускулите и е чудесно аеробно упражнение, което ще ви помогне да намалите теглото си и да го поддържате оптимално, а в същото време ще подобри настроението и тонуса ви.

Щафетните лекоатлетически игри дават големи възможности и най-различни варианти за изпълнение :

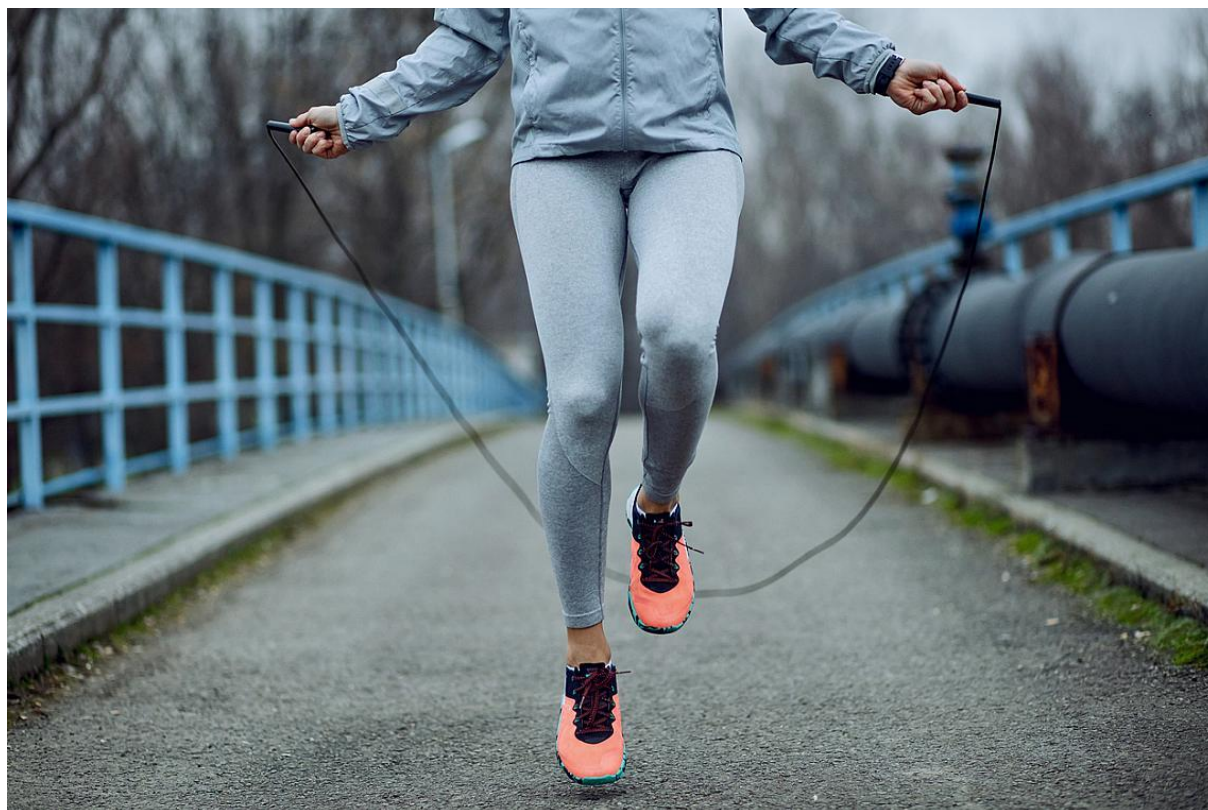
1. Класическо изпълнение на щафетно бягане на лекоатлетическа писта /обиколката на която е около 350 м./, като дистанцията се разделя на четири поста. Тук има най-голямо натоварване
2. Щафетно бягане на разстояние 50 м. до поставен конус и обратно към старта, където щафетата поема втория пост. И така докато се изредят всички участници от двата отбора. Замисълът при тази игра е въвеждането на кратката „почивка“ /когато участника приближава конуса и го заобикаля/
3. Подобен вариант е ако по пътя на трасето, дълго 90 м. се поставят два пластмасови обръча /съответно на 30 и 60 м./, в първия от които е поставена малка топка или друг предмет. Участват два отбора. При подаден сигнал първите участници от двата отбора дават началото на щафетната игра, тичат до първия обръч, вземат топката и тичайки я пренасят до втория /където я остават/, продължават да тичат до края на дистанцията /пластмасовия конус/. Бягайки се връщат, като пътем вземат топката от втория обръч, бягайки я връщат и я поставят в първия и бягайки се връщат към старта, откъдето щафетата продължават вторите участници.



Ако традиционното бягане не Ви допада, пробвайте това. Гарантираме Ви по-голямо натоварване .

Лекоатлетическите игри със скачане и прескачане на препятствия също предоставят много варианти :

1. Класическо изпълнение в пясъчник - скок на дължина със засилване /напр. 3 - 5 м./ като индивидуално участие. Правят се минимум 3 опита и се отчита най-доброто постижение на всеки участник, след което и крайното класиране
2. Скок на дължина от място с два крака - Отново това е индивидуална дисциплина. Изпълнява се върху гумена пътечка, предварително разграфена в сантиметри и поставена върху твърда равна повърхност. Правят се няколко опита /според предварителната уговорка/ и се отчита най-доброто постижение на всеки участник, след което следва обявяване на победителя
3. Ето и една комбинирана игра, която може да се изпълни като щафетна игра с участието на два отбора. Дължината на трасето е 50 м. На 20 м. от старта са поставени невисоки препятствия, които участниците трябва да преодолеят. На 10 м. от препятствията са подредени по протежение на трасето 5 пластмасови обръча, които също трябва да бъдат преодоленни, като във всеки обръч се стъпва последователно с един крак. След преодоляване на обръчите следва още една малка част от състезателното трасе, която участниците преодоляват бягайки до края на трасето /пластмасов конус/ Връщат се бягайки към старта и щафетата продължава докато се изредят всички участници .



Търсите подходящо упражнение за крака, което да ви накара да се изпотите добре? Вземете едно въженце и започнете да скачате !

Да отдадем полагащото се и на хвърлянията като лекоатлетическа дисциплина. По разбираеми причини /от съображения за безопасност /, участниците в нашите състезателни игри няма да хвърлят копие или чук, нито пък ще тласкат гюле. Тези уреди ще бъдат заменени от медицински топки и други малки топки /напр. за тенис на корт/. Трябва да се мисли и за това кой ще връща уредите. Ако е налице площадка с достатъчна дължина, са налице условия за състезателна игра, целта на която е малката топка да бъде хвърлена възможно най-далече. Ако няма тези условия, то може да се използва медицинска топка /неголяма , с тегло от няколко кг./. Има различни варианти за изпълнение :

1. Хвърляне на медицинската топка от място /като индивидуална дисциплина/. Правят се по 3 опита и се отчита най-доброто постижение. Така състезанието продължава докато се изредят всички участници
2. Има вариант, при който участват два отбора. Определя се дистанция от 20 /или повече/ метра. Започват първите участници - те хвърлят медицинските топки и от мястото, на което е достигнала топката - хвърля следващият , докато чрез изреждане на участниците в отбора се преодолее цялото разстояние. Така тази

игра , в основата на която е хвърлянето, се превръща в една особена щафета по протежение на трасето

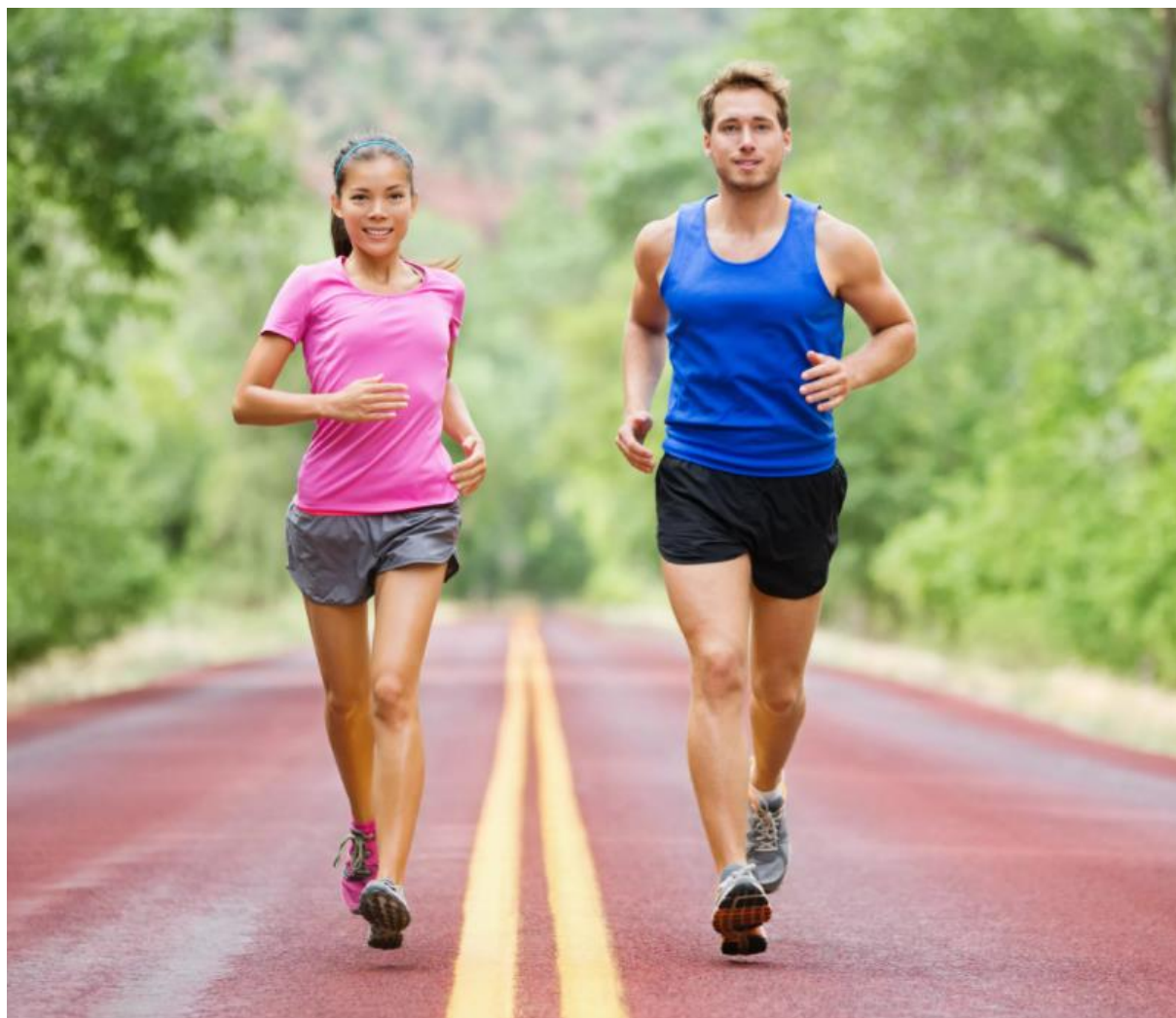
3. Ето и още една игра, свързана с хвърляне - този път в цел. Изглежда много лесна за изпълнение, но на практика е непредсказуема като краен резултат: Участват два отбора. Играта не се играе за време, а за точност. На разстояние 5 м., 10 м. и 15 м. от началната линия пред всеки отбор са поставени съответни 3 пластмасови кошчета. Първите състезатели от двата отбора получават по три топки за тенис на корт. Всеки от състезателите хвърля по една топка към трите последователно подредени кошчета, като се стреми топката да остане в кошчето. Така се изреждат всички състезатели и се отчита резултата. Теоретично е възможно резултатът да е равен. В този случай се поставя 1 кошче на разстояние 20 м. и всеки един от участващите в двата отбора прави по едно хвърляне . Обявява се отбора - победител.



За радост на много места в българските градове има обособени спортни площадки, оборудвани с красиви приспособления и тренажори .

В средната образователна степен спортните игри са приоритет. Изпълнението на подвижни игри е сведено до минимум. Приоритетите са хармонично развитие на тялото, подобряване на функционалните възможности на организма и обща спортна подготовка.

Двигателната активност е възможна единствено чрез проявата в определена степен двигателните способности - скоростни, силови и способност за издръжливост.



Независимо че всяко двигателно качество има конкретна форма на проявление, при развитието им се откриват общи закономерности, тъй като са функция на нервно-мускулния апарат на индивида.

Скоростните способности са свързани преди всичко с бързината като двигателно качество. Тя е способност за извършване на двигателни действия за минимален период от време, което зависи от подвижността на нервните процеси, функционалното състояние на анализаторите, обменните процеси, силата и еластичността на мускулите.

Силата като двигателно качество формира силовите способности на човека. От нейното ниво зависят и проявлението на другите двигателни качества - бързина и издръжливост. Тя е способността да се преодолява или противодейства на външно съпротивление чрез мускулно усилие. В основата и са заложени краткотрайни, но определено високи съкращения на големи мускулни групи. Умереното и продължително ѝ проявление влияе върху издръжливостта, а мигновеното реагиране на мускулните групи - върху бързината.

Издръжливостта е двигателна способност за изпълнение на продължителна работа, без да се понижава нейната ефективност. Зависи от състоянието на сърдечно-съдовата и дихателната система. Регулира се от дейността на главния мозък и се проявява в устойчивостта на организма към непрекъснато настъпващата умора. В общ план издръжливостта се изразява в намаляване на работоспособността, следствие на натрупаните отпадъчни продукти в мускулите, промяната киселинността на кръвта и увеличаване на алкалните резерви в нея.

Способността за изпълнение на ниска по интензивност работа от пет минути до няколко часа, определяме като обща издръжливост, а функционалната способност на организма ефективно да изпълнява специфична работа, свързана с големи и относително продължителни мускулни усилия - специална издръжливост. За нашите нужди и цели, ние се стремим към подобряване на общата издръжливост. Динамичността и поддържане на честота на пулса 150 и повече удара в минута предполагат осигуряване на краткотрайни почивки, които влияят благоприятно особено на дихателната система.



Колкото и да търсим емоцията и удоволствието от заниманията със спорт в свободното време, все пак трябва да се съобразяваме с принципите на тренировъчното занимание – независимо как ще го наречем - спортен празник или състезание, на нивото на любителския спорт - това си е една тренировка. Съдържанието продължителността зависят от възрастта и нивото на подготвеност. Обикновено продължителността варира от 70-80 до 120 минути. Разделя се на три взаимосвързани части - подготвителна, основна и заключителна. Ако приемем, че времетраенето е 90 минути, то подготвителната част не трябва да бъде по-малко от 20-25 минути. Съдържанието и е наситено с двигателни действия, подбрани така, че да въздействат както върху общото състояние, така и върху конкретни мускулни групи от опорно-двигателния апарат, които ще поемат най-голямо натоварване при предстоящата двигателна дейност. Средствата в съдържанието и са разнообразни. Едни от тях са по-скоро лекоатлетически, други са с елементи от гимнастиката, а трети са по-специфични /комбинирани/ и са предназначени за загрявка преди спортни игри. Основното изискване е използваните средства да са във възходяща градация на въздействие и доведат до състояние на поносимост към по-високи и специфични натоварвания в основната част. Дозировката по обем не трябва да бъде голяма. Постепенното увеличаване на интензивността ще подготви функционалните системи и опорно-двигателния апарат за предстоящите натоварвания. Чрез игрите в подготвителната част се постига преди всичко физиологичен и емоционален ефект.

Игрите с лекоатлетически характер, щафетните игри, в съдържанието на които фигурира бягането, скачането, подскачането, клякането и изправянето, са подходящи за подготовка към предстоящи състезателни игри, най-вече свързани с леката атлетика. Такива с гимнастически елементи – търкаляне, премятане, скокове и прескачане - за по-скоро гимнастически прояви. Игрите с топка, тези със спортно-подготвителен характер, с ловене, подаване, хвърляне, дриблиране, жонглиране, изпълнения с крак, ръка и глава с двигателни елементи от спортните игри, също имат място в тази част при волейболисти, баскетболисти, футболнисти.

Основната част заема около две трети от предвиденото за спортно занимание време. Както в подготвителната, така и в основната част, основните игрови елементи са насочени към подобряване на специфичните двигателни умения. Игрите със средно и дори малко по-високо натоварване ги доближава до състезателната обстановка.

Заклучителната част е не само времето за разбор, но и времето за леки отпускащи и дихателни упражнения - време, през което организма постепенно започва да се възстановява - нормализират се функциите на дихателната и кръвоносната система, възстановява се мускулната умора, както и тренировъчната възбуда. Релаксиращите, стречинг упражнения за разтягане на мускулите, игрите с малка интензивност и дозировка са насочени към психо-функционално възстановяване.

В заключение бихме обобщили, че игрите и игровите средства са много полезни, особено в емоционален план, но трябва да имаме предвид, че те са допълнителна възможност и не могат да заменят пълноценно специфичното въздействие на спортните игри.

Сложността на въздействие на **спортните игри** върху участващите органи едновременно подобрява основните двигателни качества /сила, бързина, издръжливост, ловкост/, функциите на тялото /дишане, кръвообращение и др./, те са идеално средство за развитие на жизненоважни умения и подобряване физическите качества. В спортните игри се използват различни движения и действия: ходене, бягане, скачане, различни хвърляния и удари върху топката. Участниците се стремят, използвайки целесъобразно игрови техники заедно с партньорите си, да постигнат предимство над противника си, който активно се съпротивлява. Това противопоставяне води постоянна промяна условията за изпълнение на планираните действия на отделен играч и отбора като цяло, до бърза промяна в игровите ситуации. Играчите са изправени пред различни задачи, които изискват своевременно решение. Затова е необходим елементарен набор от игрови техники, способност бързо и правилно да се прецени ситуацията, избор и ефективно прилагане на атакуващо или защитно действие за конкретната игрова ситуация, специални качества и способности, върху които се насочва ефективността на изпълняваното действие.

Преди да се концентрираме към особеностите и приложението на колективните спортове, най-обичани и най-практикувани - баскетбол, волейбол и футбол - и мястото им в нашата програма, бихме ви предложили един спорт с дву-хилядолетна история, започваща от Гърция, Индия и Китай. Любим спорт и до днес. Може да се играе от 2 или 4 души с помощта на ракети и перце на игрище с размери - дължина 13,4 м. и ширина 6,1 м., височина на мрежата 1,55 м. - или за удоволствие без да има състезателен

характер, някъде около играещите състезателни игри, без да се пречи и създаващ допълнителна празничност на спортните прояви :

Става въпрос за бадминтонът /федербал, на немски: Federball/ . Бадминтонът е ракетен спорт, игран от двама противникови играча, или от две противникови двойки, които заемат противоположни половини на правоъгълно игрище, разделено от мрежа. Играчите отбелязват точка, като удрят перце с ракетите си, така че то да премине над мрежата и да падне в противниковата част на игрището. Разиграването приключва, когато перцето падне на земята, а то може да бъде удряно само по веднъж от всяка страна преди да премине над мрежата. Състезателно се играе в зала поради зависимостта на перцето от вятър. Федербал може и се играе и на открито. Бадминтонът е олимпийски спорт. Всеки гейм се играе до 21 точки. Победител/и е постигналият победа от 3 спечелени гейма. Сервиращият и посрещация застават в диагонално-противоположни полета. Сервисът на четно число се бие отдясно, а на нечетно - отляво. Сервисът трябва да бъде изпълнен така, че ракетата и перото на сервиращия да са под кръста, т.е. сервисът се изпълнява отдолу нагоре и по диагонал към противниковото поле. В традиционната система за отчитане на резултата в бадминтона са се играли геймове от 15 точки, с изключение на жени индивидуално, където гейма е бил 11 точки.



Баскетболът е една от най-интересните спортни игри. Нейният динамизъм и емоционалност я правят любим спорт на младежта от всички континенти.

Различните качества, които баскетболът създава, като бързина, сила, ловкост, издръжливост, съобразителност и точност, довеждат до едно съвършено развитие на двигателния апарат и координационните възможности на човешкия организъм. Рационалното усвояване на всички естествени движения, с които е изпъстрена играта - бягане, скачане и хвърляне, в голяма степен решава въпроса всеотстранно физическо и умствено развитие на човешката личност. Статистиката в NBA отчита в някои баскетболни срещи над 100 комбинации. И не може да бъде по друг начин - Няма как на игрище с дължина 28 м. и ширина 15 м. тези големи мъже над 200 см. височина и с тегло над 100 кг. с перфектна мускулатура да играят в нападение или в защита тотален /на всяка цена/ баскетбол. Надиграването идва от перфектните команди от централната нервна система в комбинация с игровите умения и качества. Голямото разнообразие от условни рефлексии е отличителна черта за висококвалифицираните баскетболисти. Успоредно с хармоничното развитие на двигателните и вегетативни функции, спортната борба развива и усъвършенства тактическото мислене у състезателите и установява трайни връзки между отделните двигателни навици, които намират широко приложение в трудовата дейност на човека.

Баскетболът като спорт развива в значителна степен морално-волевите качества на практикуващите го. Съдейства за създаване на висок интелект, възпитава в колективен дух и изгражда усет към етични и естетически отношения.

Баскетболната игра се използва извънредно много и като спомагателно средство в тренировките на лекоатлети, скиори, плувци, щангисти, борци, гимнастици и др. като внася разнообразие в тренировъчния процес и снижава нервното напрежение. С провеждане на първото официално състезание /1891 г./ баскетболът влиза семейството на големите спортове. Съвременната интензивност на играта е немислима без овладяване на скоростната техника в сложната и динамична обстановка на баскетболното състезание. Изисква се бързо, точно и икономично манипулиране с топката. Това от своя страна води до скок в качествено отношение. Една от главните причини за това е разкриването на сложния механизъм на двигателната дейност на човека, в основата на което лежат двигателните качества и тяхното специфично изявяване в съответствие с двигателните навици.



Съвременната интензификация на играта поставя изисквания за безупречно атлетическо развитие и универсална техника. На тази именно основа се изгражда и необходимата специализация по постове в зависимост от нуждите на тактиката .

Стремежът ни и водещото в нашата програма е удоволствието от двигателната дейност. Същевременно трябва да следим за правилното изпълнение на всички елементи от играта, както и за стриктното спазване на правилата. Колкото и да е аматьорска проявата , в никакъв случай не трябва да допускаме да се превърне в пародия на спортната игра. Това от една страна ще доближи проявите до истинските състезания, а от друга ще мобилизира участниците и това ще ги предпази от спортни травми.

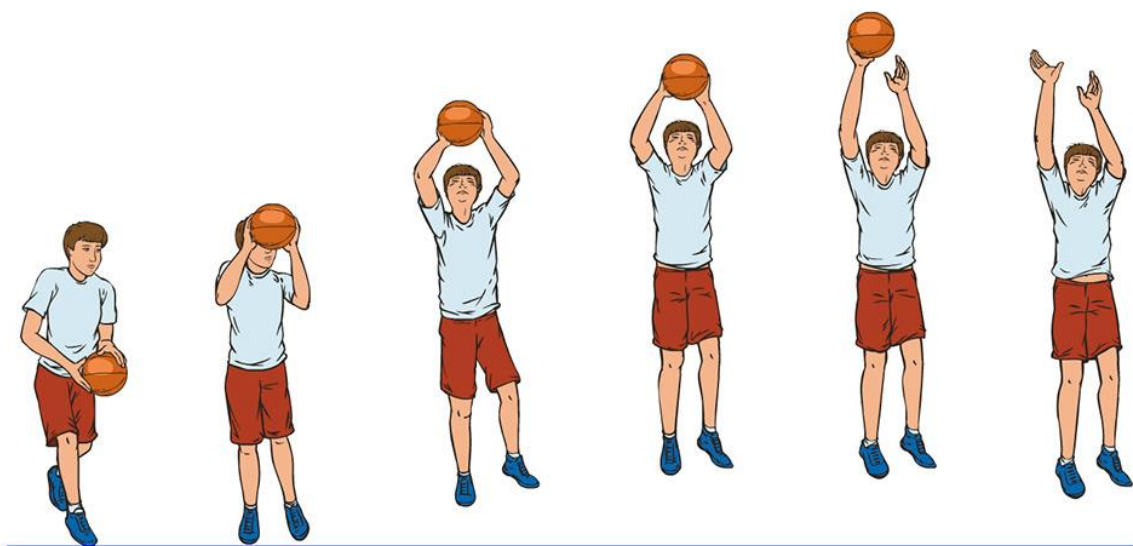
Както споменахме, дали ще е тренировка или състезателна игра, трябва да се спазват трите части: подготвителна , основна и заключителна. В подготвителната част след кратко равномерно бягане, следват статични гимнастически упражнения, които трябва да подготвят стави и мускули за предстоящите специфични натоварвания.



Следват основните елементи от играта:

Ловене и подаване

Извършват се много бързо и в сложна комбинация с другите елементи на играта. Твърде често подаването се извършва без задържане на топката, направо от дрибъл или от въздуха с едно докосване. Значително е увеличен броят на подаванията с удар в земя и от въздуха, особено от високите играчи в подкошието.



Водене на топката / дрибъл /

Активацията на играта е неразривно свързана с нарастналата роля на дрибъла. Съвременното водене на топката без зрителен контрол с лява и дясна ръка при рязка смяна на посоката и темпа, е главно оръжие на играча при подготовката и провеждането на индивидуален пробив. Неговото значение нараства още повече при активни форми на защита /особено лична преса/. При тези защити, когато връзката между играчите е почти прекъсната /по отношение на подаването/, майсторският дрибъл остава единственото средство за връзка и взаимодействие. Ето защо в овладяването на дрибъла някои играчи са постигнали съвършено майсторство, което граничи с жонгльорство.

Стрелба в коша

Това е основният технически похват, чрез който се постига пряката цел в играта - отбелязване на точки. Всички останали елементи са помощни, докато стрелбата към коша се явява интегрален показател за общите усилия на играчите и отбора като цяло. В съвременния баскетбол се забелязва тенденция към увеличаване на опитите за стрелба. Овладявайки точността на стрелбата, се увеличава и общият брой на попаденията в коша. Най-често борбата между нападението и защитата се отразява върху съотношението на стрелбата от близко, средно и далечно разстояние. Като тенденция се забелязва намаляване на стрелбата от далечно разстояние и увеличаване на тази от средно разстояние. Това явление е свързано с бързото усвояване на стрелбата в коша с отскок. В настоящият момент може с увереност да се твърди, че най-добрите отбори в света използват широк диапазон от технически похвати за стрелба в коша със завидна точност, при голяма скорост и сложна обстановка. Тук влизат различните „добавки“, „забиване“ на топката, стрелбата с гръб към коша, с пренасяне на топката

зад тялото и много други. Точната стрелба изисква много упражнения и хиляди опити



Кратките теория, която предоставяме е предназначена за водещите на спортните занимания, които може да не са баскетболни специалисти. Целта ни е участниците в баскетболните прояви, запознавайки се с основните елементи на баскетболната игра, да бъдат по-старателни по време на проявата, както и някои особености в тактиката някак си да ги приближат до истинските баскетболни битки и по този начин да ги мотивират допълнително.

Основни функции на играчите в нападение

Съвременния баскетбол поставя пред играчите високи изисквания за овладяване на целия технически и тактически репертоар, което означава повишаване на всеотдаената физическа подготовка и успоредно с това усъвършенстване на техническите похвати и умения. Нападателната игра в повечето случаи, като завършек на атаката, се изгражда върху взаимодействието между двама-трима състезатели, които в даден момент решават конкретна задача. Това взаимодействие представлява тактическа комбинация. За съвременния баскетбол са характерни комбинации, отличаващи се със своята внезапност и целенасоченост. Изискването за стриктно прилагане на заучените комбинации без отчитане на обстановката е неправилно. Необходимо е също така броят на комбинациите да се определя от тяхното правилно и трайно усвояване. По-добре малко на брой, но добре усвоени комбинации, отколкото много на брой, но лошо усвоени. От голямо значение за модерния баскетбол е използването на заслони. Причината за тяхното непрекъснато прилагане се крие в самата същност на играта - нейният колективизъм и динамика. Високото темпо на едно състезание, малката площ и бързината, при която се развиват отделните комбинации,

повишават ролята на мигновеното забавяне или удължаване пътя на защитника. Така се създават условия за освобождаване на нападателя и атакуване на противниковия кош. Такова взаимодействие, което цели освобождаване на даден нападател чрез временно задържане или удължаване пътя на защитата, се нарича заслон.

Успешната игра в нападение зависи преди всичко от колективните усилия на целия отбор, насочени към максимално използване на удобните положения за стрелба към коша. В зависимост от начина, по който се организират и провеждат нападателните действия, различаваме бързо /стремително/ нападение и постепенно /позиционно/ нападение. Бързото нападение се прилага най-често в случаите, когато противникът не разполага с достатъчно време да организира напълно своята защита. Когато нападащият отбор срещне организирана защита, нейното преодоляване изисква по-продължителна подготовка, което предполага известно време за разполагане на играчите в най-благоприятни позиции, съобразно възприетата система на игра. Оттук и названието постепенно /или позиционно/ нападение. В случаите, когато атаката на противника е била прекъсната /вследствие на грешно подаване, изпусната топка, похлупена или отнета и пр./, защитаващият се до този момент отбор преминава в контраатака. Нейното организиране почива на същите принципи, както и бързия пробив. Контраатаката е плод на активните защити и може да се осъществи от целия отбор или група играчи.

Основни действия на играчите в защита

Добрата и активна защита не само подпомага резултата, постигнат в нападение, но тя дава отпечатък върху следващите действия на играчите. Състезателите от защитата дават самочувствие на съотборниците си в нападение да използват всяка възможност за индивидуален пробив и стрелба към коша от различно разстояние. Както при играта в нападение, така и при игра в защита различаваме индивидуални, групови и отборни действия. Индивидуални са тези действия, при които защитникът, придвижвайки се в баскетболен стоеж, заема правилна позиция и си служи с такива технически похвати, които да попречат на нападателя да довърши атаката си. Груповите действия са взаимодействия между двама или трима състезатели, насочени към осуетяване на намеренията на противниковите нападатели. Те са много разнообразни: подпомагане със запушване на коридорите към собствения кош. Защитникът пази не само нападател, но и подпомага своите съиграчи, запълвайки коридорите към коша. Смяна местата на състезателите в случай, че по време на играта се случи нисък защитник да играе срещу висок нападател. Игра при числено неравенство - защитниците с няколко паса помежду си – дават време отбора да се организира в защита. Отборните действия в защита са в зависимост от принципа, върху който са изградени защитните действия: лична защита, зонава защита и смесена защита. При личната защита се играе персонално срещу пробивен противников нападател /или още като мине централната линия, или по-близо в своето поле/. Обикновено е ефикасна, освен в случаите, в които освен че е пробивен, противниковият нападател е и добър стрелец от далечно разстояние. При зоневата защита всеки състезател защитава определена част от полето /зона/ и отговаря действията на противниковите нападатели, намиращи се в тази зона. Основен принцип на състезателите изпълняващи зонава защита, е да се намират винаги между топката и коша. Вниманието е насочено най-вече към топката и зоната, която трябва да се защитава. Този вид защита се изгражда върху активните движения на

всички състезатели. Прилаганата сега зонава защита може да се разглежда като активна лична защита на половин игрище и непрекъсната смяна на играчите. Има много видове зонава защита, но определено голям интерес представлява зоната преса. Прилага се по цялото баскетболно игрище. Най-общо, дублира се атакуващият играч, а останалите защитници пречат на получаване на топката от неговите съиграчи. Същността на системата се състои в това, че се прилага пресираща защита още в нападателната половина. Смесена защита се прилага когато противникът разполага с един или двама много силни играчи - срещу тях се прилага лична защита - и същевременно в собствения отбор липсва основен състезател, който е добър защитник - тогава личната защита се комбинира със зонава. В крайна сметка се получава смесена защита.

След тази кратка теория, следва и самата игра. Ако има условия и достатъчно участници - може да се проведе среща на стандартно баскетболно игрище, като предварително се уточни регламента за продължителността на отделните части в посока намаляване на времетраенето, както и да не се отчита само чистото игрово време /което би затруднило участниците/. Има и друг приятен начин за баскетбол:

Стрийтболът е подобен на баскетбола, но правилата са по-свободни и много от тях се договарят от участниците в зависимост от предпочитанията им. Най-често се играе на половин игрище /на един кош/ и всеки отбелязан кош, независимо откъде е вкаран се брои за една точка. Ако има маркирана линия за 3-те точки, кошът зад нея се брои за 2 точки. Отборите от състезателния стрийтбол се състоят от по двама или трима състезатели като се играе или до определен брой точки /най-често 11 или 21/, или за определено време /по договорка, напр. 7 минути/, след края на което се определя победител на база на точковата разлика. При равен резултат най-често се играе продължение /от няколко минути/ или се играе до „златен кош“. В общия случай, в стрийтбола няма ограничения в персоналните и отборни нарушения, които се изпълняват с изнасяне на топката от крайните линии или единична стрелба от наказателната линия. В най-общи линии стрийтболът най-много прилича на играта „3 X 3“, където също се играе на един кош с по трима играчи от отбор, но и с по-строги правила. Затова не я предлагаме.



Волейболът в света е в изключителен подем, като активно се занимават над 100 милиона души. Характерни особености в двигателната характеристика на волейболната игра са бързите и резки придвижвания на къси разстояния, многократните отскоци от място и след придвижване, виртуозните приземявания. Във волейбола говорим за скоростно-скокова издръжливост, бързина на реакцията и бързина на отскока. Като пример за комплексно проявление на качествата бихме могли да посочим всеки елемент от сложната техника – подаване, начален удар, забиване и т.н. Сложността на игровите действия изисква не само да се овладее целия арсенал от технически сръчности в защита и нападение, но и задължително този арсенал от технически похвати да се използва в различни комбинации в условия, изискващи бързо превключване от една форма на движение в друга, съвършено различна по характер, режим на работа и скорост. Скоростта на топката след забиване достига 30м/сек. , а при подаване 12 - 15м/сек. Необходимо е при този динамизъм, на информацията, получена от зрителните възприятия да се реагира правилно и навреме. Двигателните реакции във волейбола са сложни, тъй като се осъществяват при наличието на много и различни по вид дразнители: движението на топката, на противниковите и на собствените играчи, съдийски сигнали, реакциите на публиката и др. За да може в такава сложна обстановка да се действа бързо и рационално, необходима е голяма концентрация на вниманието. Всяко разсейване довежда до грешки и разстройва тактическия замисъл на отбора. Ако изхождаме от физиологичната класификация на спортовете, волейболът трябва да се причисли към физическите упражнения, които се извършват при нестандартни условия. При това продължителността на геймовете и на цялата среща не е регламентирана по време. Характерна особеност на волейболната

игра е редуването на активни /работни/ фази и фази с относително пасивни кратковременни паузи за отдих. За едно състезание в зависимост от броя на изиграните геймове работната фаза се повтаря 170 - 350 пъти. При голяма продължителност на играта /до 3 и повече часа/ високата интензивност поставя организма на състезателя на изпитание /сърдечни съкращения до 200 и повече в минута, загуба на тегло 2,5-3 кг./. Друг характерен момент във волейболната игра е необходимостта от предугаждане /изпреварване/ действията на противника с цел най-бързи ответни действия, предварително тръгване към мястото от което се очаква да дойде топката. Предварителното тръгване към топката и точния избор на позиция са възможни в резултат на възприятия и информация, постъпваща като от външни дразнителни /топка, играчи-собствени и противникови/ , така също и от определени отдели на паметта, където тази информация се натрупва в процеса на игрова дейност.

Характерна черта на съвременните волейболни мачове е и високото психическо напрежение, напрегнатата борба, която при изравнени сили на противниците се проявява с особен драматизъм и кулминационни моменти, с максимално напрежение на физическите и психическите сили на състезателите.

Техниката на играта представлява съвкупност от специални двигателни навици /похвати/, необходими на играча за успешно водене на играта. Казано по-обобщено, основни показатели за качеството на спортната техника са нейната ефективност, икономичност и рационалност. За да определим коя техника е най-рационална, трябва да познаваме структурата на системата от движения, строежа на отделните похвати, взаимната връзка между отделните елементи.

Основните похвати на волейболната техника са : подаване, начален удар, забиване и блокада. Те обаче имат много разновидности, поради което техниката на игра се квалифицира като богата и разнообразна. Важна особеност на волейболната техника е, че нейните количествени, времеви и пространствени характеристики са твърде ограничени. С най-много три докосвания до топката трябва да се премине от отбранителни към активни нападателни действия. Същевременно всяко докосване до топката е съвсем краткотрайно - в пределите на десети от секундата, като прекомерното и задържане се санкционира от правилника.

В своята еволюция волейболната техника непрекъснато се е развивала, изменяла и усъвършенствала, най-вече в резултат единството и борбата между нападението и защитата. Борбата за надмощие между тях е вътрешният двигател на развитието, който непрекъснато обогатява техниката както в количествено, така и в качествено отношение. Водеща страна е нападението, макар че и защитата търси противодействие.

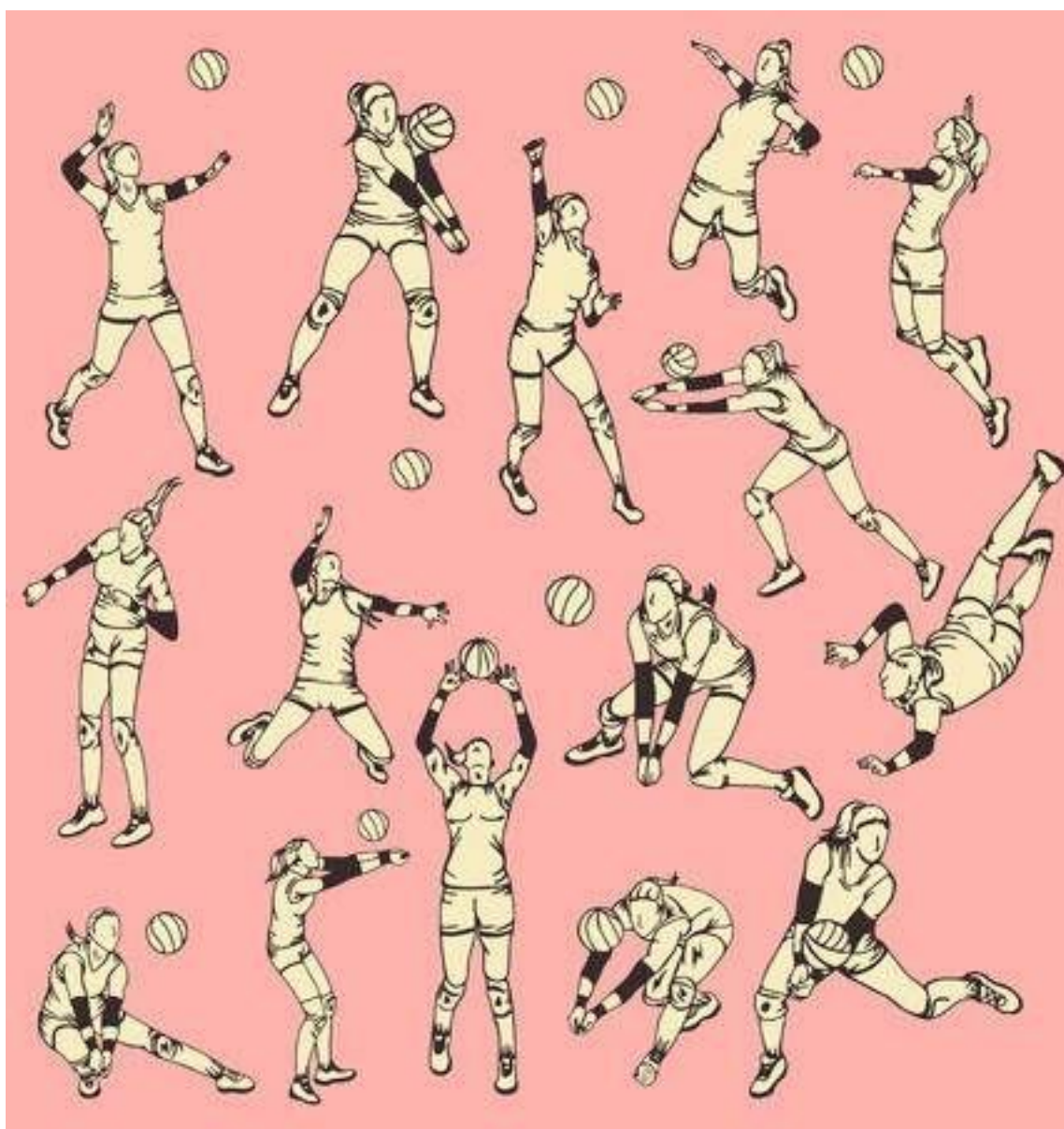


Както при всяка тренировка или преди състезание, се започва със замявка. Тя включва равномерно бягане по страничните линии на игрището, след което започва с гимнастически упражнения на място да се подготвят стави и мускули за предстоящите натоварвания. В началото се изпълняват стоежи и елементи от играта /придвижвания/ без топка. Те са в пряка зависимост от игровата ситуация, в която се използват. Така например придвижването за изпълнение на блокада се различава от придвижването за забиване. Основният волейболен стоеж е в положение на готовност - За целта краката са разтворени на ширината на раменете, успоредни помежду си, единият е малко изнесен напред, коленете са сгънати. Тежестта на тялото е пренесена леко напред. За да избегне прекомерната статичност и напрежение при очакване на топката, играчът пристъпва от крак на крак /динамичен стоеж/. Ръцете, сгънати в лактите се намират пред тялото на нивото на пояса. Играчът следи непрекъснато движението на топката, действията на партньорите си и на противниковите играчи. Придвижванията във волейбола са най-различни – ходене, бягане, скокове. Повечето придвижвания се характеризират с бързина и стремителност, проявени на късо разстояние /4-6 м./, понякога последвани от промяна на посоката. Това, което обединява всички волейболни придвижвания е тяхната плавност, обусловена от факта, че движенията се извършват без пълно разгъване в коленните стави и без активни движения на ръцете. Поради стремителния характер на някои придвижвания и необходимостта от бързо, внезапно спиране, се налага последната крачка да се направи по-широка /така се преодолява инерцията/.



При игра с топка различаваме следните елементи : подаване, начален удар, забиване и блокада , които накратко ще опишем . Това са елементите, които се упражняват преди състезание.

Подаването с две ръце отгоре се изпълнява най-вече при втора топка за организиране на атака. Може да се извърши напред /най-често/ над глава, назад /през глава/, встрани, с приземяване /назад и встрани/ и с плонж. Подаването с отскок в съвременния волейбол се използва най-често при отиграването на втора топка – когато първата топка е подадена високо и близко до мрежата и отиграването и от опорно положение е почти невъзможно или в случаите, в които се търси по-голяма бързина при организиране на атаката. Подаването с две ръце отдолу е особено необходимо и целесъобразно в случаите, когато топката лети с голяма скорост или с особена траектория. Техниката на този похват се отличава с неголяма сложност. Същевременно това е един от най-рационалните похвати във волейболната игра. Неговата рационалност се изразява най-вече в това, че веднага след използването му играчът има готовност за следващите действия.



Началният удар като елемент от техниката играта е изминал дълъг път на развитие. От средство за вкарване на топката в игра, в наши дни той се превърна в мощно атакуващо средство. Чрез него отборът, който го изпълнява може направо да постигне точка или да осуети или затрудни намеренията на противника при организиране на атаката. Началният удар се изпълнява с една ръка. Изпълнението на всички начални удари преминава през няколко взаимно свързани фази :

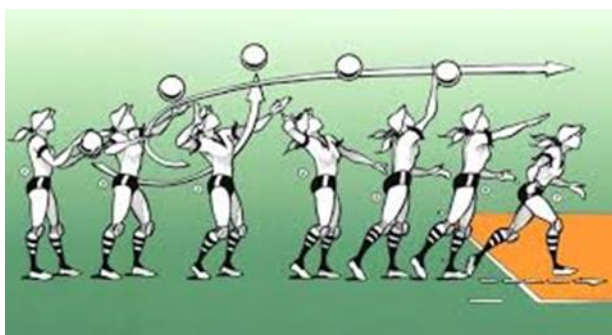
първа фаза – изходно положение

втора фаза – подхвърляне на топката

трета фаза – удар по топката

четвърта фаза – съпровождащо движение

При някои начални удари от по-нов тип последната фаза липсва.



Най-общо различаваме долни и горни начални удари, които имат много разновидности на изпълнение. Долните начални удари се изпълняват по-рядко. Те имат за цел да вкарат топката в определена зона на противниковото поле. Горните начални удари са атакуващи удари и затова се използват много по-често.

Забиването е завършващия удар, с който топката се насочва с една ръка над нивото на мрежата към полето на противника с цел да бъде максимално затруднен или да загуби възможността да организира и проведе нападение. В много случаи след забиване се поразява полето и се печели точка. Забиването е един от сложните похвати във волейболната техника. Неговото ефективно използване по време на игра е свързано с комплексното проявление на качествата бързина, сила, ловкост, гъвкавост на тялото, владееене на тялото в безспорно положение, висока координационна способност. Има различни техники на забиване, но всички те минават през следните последователни фази :

първа фаза – засилване

втора фаза – отскок

трета фаза – удар по топката

четвърта фаза – приземяване

Трябва да споменем и за още един технически способ – лъжливо забиване /пускане/. Използва се когато атакуващия играч види плътна противникова блокада и когато противниковата защита не покрива плътно игралното поле. В тези случаи вместо да нанесе удар по топката, я пуска покрай блокадата или с лек насочващ удар отбелязва точка в незащитеното поле на противника.

На съвременния етап от развитието на волейболната игра блокадата е най-ефективното защитно средство. Изискванията към състезателите организиращи блокадата да висок отскок /не по-малко от 50 см. от горния край на мрежата/.



Техниката на похвата условно може да се раздели на следните последователни фази :

първа фаза – изходно положение

втора фаза – придвижване /ако е необходимо/

трета фаза – избор на място за отскок

четвърта фаза – избор на момент за отскок

пета фаза – положение на ръцете при изнасянето им и в момента на удар

шеста фаза – приземяване

За целите на нашата програма е необходимо волейболно игрище /може и на открито/ със стандартните размери :дължина 18 м. и ширина 9 м., очертано и разделено по дължината на две половини, две стабилни стойки, между които е опъната мрежа на височина 243 см. за възрастни и 224 см. за деца, както и топка.



Ако тези условия се осигурят, препоръчваме срещите да се играят до два от три спечелени гейма /до 25 точки/, или ако се наложи изиграване на трети гейм при равенство в първите два - той да е до 15 точки. По този начин ще направим по-лека задачата на нашите участници /спестявайки правилото на състезателния волейбол - победа при спечелени 3 от 5 гейма/.



Нека кажем и няколко добри думи за плажния волейбол - много летовници го практикуват, но същевременно се организират и турнири за професионалисти.



Футболът е любима игра за милиони хора по света. Неслучайно това е най-известният спорт на света. Съвременната игра води началото си от Англия /1863 г./, където са изработени и първите правила на играта. В състезателния си вариант, по който се провеждат шампионатите, се използва терен с естествена или изкуствена трева, играят два противникови отбора от по 11 състезатели. Във всеки отбор има 10 полеви играча и един вратар, който единствено има право в собственото наказателно поле да лови топката с ръце. Техническите похвати, позволени на полевите играчи са за контрол и удари по топката с крак, глава и тяло. Целта на всеки отбор е да вкара повече попадения в противниковата врата. Правилата на футболната игра ги знае всеки, който се интересува от футбол.

Обикновено футболистите се стремят да създават възможности за отбелязване на гол чрез индивидуален контрол върху топката, подаване на топката на съотборник и удари към вратата, която се пази от противниковия вратар. Играчите от другия отбор се стремят да отнемат топката от играещия с нея противник или да пресекат неговото подаване към съотборниците му. Ако овладеят топката, те се превръщат в атакуващ отбор и т.н. до края на игровото време. Нужно е футболистите да се съобразяват с правилата на играта и да изключат от действията си физическия контакт със съперниците. Играта се спира за кратко само когато топката напусне игралното поле или в случай на нарушаване на правилата. Това стриктно се следи от съдията /съдийската бригада/. Подновяването на играта се възстановява по определен от правилата начин.

Основната идея е играчите да се учат да играят футбол като играят футбол! Целите трябва да бъдат достъпно обяснени. Преди и по време на играта играчите трябва да бъдат съветвани. В края на играта, играчите трябва да бъдат оценявани по качествата, които разкриват по време на самата игра.

Като резултат на обучението се търси придобиване на умения за разчитане на игровите ситуации, вземане на бързи и адекватни на игралната обстановка решения, готовност за инициатива , възможности за комуникация, колективна игра и повишаване на индивидуалното техническо ниво.

За да се постигнат тези резултати в началото на обучението се използват по-малки пространства играе се в намалени състави, за да станат футболните проблеми по-ясни, обучението да е съобразено с физическите възможности на участниците, да е съобразена /да се разбира намалена/ продължителността на полувремената и в края на заниманието да се изпита удоволствие от футболната игра.



Има достатъчно пособия, които подпомагат тренировъчния процес. И при този спорт голямо значение има предварителната физическа и специална тактико-техническа подготовка. И тук първите 20-30 минути трябва да се проведе перфектна замявка , защото футболната игра е съпроводена от най-големия спортен травматизъм измежду всички спортове .

За целите на нашата програма предлагаме няколко варианта :

първи вариант – тренировка за изграждане на физически и технически качества

втори вариант – футболна игра на малък терен /мини футбол или футзал/

трети вариант – джитбол - емоционална комбинация между футбол и волейбол



При първия вариант : Игра без топка - Използват се предимно средствата на леката атлетика - от кросове и бягане около терена с промяна на темпото , до щафетни игри и множество и различни подскоци .

При работа с топка : Водене и подаване на топката, удари с глава по топката, подадена с ръка от съотборник , дрибъл около конуси, удари по топката от място и от движение, изпълнение на пряк свободен удар от различни позиции, изпълнение на ъглов удар , изпълнение на 11-метров наказателен удар / дузпа / и т.н.



Футболът на малки вратички е може би най-достъпния вариант на футболната игра. Това е така, защото без да се променя философията на играта, без да са необходими специални условия /дори и през зимата на заснежените терени/ , съберат

ли се 10-12 души - играта започва. В зависимост от броя на участниците е размерът на игралното поле. Следват някои предварителни договорки за времетраенето на полувремената, изпълнението на тчовете, ъгловите удари и дузпите / с вратар или от по-голямо разстояние - без вратар/. Най-често импровизираният характер на предстоящата среща не предполага и ръководенето и от съдия. Кратките разстояния, непрекъснатото движение на играчите дава възможност те много често да играят с топката и да покажат своите футболни възможности и умения.

При футбол на малки вратички се спазват всички правила на големия футбол. Ако преди началото на играта е постигната договорка да се играе без вратари, то никой играч не може да докосва топката с ръка. Вратите могат да са с различни размери. Най-подходящи са хандбалните и хокейните, но на цената да се проведе футболната среща може да се импровизира /напр. пластмасови конуси, като за отбелязано се смята попадение до височината на конусите и т.н.

За футбола на малки вратички, така както се играе в различни турнири и първенства, си има определени правила. Игрището е с размери на игрище за хандбал. Използват се хандбалните врати. Пред тях има отбелязани линии на наказателните вратарски полета, а в средата на терена има линия и голям кръг – като при голямо футболно игрище. Играе се с нормална футболна топка. Отборите са съставени от 4-6 играчи и 4 резерви, които могат да влизат в игра само веднъж / или ако има предварителна договорка са т.н. хокейни смени през цялото времетраене на срещата/. При изпълнение на пряк свободен удар играчите на защитаващия се отбор могат да правят стена най-малко на 5 метра от мястото на удара. Дузпата се изпълнява на 7 м. разстояние от вратата.

Вариантът за мини футбол в зала след 2000 г. се нарича „футзал“ . Отборите са от 5 играчи – 4 полеви и един вратар. Спазването на правилата се следи от съдийска двойка на терена : Главен съдия, който единствено взема решенията и помощник-съдия към когото главния съдия може да се допита в определени спорни ситуации. Има и резервен съдия, който се грижи за реда на резервните скамейки и известява смените. Облеклото на състезателите включва фланелка с номер, гашета, чорапи и спортни обувки, подходящи за покритието в залата. Облеклото на вратаря трябва да се отличава от това на съотборниците му.

Футзалът се играе в зала. Дължината на игралното поле е минимум 38 м. и максимум 42 м., а ширината е минимум 20 м. и максимум 25 м. Един мач продължава 40 минути /чисто игрово време/, разделени на две части по 20 минути с поне 10-минутна почивка между тях. По принцип е възможен равен резултат, освен в срещи на пряка елиминация.

Достигаем до друга любима игра – Джитболът .Играе се от два отбора с волейболна или футболна топка, подходящо спортно облекло и подходящи спортни обувки. Отборите са съставени от 2 или най-много 3 играчи. Добре е да се играе на 2 полувремена по 10 минути или пък едно полувреме, докато единият отбор не отбележи 15 точки. Ако има равенство 14:14 , играта продължава, докато се стигне до 2 гола разлика. С помощта на жребий се определя кой отбор първи ще сервира. След първото полувреме отборите сменят полетата си. Може да се даде почивка от 5 минути

между полувремената. Според уговорката между играчите от двата отбора, сервисът може да се изпълни с пряко нанасяне на удар по топката или след като топката се отрази от земята. Важното е след изпълнение тя да не попадне в мрежата /която е с височина 1,10 м./. Ако все пак топката докосне мрежата и премине в противниковото поле, ударът се повтаря както при тенис на маса. Играе се задължително на 2 или три удара / в зависимост от броя на участниците във всеки отбор. Това означава, че топката може да докосва земята 2 /или 3/ пъти. Играчите могат да играят с глава и тяло преди топката да е докоснала земята – това не се брои за удар. Подаването на началния удар се определя произволно. Смяната може да се прави на всеки 3 или 5 сервис – Играта е много бърза и наситена с много обрати и емоции. Каквито и технически умения да притежават, колкото и да се фаворизира даден участник – играта си остава колективна и победата зависи от колективната игра, от ума и тактиката.



**СПОРТНА ПРОГРАМА
ЗА СЕМЕЙСТВА С ДЕЦА,
КОИТО ДА СА ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНИ
ЗАЕДНО**



Всички деца обичат да играят ...

Всяко общуване с играта остава трайни следи в детското съзнание. Смята се, че играта е универсално явление. Въпреки това в нея се отразява културата на всеки народ, неговата самобитност.

„ Структурата на семейството, условията на живот, околната среда и средствата за съществуване - всичко това влияе пряко върху характера на игрите, които не могат да се развият, когато детето живее в прекалено неблагоприятни условия “ - пише Жулиет Раабе в едно изследване на ЮНЕСКО за децата и играта .

Отношението на възрастните към детските игри е много важно за хармоничното развитие на детето. Децата обичат да играят с родителите си, да им се обръща внимание на успехите в хода на играта. Безразличието у някои родители, строгостта в недобре дозирана форма могат да станат причина едно дете изобщо да не изпитва радост от играта, а впоследствие става причина и за едно отрицателно отношение към двигателната дейност и спорта.

И най-съвършената електронна игра не може да замести спортно-забавната, в която участват и родителите или други деца, където доминира емоционалното. Съвършените електронни и механични играчки и занимателни игри издигат препятствие пред творческите изяви на децата, пред тяхната фантазия и изобретателност. Чрез играта детето развива своите физически и умствени способности, изкуството да общува с другите. Думите са основен фактор за контактуване между децата, но играта им дава допълнителна възможност - в едно поле, в което голямо значение имат действията. В нея децата се намират в среда, по-близка до живота, който ги очаква след години.

Искаме ли да расте за нашето съвремие поколение, трябва да се съобразяваме с изключителната важност на играта като възпитателно средство, като необходимост в живота на най-малките. Много деца при зададен въпрос „ Очаквате ли мама и татко вечер ? “ отговарят отрицателно. Причините : „ Защото не си играят с нас ! “, „ Защото нямат време за нас ! “ Разбира се, че задълженията на родителите съвсем не се свеждат до това само да играят децата си. Но ... това трябва да ни накара да се замислим като родители и възпитатели. Всичко има значение ... Никой не може да замени родителската ласка, родителската грижа, родителското влияние върху развитието на детето. Да не забравяме, че децата копират повечето си поведенчески реакции от родителите си. Така отговорността на родителите става още по-голяма.

Играта е чудесен спътник на детството, тя е жизнена необходимост за всяко дете. Децата не са доволни, ако само пасивно наблюдават живота. Те искат да участват активно в него както възрастните. Затова в игрите си, подражайки на възрастните, пресъздават действителността според своите желания и преживявания. Чрез играта детето опознава заобикалящата го среда. Тя събужда у него инициативност, изобретателност, помага за неговото духовно развитие, укрепва го физически. Играта прогонва еднообразието и скуката. Каквото е детето в играта, такова ще бъде често пъти и в труда, когато порасне.

Играта не може да замени труда. Има други форми, чрез които в семейството и впоследствие в училището, децата се учат на труд - играта може само да насочва. Важно е значението и в областта на естетическото възпитание. Почти няма игра, в която да не е нужна сръчност, бистър ум, бързина, ловкост, чувство за ориентиране и пр. При игрите децата изразходват огромно количество енергия, без да усещат умора. Това е съвсем естествено - играта увлича. Детето се забавлява. Когато играе, то преживява, приятно му е, ангажирано е емоционално. Монотонната дейност, еднообразието при физкултурните занимания доскучава на децата и затова ги уморява бързо. Достатъчно е само да се вмъкне кратък забавен елемент и спортните занимания се превръщат в игра. В игрите децата сами направляват своите двигателни действия, взимат най-рационалното решение и го осъществяват.

Най-популярни са състезателните игри, в които участват 2 отбора, 2 команди. Ако в тези команди са включени освен децата и родителите им, емоционалният заряд нараства. Ако в тези команди участват повече семейства, играта се превръща в празник.

Стремежът на човек да покаже по-някакъв начин превъзходството си сред другите е генетично заложено. Като че ли най-напред е било желанието да премери физическите си сили, което не означава, че не е била използвана и мисълта. Така или иначе се достига до игрите / в най-общ смисъл /, от които най-интересни и увличащи са състезателните игри. Те са сериозно физическо и психическо натоварване за човешкия организъм, особено за неукрепналия и незрял детски организъм. Затова при децата подготовката трябва да започне малко по-рано – при подбора на игрите, реквизита, разпределението на постове в отделните игри и пр. Важно условие е да се спечели доверието на децата, за да вложат всички сили и умения в играта. Не трябва да се забравя, че те не са свикнали да търпят поражение и трудно понасят загубата на своя отбор. Някои, по-емоционални, дълго време след играта продължават да страдат по свой начин. Разбира се, не може да се отстрани от децата желанието за победа на всяка цена. Ще се похвалят победителите, дори ще се наградят, но е необходимо да се поощрят и победените. Една чувствителна разлика в резултата може да травмира целия отбор за следващото му участие. Особено внимание трябва да се отделя на срамежливите деца, на страхливите. Те просто се страхуват от евентуален неуспех. Имат чувство за малоценност. В такъв случай не трябва да се възлагат задачи, за които съществува съмнение, че ще могат да изпълнят. Може да се разстрои за дълго време психическото равновесие у тях. От друга страна успешното включване на такива деца и сполучливото им представяне може да ги освободи от сковаността, да им вдъхне вяра.



Без да твърдим, че обхващаме всички видове детски игри със спортна насоченост, все пак бихме ги групирани в спортно-забавни игри, туристически игри и забавни игри. За нашата програма интерес представляват първите две групи игри. Разбира се, ще предложим и забавните игри. Преди това, обаче, е необходимо да се спрем накратко на спецификата на детския организъм / особено на групата, която е обект на нашата програма - 3 – 11 годишните / :

Детето не трябва да се разглежда като умалено копие на възрастния. Неговият организъм има свои характерни морфологични и функционални особености, които го отличават от възрастния и които в процеса на развитие - докато детето се превърне във възрастен индивид, претърпяват редица изменения.

Растежът и развитието представляват основна характеристика на детския организъм. Те се извършват с определена закономерна последователност до превръщането му в организъм на възрастен. В процеса на своето развитие детето преминава през определени стадии или периоди на детската възраст, всеки от които бележи един последващ етап в това развитие. Характеризира се със съответни морфологични и функционални особености на детския организъм и с определени особености на външната среда, в която то живее, която е неделима от него и която също така се изменя. Растежът е количествено увеличение на масата – на размерите на тялото и на отделните му части, докато развитието представлява метаморфоза, т.е. превръщане на ембриона във възрастен организъм.

Не само външната форма и пропорциите на тялото си изменят с възрастта.

Всички органи и системи по своето устройство и функции показват различни степени на развитие и зрелост. Например у новороденото в първите часове след раждането се наблюдават колебания в температурата на тялото в зависимост от температурата на околната среда. С увеличаване на възрастта, с узряване на централната нервна система и настъпване на редица други промени в организма на детето в

процеса на неговото развитие, тази термолабилност постепенно се преодолява. Във връзка с настъпващите количествени и качествени промени в детския организъм, свързани с процесите на непрекъснат растеж и развитие, към него не биха могли да се прилагат установените за възрастните норми намалени само пропорционално на възрастта на детето. Също така не може да се говори за „норми на детската възраст изобщо“, без да се диференцират те съобразно възрастта на детето, съобразно и с динамиката на неговите морфологични, функционални, реактивни и други особености. За деца с различна възраст тези „норми“ показват известни, често пъти значителни различия.

За да се улесни този диференциран подход към децата с различни възрасти, детството се подразделя на периоди, които имат определена характеристика и известни различия помежду си. Разбира се, това разделяне да детската възраст на отделни периоди е условно, защото няма рязка граница между етапите в развитието на детето. Обект на нашата програма са децата в предучилищния период /от 3 до 6 години/ и ранния училищен период /от 6 до 11 години /.

В предучилищния период промените са по-скоро количествени. Растежът и развитието на детето се извършват с малко по-забавен темп /в сравнение с периода на новороденото, кърмаческия период и периода на ранното детство /. Непрекъснато се усъвършенстват функционалните възможности на детския организъм. Стабилизируют се и продължават своето развитие мозъчните функции, засилват се анализаторната и синтезиращата дейност. Появява се необходимостта от връзка със социалната среда под формата на общуване с деца и възрастни. През този период основна форма, която стимулира нервно-психичното развитие, е играта . Децата се отличават с изключителна пластичност и на тях се отразяват както положителните, така и отрицателните въздействия на външната среда. Затова са необходими съответни грижи, съответна организация на околната среда / хигиенни грижи, възпитателни действия и др. /.

От условията на домашната среда и детската градина , през този период детето преминава в училищния живот и овладява необходимите трудови навици. Взаимодействията с външния свят стават все по-сложни и разнообразни. Доминиращи са социалните взаимоотношения, които определят връзката с училището, бита, индустриалния и селскостопанския труд.

Ако трябва накратко да обобщим , то изводът би изглеждал така : Анатомичните и функционални особености на детския организъм се обуславят от основната биологична особеност в тази възраст – незавършеността в растежа и развитието на детето. При това тя изпъква толкова по-ярко, колкото детето е по-малко .

Развитието на емоциите у детето през тези периоди на детството представлява друга много съществена страна на възпитателния процес: положителните емоции стимулират жизнените функции, създават оптимални условия за висшата нервна дейност, за активно свързване на детето с околната среда и представляват важен фактор за психичното му развитие. Основен принцип при възпитанието на децата в тази възраст е да не се оставят продължително време под влиянието на отрицателни емоции. Положителния емоционален тонус у децата в ранната възраст създава спокойствие в поведението на детето и събужда у него интерес към всичко, което го

заобикаля, прави приятни неговите игри и занимания и по този начин обогатява и разнообразява живота на детето. Израз на положителния емоционален тонус е характерната за всяко здраво, правилно отглеждано и възпитавано дете жизнерадост: живият му поглед, доброто разположение, бодрост, веселост и сякаш неизчерпаема активност и готовност да влезе в социално-емоционален контакт с възрастните.



СЪСТЕЗАТЕЛНО - ЗАБАВНИ ИГРИ

Нищо не може да предизвика по-голям интерес у децата от щафетните игри. Те съдържат съвсем ясни и определени състезателни елементи, имат прости и точни правила, набелязана цел .В процеса на самата игра състезателите от двата отбора имат възможност да следят кой как изпълнява правилата.

Една щафетна игра трае обикновено 2, най-много 3 минути. Това е почти светкавично състезание, но изключително емоционално, напрегнато и неповторимо. В момент на една такава щафетна игра участниците в нея представляват едно цяло, колектив, който има обща цел и задачи, желание за победа и престиж. Моралната подкрепа на публиката също повишава емоцията. Като споменаваме публиката – тя може да бъде от случайни хора , но може да е от родителите на децата. И в двата случая емоцията е сигурна. Този вид състезателни щафетни игри не означават само бягане /може да се пренася нещо - уред, топка , може да е част бягане с хвърляне на топка към следващия участник от собствения отбор и т.н./.

Привлекателни са и игрите, при които състезателите трябва да улучат някакъв предмет или да вкарат топка в цел. В стремежа си да завършат първи състезателите подценяват изискването да улучат „мишената“. При това не обръщат внимание на възможността да спечелят допълнителни точки, ако не бързат.



След щафетните игри се нареждат игрите със завързани очи - нещо като „сляпа баба“. Те внасят в състезанията приятни и много весели моменти. Както децата, така и възрастните участват с голямо желание. Има деца, на които лесно се удава ориентирането към звук /напр. звънче или подсвирване/, но има и такива деца, които са съвсем безпомощни. С голям интерес се наблюдава умението на децата да се ориентират „слепешком“ при дадена игра, да откриват точната посока с помощта само на слуха, да отгатват разстояния, да разпознаят предмети чрез опипване /разновидност на играта с вързани очи/ да преодоляват без страх препятствия. В тези игри децата добиват сигурност в движенията на тялото. При изключване участието на зрението в дадена игра се мобилизират другите сетива.

Може би прави впечатление, че дори преди да сме предложили примерни спортно-забавни игри, се очертава концепцията на нашата програма – повече творчество, повече разнообразие, повече усмивки. Физическите, да ги наречем, постижения ще дойдат постепенно, незабелязано.



Не всички игри са свързани с тичане, прескачане на препятствия и пр. Съществуват и тихи забавни игри, които също са желани от децата. Особено когато времето е лошо. Дори и когато тихите забавни игри са вметнени между щафетните. Наглед те минават по-спокойно, като за кратка почивка, но не са безразлични за публиката. И тихите забавни игри могат съвсем спокойно да се провеждат между 2 отбора. Може предварително да е необходимо да се осигурят листи, моливи, цветни хартии за апликация и след като измине времето на задачата - да се съберат, да се отчете резултата и се обяви победител.

През последните години се забелязва изчезване на въженцето за скачане сред децата. Онова послушно въженце, с помощта на което могат да се правят различни подскачания и което донеси световна слава на българските гимнастички. То все по-рядко се вижда по тротоарите, където играят най-малките. Изглежда, че и в училище се подценява скачането на въже. Момчетата го смятат за „момичешка“ игра, а би трябвало да се знае, че големите спортисти използват въженцето ежедневно в своите тренировки. Дори борците, онези мускулести мъжаги, преди тренировка правят по 100-200 подскока на място с въженце. И не само те ...

Съществуват няколко вида подскоци: с 2 крака, на куц /един/ крак, с кръстосани ръце отпред, прескачане с редуване на левия и на десния крак, прескачане 3 пъти с единия и 3 пъти с другия крак, прескачане с двойно преминаване на въженцето под краката и т.н.



Забавни игри могат да се измислят и за онези деца, които обичат или тренират вече определен вид спорт : футбол, баскетбол, волейбол и др. Тези игри също могат да се нарекат спортно-забавни. При тях се отработват неусетно елементи, много необходими при практикуването на даден спорт - например при футболистите дриблиране, изпълняване на наказателен удар, удар с глава . Същото се отнася за баскетбола - дриблиране, стрелба с топката в цел /която е с по-голям диаметър от диаметъра на баскетболния ринг/ и т.н. При тях се използва и съответния уред - топка /размерът и теглото на която са съобразени с възрастта на участниците/.

Някои спортни игри са отдавна популярни , като например джитбол / елементи от футбола - игра с крак и с глава с футболна топка, и използване на волейболното игрище и волейболната мрежа.

Започваме с най- лесните щафетни игри. Те дават големи възможности за вариации, тъй като единственото , според нас , условие е времето да е подходящо и трасето да не е кално или хлъзгаво. Последното изискване показва, че такива игри могат да се провеждат и през зимата, а също така и върху пясък /на плажа/.

Щафетните игри се провеждат най-често между два отбора. „ Съперниците “ са две или четири приятелски семейства с равен брой участници, разделени на два отбора.

Следват многото варианти, които могат да бъдат измислени:

1 вариант : Участниците в отборите се договарят каква да е дистанцията за пробягване. Начертава се стартова линия и на уговореното предварително разстояние се поставят колчета срещу всеки отбор. Разстоянието между трасетата на отборите трябва да е 3 метра. При подаден сигнал първите участници от двата отбора бягат към колчетата, заобикалят ги и отново бегом се връщат към старта. Докоснат с ръка вторият участник продължава щафетата. Състезанието приключва, когато се изредят всички участници .

2 вариант : Участниците в отборите се договарят каква да е дистанцията за пробягване. Начертава се стартова линия и на уговореното предварително разстояние

се поставят вместо колчета, малки поставки с топки за тенис на корт, броят на които е равен на броя на участниците във всеки отбор. На разстояние 2-5 метра /в зависимост от възрастта на най-малките участници в отборите/ по посока на бягането, се поставят пластмасови кошчета /кофи или др./. При подаден сигнал първите участници в отборите избягват разстоянието до столчетата, вземат една топка и „стрелят“ като се стремят да вкарат топката в кошчето. След това се връщат към стартовата линия и след докосване на следващия участник щафетата продължава докато се изредят всички от отбора. Оценява се както бързината на щафетата, така и попаденията в кошчетата.

3 вариант : Участниците в отборите се договарят каква да е дистанцията за пробягване. Начертава се стартова линия и на уговореното предварително разстояние се поставят колчета срещу всеки отбор. Между стартовата линия и колчетата се нареждат няколко пластмасови конуса, които не е задължително да са по права линия /но подредбата им трябва да е една и съща за двата отбора/. Първият участник, бягайки по дистанцията до колчетата, трябва да заобиколи конусите /зиг-заг/. Достигайки до колчето , го заобикаля и бягайки по права линия /или ако предварително отборите са се договорили и на връщане да се заобикалят куполите/ се връща към старта, където докосвайки следващия съотборник , щафетата продължава докато се изредят всички от отбора.

4 вариант : Участниците в отборите се договарят каква да е дистанцията за пробягване. Начертава се стартова линия и на уговореното предварително разстояние се поставят колчета срещу всеки отбор. Между стартовата линия и колчетата се нареждат няколко пластмасови обръча, диаметъра на които трябва да е съобразен с най-малките участници в отборите. Бягайки към колчето , участниците трябва да минат през обръчите с един крак без да нарушават ритъма на бягането и без да настъпват обръчите. Така щафетата продължава докато се изредят всички от отбора.



А ето и още една щафетна игра, която носи много емоции и също има варианти за изпълнение :

Т У Н Е Л

Както е видно от снимката, не е необходима някаква специална подготовка. Налице са два отбора с равен брой участници. Необходими са и две топки /без специални изисквания, освен да са с еднакъв диаметър и тегло/. Щафетната игра може да се проведе на асфалт или на затревена площ

1 вариант : Участниците от двата отбора са подредени един зад друг с леко разтворени крака. При подаден сигнал, първите от двата отбора се стремят да прокарат топката под краката на съотборниците си с цел топката да достигне до последния от отбора. При търкаляне на топката се допуска някой от съотборниците с ръка да промени движението на топката, ако топката се удари в неговия крак . След като топката достигне до последния в отбора, той я взема и бягайки отива най-отпред. Отново всичко се повтаря и щафетата продължава докато се изредят всички участници.

ТОПКА НАД ГЛАВА

2 вариант : Участниците от двата отбора са подредени един зад друг изправени. При подаден сигнал първите в отборите подават топките над глава на стоящите зад тях съотборници. Топката се препредава докато достигне до последния в колоната. Бягайки той отива най-отпред и така продължава щафетата докато се изредят всички от отбора.

3 вариант : Участниците от двата отбора са подредени един зад друг. Първите от отборите подават топката над глава на стоящия зад него. Той от своя страна подава топката под крака на следващия. Той от своя страна над глава подава на стоящия зад него и т.н. докато топката достигне до последния в колоната. Бягайки той отива най-отпред и щафетата продължава докато се изредят всички от отбора. Следи се освен бързината на щафетната игра и последователността на движението на топката : отгоре - отдолу .

Както се убеждавате, вариантите са много. Стига да има желание за движение и за спортуване.



Деца в ранна възраст са много гъвкави и пластични. Тези им качества са много необходими за ранна специализация в гимнастическите спортове.

Сега , обаче, искаме да обърнем внимание, че както споменахме за въженцето, което някак не се дооценява, подобна е съдбата и на обръча.



Въртенето на обръч съвсем не е само за женската част на семейството. Много лесна състезателна игра може да се получи между две семейства. И тук възможните варианти са свързани с продължителността на въртене на обръча, състезание само между майки, само между бащите, само между дъщерите, само между синовете.

Най-добре е спортно-състезателните игри да се провеждат на открито. Много специалисти в областта на детското здравеопазване се обединяват около становището, че всеки хубав ден /откъм метеорологични показатели/ пропуснат от децата да дишат чист въздух си е чиста загуба за тях. Независимо от темата на програмата, спортните игри в семейството в големия си процент са заради здравето на децата и желанието на родителите да създадат у децата си позитивно отношение към спорта, създавайки им правилна двигателна култура.

Има , обаче, и такива дни, в които температурите на открито са неподходящи. Децата са си деца и искат своето - играта. Ясно е, че в домашна обстановка не могат да се изпълняват динамични игри. Тук на помощ идват леки, с малка интензивност и амплитуда гимнастически упражнения. Някои по-изобретателни родители намират друго решение : Това също е състезание ...



ТОЧНА МУШКА

Тази игра напомня за хвърлянето на ласото от каубоите. Ласото представлява въженце с дължина 5 метра, със завързана в единия му край топка за тенис, поставена в мрежичка. Използват се и обръчи за художествена гимнастика. Очертава се с тебешир или цветен скоч линията, от която единия отбор ще хвърля ласото. На разстояние 4 метра се очертава втора линия, по която приблизително ще се търкалят обръчите. Участник от единия отбор, който ще хвърля ласото, застава в началото на колона зад първата линия, а участниците във втория отбор - в редица до втората линия, като първия участник държи един обръч в ръце. За да става търкулването без изчакване, необходими са 2 ласа и 2 обръча.

Състезанието започва: Играчът с номер едно е навил ласото си и удобната ръка върти края му /с топката/. Играч номер едно от другия отбор търкаля обръча по втората линия.. Ласото се хвърля и ако се „простреля“ мишената /топката премине през обръча /, се печели една точка. Всеки състезател има право на два опита. След като се изредят играчите от първия отбор, местата на отборите се сменя и играта продължава докато се изредят всички участници.

ДА ПОИГРАЕМ НА ОРЕХИ

Игрите с орехи са били едни от най-обичаните в миналото. Играли са ги в дългите зимни вечери край огнището. Като реквизит са необходими по 20 ореха за всеки от двата отбора. Условие е повърхността да е равна /асфалт, под/. Чертаят се две линии

на разстояние 1 метър една от друга. Едната линия е стартовата /откъдето се стреля/, а другата е линията, на която се поставя целта. Играта започва : Първият участник получава два ореха, които трябва да търкулне към втората линия, където са поставени на разстояние един от друг други два ореха за мишена. Целта е да се уцелят орехите. Играта продължава докато се изредят всички участници от двата отбора и се отчете резултата .

БЯГАНЕ В ЧУВАЛИ

Много емоционално е спортната игра бягане в чували. Необходими са широки, здрави, платнени чували. Може да се проведе на избрана дистанция, която трябва да е с равна повърхност. За предпочитане е това да е равна поляна. Играта може да се проведе като индивидуална надпревара, както и да е отборна - като щафета - на по-къса дистанция. В този случай всеки участник изчаква съотборника си да се върне и едва тогава стартира. Играта приключва след като се изредят всички участници в двата отбора.

ФУТБОЛ В ЧУВАЛИ

Това е разновидност на бягането в чували, но има и елементи от футболната игра. Необходими са широки, здрави, платнени чували, 3 броя пластмасови конуса, 1 флагче, два жалона /две колчета/ за означаване размерите на импровизирана врата и футболни топки. На разстояние 3 метра от стартовата линия се забива флагчето. Дистанцията до него се преминава подскачайки с чувала по права линия. Следва слалом между конусите, които са поставени на 2 метра от флагчето /първия конус/ и през 2 метра останалите. След още 2 метра е обозначена точката за изпълнение на свободен удар. Тя е на разстояние 2 - 3 метра от импровизираната врата, на която няма вратар. Не мислете, че е толкова лесно да се шутира когато краката ти са в чувал. Състезанието приключва , когато се изредят всички участници от двата отбора, независимо от това дали се ползва една врата или е създадена организация състезанието да се проведе успоредно с двата отбора. Отчита се времето на изпълнение , както и попаденията .



ГОНЕНИЦА СЪС ЗВЪНЧЕ

Играта е подходяща за всички членове на семейството. Отново участниците са разделени на два отбора, но за разлика от другите игри, макар и в хода на играта да са противници, всички си съдействат. Определя се кой първи ще гони. Дава се звънчето на друг участник и играта започва. Гонещия започва да бяга след притежателя на звънчето. Всички участници в играта се стремят бягайки и препредавайки си звънчето от ръка в ръка, да не допуснат гонещия да достигне до звънчето. Ако това се случи, отборът, чийто състезател не е успял да запази звънчето, получава наказателна точка, а състезателят става гонещ и т.н. докато не измине предварително уговореното време за продължителност на играта.

ПРЕСКОЧИ КОБИЛА

Народна игра, останала от незапомнени времена. Двата отбора са с по четири или повече участници / но по равен брой /. Самата игра започва като от стартовата линия първите участници избягват разстояние 5 метра, предварително отбелязано с флагчета, навеждат се и се хващат здраво с ръце над коленете, за да добие тялото им устойчивост. Вторите състезатели прескачат първите, правят по три крачки напред и също се навеждат в положение, удобно за прескачане. И т.н. докато се изредят всички участници. Ако участниците в отборите са повече на брой, играта приключва с последните в отбора. Ако участниците са по-малко, играта продължава напред още толкова пъти, колкото е уговорено преди началото на играта. В този случай е необходимо с флагчета да се обозначи трасето.



ДА ЗАПАЗИМ КЕГЛИТЕ

Ето още една игра, в която участниците от двата отбора си съдействат в хода на играта, а накрая се отчита резултата. С помощта на тебешир се начертава върху асфалта квадрат с дължина на страната 1 метър. Прекарват се линии между ъглите /диагонали/ В центъра и на четите ъгъла се поставя по една кегла. Участниците се разделят на два отбора. С жребий се определя участник от кой отбор пръв ще пази кеглите. Всички участници се нареждат в кръг приблизително на 5 - 8 крачки от квадрата и на една протегната ръка разстояние един от друг. Играч от кръга получава топка за тенис на корт. Неговата цел е да порази кеглите самостоятелно или чрез съдействие с някой друг участник от кръга, който поема неговите функции и стреля към кеглите. Този участник може да е от неговия или противниковия отбор. Определя се време /например 5 минути/, през което всеки от двата отбора е пазач на кеглите. Не могат да се правят никакви сметки, тъй като резултата се отчита не за съборена и от кого е съборена кеглата, а само в края на определеното време пазачът колко кегли е успял да опази. През време на играта пазачът има право да изправи съборена кегла без да влиза в квадрата, за което получава 2 точки. Ако пазачът сам събори кегла – получава 2 наказателни точки, независимо, че след това бързо ще я изправи. В края на състезанието се отчита не колко кегли са останали прави, а именно точковия резултат съотношение между изправените кегли и наказателните точки. Събират се резултатите на всички пазачи от единия и другия и се обявява отбора - победител, както и най- добрия пазач в състезателната игра.



Пластмасовите кегли са леки, безопасни, лесно се мият, с ярки цветове са. Могат да се ползват като реквизит за много игри, както и за определяне на дистанции и очертаване игрално поле. Има много възможности те да са мишените, които да се събарят с пластмасовите топки, които са в комплектите, както и с други топки - възможностите за импровизирани игри са много .

БЯГАЙ СЛЕД ТОПКАТА !

Това е една много динамична шафетна игра, при която двата отбора са построени в колони един зад друг, като разстоянието между тях е 3 - 4 метра. Всеки първи участник от двата отбора получава по една топка - гумена, футболна или волейболна /условието е топките да са с различен цвят, но с еднакво тегло и диаметър/. При подаден сигнал първите участници в отборите търкулват от стартовата линия напред топките си и веднага тръгват да догонят топката на противниковия отбор, след което я донесят на следващия от отбора .

Играта продължава докато се изредят всички участници от отборите. В хода на играта топките през пост се разменят, но това няма никакво значение, тъй като топките са еднакви. Значение има само това - да могат лесно да се следят в хода на играта .

ИГРА СЪС ЗВЪНЧЕТА

Между две стабилни стойки /или между две дървета/ се опъва въженце, на което се закачват на различна височина 5 звънчета на разстояние 20 см. едно от друго. Играта може да се проведе като индивидуален турнир, но може да бъде и между два отбора. Всеки участник получава /като му дойде реда/ 5 топки за тенис. От разстояние

3 метра се стреля с топките по звънчетата и се отчита резултата от попаденията - най-точен стрелец или отбор с най-много попадения .

ТОЧЕН МЕРНИК

В средата на кръг с диаметър 6 метра се поставя един голям кош. Прекарва се права линия, която разделя кръга на две половини. Участват 2 отбора, съставени от по 3 или 4 състезатели . Състезателите се нареждат по окръжността , всеки в своята половина. Всяка двойка състезатели /от единия и от другия отбор /получават по четири топки за хандбал /или подобни/, по четири топки за тенис и по четири балона. По даден сигнал двамата първи от отборите хвърлят и се стремят да вкарат в коша най-напред хандбалните топки, след това топките за тенис и накрая балоните. Важно е да има отличителен знак на всеки от уредите, за да не се получи грешка при отчитане на попаденията. След всяка двойка противници се отчита резултата от попаденията, като всяко попадение носи по една точка. Играта продължава докато се изредят всички участници . Събират се всички точки на отборите и се обявява победител .

ЩАФЕТА ПРЕЗ ТУНЕЛ

Много емоции носят щафетните игри, в които освен бягане и скачане, се преодолява един тунел съставен от много обръчи / за художествена гимнастика и найлоново покривало, което оформя тунела. Неограничени са вариантите за щафетни игри. Обединяващото е преодоляването на тунела. Обикновено участват два отбора. Най-простият вариант е от стартовата линия с бягане да се достигне и да се преодолее тунела, следва бягане до определено флагче и отново бягайки участника се връща на старта и предава щафетата на следващия от отбора. Друг вариант е след тунела да има и някакво малко препятствие за преодоляване. Много весел вариант е когато щафетата представлява плажна топка и с нея се промушват през тунела не само децата, но и техните родители .



СПОРТНО - ЗАБАВНИ ИГРИ

И най-известните спортисти при напрегнати тренировки очакват с нетърпение момента, когато треньорът ще им предложи няколко забавни упражнения, че дори и игри. В последните години във всички страни са особено популярни т.нар. „мини спортни игри“. Създаването и прилагането им е възможно най-вече при колективните спортове. Най-много възможности има при измислянето на такива игри за приятелите на футбола, баскетбола, волейбола и др. За предпочитане е малките спортни игри да се провеждат под открито небе, защото при тях за разлика от другите игри се изразходва повече енергия, времетраенето е по-голямо и ако се играят на закрито, при активното вдишване и издишване, ползата би била незначителна.

Чистият въздух и хубавата полянка не могат да се пренесат в града, затова трябва да се отиде при тях.

Малките спортни игри, които предлагаме, не са предназначени за напреднали спортисти в даден вид спорт. В тях могат да вземат участие както децата, така и техните родители, но има едно задължително изискване: да се състезават онези, които са играли поне малко дадена игра. В някои страни има изработени правила.



ИГРИ ЗА ФУТБОЛИСТИ

За провеждането на игри с футболна топка не са нужни затревеният терен на футболното игрище и двете единадесеторки. Затова те са популярни под името „мини футболни игри“. Задължително изискване за участниците е предварително загряване, раздвижване на всички мускули на тялото. То може да започне с отделни упражнения, с бягане и отново малко упражнения.

ВРАТАРИ

Осигуряват се три чувала и три футболни топки. Използва се хандбална врата или се прави врата от две колчета. Всеки отбор е съставен от трима футболисти - двама нападатели и един вратар. Разстоянието от старта до вратата е 10 метра. Играта започва като нападателите на единия отбор започват да дриблират помежду си както са надянати в чували. Изминават разстояние 6 метра, което е фиксирано с флагче, след което единият от тях шутира към вратата, на която е застанал противниковия вратар. Това упражнение се повтаря 3 пъти. Същото се изпълнява и от другия отбор и се

отчитат попаденията. Никак не лесно да се напада противниковата врата в чувал, да се шутира, както и вратарят да отрази удара .

СЛАЛОМНА ЦАФЕТА



Участват два отбора. Подготвят се две редици пластмасови конуси или флагчета, които са в колона на един метър разстояние. Отборите се подреждат в колона и застават на 5 метра от първите конуси. Разстоянието между двата отбора /двете колони/ трябва да е поне 5 метра , за да не си пречат. При подаден сигнал първите състезатели от двата отбора подкарват топките към конусите и на слалом , заобикаляйки ги достигат до последните. Оттам подкарват топките по права линия се връщат към старта и предават топките на вторите в отборите. Играта продължава докато се изредят всички от отборите. Отчита се освен бързината на изпълнение и точността при дриблиране около конусите .

СТРЕЛБА КЪМ ЦЕЛ

Върху някаква купичка /поставка/ се поставя пластмасова кофа. Играта е за два отбора с равен брой участници. Всеки получава по една футболна топка / при невъзможност се използва една футболна топка, която да се връща към следващия участник/. Разстоянието от стартовата линия до целта /кофата/ е 5 метра . По 5 пъти се изреждат участниците от двата отбора . Всеки участник преди да нанесе удар има право на засилване до 2 метра . В тази игра не се отчита времето , а точните попадения. Съществуват много възможности да се усложни задачата на „ стрелците“ като например: Да се удължи трасето преди нанасяне на удара и удара към целта да е в движение. Да се поставят няколко купола, които да се преодоляват с дрибъл и от определената дистанция /5 метра/ се нанасят ударите към целта в движение .

ФУТБОЛИСТИ - ЖОНГЛЬОРИ

Особено популярна сред децата /и не само/ е играта „ Кой ще направи повече удари с крак с топката на място ? “ или пък някои от вариантите: с крака и с глава

или само с глава на предварително определено разстояние. Играта може да се проведе между два отбора, като се отчете общия брой на отиграните докосвания с топката или се излъчи индивидуален победител .



ЗАБАВЕН ВОЛЕЙБОЛ

Наблюдава ли човек, как се забавляват хората по време на почивка, на туристически излети, на поляната или край реката, остава с впечатление, че всеки умее да играе волейбол. Това е така, защото попадне ли топка в ръцете на трима - четирима души, те веднага се нареждат в кръг и започват да си я подават. Волейболната игра е най-често срещаната и обичана от децата. С волейболната топка могат да се

организират и проведат и други забавни игри - на волейболната площадка или просто на поляната.



ВОЛЕЙБОЛ В КРЪГ

Препоръчва се участниците в играта да не са повече от 6. Наблюденията показват, че ако в играта вземат участие повече от 8 - тя става безинтересна. Играта може да се усложни ако в центъра на кръга има участник, който се стреми да пресече пътя на топката. Друг вариант е за лошо подаване или посрещане на топката, за кратко да бъде изваден от игра допусналия грешка и т.н.

Баскетболната игра е също много обичана от малки и големи. Обикновено в игрите наподобяващи истинския баскетбол, се отработват основните елементи: точно подаване от място без престъпване с крак, дрибъл с баскетболната топка и стрелба към коша.



НЕ ДАВАЙ ТОПКАТА НА ИГРАЧА В СРЕДАТА !

Участниците се нареждат в кръг с диаметър най-малко 3 метра, като един от тях заема място в центъра .Играта започва : Участниците си подават баскетболната топка /която е с по-малък диаметър и тегло за малките участници/ помежду си без да пристъпват /което ще рече единият им крак да е на едно място/ . Целта им е да преодолеят застаналия играч в средата на кръга. Това може да стане по два начина : или като го прехвърлят, без да му дадат възможност да пресече паса им, или подавайки тупайки топката покрай него. Ако застаналия в средата играч успее да пресече паса, заема мястото на допусналия грешка / който заема неговото място/.

БАСКЕТБОЛНА ЩАФЕТА

Възможните варианти са много. Участват два отбора с равен брой състезатели. Двата отбора са подредени на старта в колони на разстояние поне 2-3 метра. Определя се дистанцията, която с тупане на топката трябва да изминат участниците. Играта започва : При подаден сигнал започват първите от двата отбора - Те тупат топката до означената с купол дистанция, след което търкалят топката към следващия участник

от своя отбор. След като получи топката, той повтаря действията и т.н. докато се изредят всички от отбора. Играта е за време - наистина това е щафета, но трябва да се отчита и прецизността на играта с топката /изпускане, тупане с две ръце и т.н. , което носи наказателни точки/.



От години се забелязва специалната връзка между професионалните баскетболисти и малките им фенове и последователи. На много места елитни отбори изнасят открити практически уроци на малките баскетболисти и то пред публика - родителите на децата .

СТРЕЛБА И ... КОШ !

Тази игра носи най-много емоции, защото дори да не се проведе на игрище с истински баскетболен кош / а някой импровизиран / е с непредсказуем като резултат край. Провежда се като състезание между два отбора. Най напред от наказателната линия всеки участник прави по два опита от място да порази коша. След това играта може да продължи като наказателните удари се изпълняват от различни позиции /но винаги еднакви за всички участници/. Възможно усложнение на играта е при поставена задача : Дриблиране и стрелба от място или в движение. Дриблиране между куполи и стрелба от място или в движение. Вариантите са много - Затова има толкова голям интерес към баскетбола .

ТУРИСТИЧЕСКИ ИГРИ

Туристическата дейност развива любознателност у децата и възрастните. Голямо е значението на туризма за възпитанието на здраво, обичащо родината си младо поколение. Дали целта на семейния мини туризъм ще е само разходка на чист въздух, или оказали се сред природата, ще възникне и желание за гоненица, игра с топка или на федербал, или ще има игра с доволния домашен любимец, който е част от групата? - ползата ще е сто процента здраве и положителни емоции.



Погледнете това щастливо семейство. Едва ли има по-голяма емоция от тази всички да са заедно ...

Туристическите игри са едни от най-привлекателните, което се дължи не само на включените разнообразни естествени движения, но и на обстоятелството, че по-голямата част от импровизираните игри се провеждат на открито сред природата независимо от сезона.



Някои от игрите се използват за разширяване на познанията, други служат за затвърждаване на туристическите умения и сръчности. Почти всички игри в по-голяма или по-малка степен съдействат за повишаване на физическата дееспособност и са прекрасно средство за укрепване на здравето и за висока работоспособност.

Подборът на игрите трябва да бъде в зависимост от възможностите, физическата и спортно-туристическа подготовка, както и на уменията на участващите.

Игровият метод спомага за изработването на правилни и трайни навици, за развиването на качествата ловкост, бързина и съобразителност.

В крайна сметка, след приключване на игрите всички трябва да са доволни!

СПОРТНА ПРОГРАМА ЗА ХОРА НАД 60 г.



Ние хората имаме две възрасти - хронологична и биологична. Срещаме хора, които изглеждат много по-млади или много по-стари отколкото са. Това е заради разликата между двете. Хронологичната се отнася до това колко години е живял човек / на колко години е по документи/, а биологичната се отнася до това на колко години изглежда / на каква физиологична възраст е тялото му/. Външният вид е добър показател за биологичната възраст на човек. Стареенето зависи от генетични и от външни фактори на средата /хранене, режим, спорт, стрес и т.н./. Всеки от нас старее с различна скорост.

Стареенето е свързано с натрупване на увреди в основните органични структури на организма. С течение на времето едновременно с натрупването на все повече увреди, се влошава и възможността за поправяне на щетите – организмът ни става по-неефективен към възстановяване на увредите и клетките, а тъканите и органите ни стават по-податливи на заболявания. С възрастта имунната система става по-малко устойчива. С процеса на остаряване вървят и повече възпаления, които без нужда активират имунната система. Общо взето с възрастта всичко се влошава за тялото ни. Такъв е ходът на живота и затова трябва да се погрижим.

Голяма част от молекулярните увреди, които са в основата на стареенето произтичат от самото живеене и поддръжката на тялото: от преобразуването на хранителните вещества в енергия, при дишането / особено при пушачи, и при наличие на радиация и други вредни фактори на средата /.

Съвсем накратко ще изброим значимите причини в ежедневието /без да са подредени по вредност/ :

Пушенето е вероятно най-лошото нещо, което човек прави за организма си /става въпрос за традиционните никотинови цигари/. Цигарите съдържат токсични съединения, които нанасят големи клетъчни увреди на тялото ни, които се добавят към така или иначе натрупващите се от самото живеене увреди и организмът няма шанс да навакса добре с поправянето им при това положение. Мръсният въздух също води до увреди и преждевременно стареене, но нямаме опция да не дишаме, а имаме опция да не пушим.

Лошото хранене с прости въглехидрати и наситени мазнини води до наднормено тегло, което от своя страна също ускорява стареенето и скъсява живота с години.

Няма универсална диета, но въпреки това: минимално количество прости въглехидрати, ограничено количество наситени мазнини, непрекалено голямо количество на белтъчини /макар, че те са градивния материал/, набавяне на всички необходими витамини и минерали.

Нивото на кръвната захар също е от важно значение : хората с високи нива на кръвната захар изглеждат по-стари отколкото са.

Алкохолът е токсичен и докато в много малки количества евентуално може да има положителен ефект, то в големи количества е вреден за повечето ни органи и системи – допринася са развитието на язви, проблеми с черния дроб, на сърдечно-съдовата система, дефицит на витамини и минерали, полови проблеми, проблеми с

кръвната захар, токсичен е за мозъка – преминава кръвно-мозъчната бариера и дори може да убие неврони в мозъка.

Излагането на слънце донякъде е полезно, тъй като по този начин се произвежда витамин Д /който е изключително важен и регулира 4% от гените в тялото ни/, но прекомерното излагане на слънце води до увреди в клетките и до остаряване на кожата.

Следователно как живеем /какво правим всеки ден/ определя как и колко бързо ще стареем и дали ще страдаме от много болести през това време. Можем да направим не малко :

Храненето трябва да става през определени интервали от време / напр. 6 или 8 часа/, а през останалото време – само вода. То е най-базовото за нас хората и е абсолютно задължително за поддържане на добро здраве. Не трябва да се консумира нищо калорично, което да активира метаболитните процеси в тялото /разграждането му от черния дроб и червата и съответните ензими/. Ако излизаме от тези часови рамки, ензимите не работят както трябва, което пък води до качване на повече мазнини спрямо мускули, по ниска чувствителност към инсулин, високи нива на кръвната захар и обръкване на биологичния ни часовник. Тоест не е важно само какво ядем, а и кога го ядем. При хора с наднормено тегло е подходяща диетата, но в разумни граници – Намаляване на захарта и солта, на въглехидратите и тлъстите меса е съвсем уместно. Но само гладуване и то за продължително време е опасно, особено ако има и придружаващо заболяване. Може да се стигне и до депресия.

Специално внимание трябва да се отдели на добрия сън. Той е много важен фактор за функциониране на тялото ни. Накратко, той е възстановителен и от него зависи ефективността от ежедневната дейност. В мозъка и въобще в цялото ни тяло по време на сън се очистват токсични продукти.

Топлинният стрес - спада към краткотрайните стресове за тялото, които активират неговата защита. Топлинният стрес и физическото натоварване /които често вървят заедно, тъй като когато спортуваме повишаваме телесната си температура/, увеличават производството на протеини /белтъчни молекули/ свързани с предотвратяване на натрупване на увреди в клетките ни, както и активирането на множество гени, които за свързани с поправянето на увреди в наследствената информация на клетките.

Сауната е един модерен начин за предизвикване на топлинен стрес без физическо движение. Трябва да се ползва от доказано /след консулт с лекар/ здрави хора ! Някои от ползите на сауната са: намалена смъртност от множество болести: сърдечно-съдови, дихателни, Алцхаймер, подобрява симптомите на депресия, намалява риска от хипертония, намалява възпаленията в тялото. Ефектите са сърдечно-съдови и са сходни като при тренировка. Дори запазват мускулната маса в периоди на нетрениране /например поради контузия/. Важно е човек да се хидратира /да пие течности/ обилно преди и след сауната и да не е консумирал алкохол !!! преди, по време и след сауната. Да се внимава при хора с ниско кръвно налягане. Сауната понижава кръвното !

Спортът не изключва ползите от сауната - има ефект на добавяне при правенето на двете. Горещите вани дават сходни положителни ефекти, но доста по-слаби, тъй като температурата е по-ниска и има части от тялото, които са извън горещата вода.

Излагането на студ също спада към други видове краткосрочен стрес за тялото, което активира защитите против стареене. Всъщност криотерапията /лечение чрез охлаждане/ помага при депресия и тревожност. Но, все пак, не прекалявайте, не се простудявайте и когато не сте в кондиция и сте прекалено стресирани и тялото ви е с ограничени ресурси - тогава допълнителният стрес може да не е от полза, а дори да вреди.

Спортът е мощен начин за положително повлияване на остаряването и заболяванията свързани със старостта, защото активира 3 от 4-те основни биохимични пътеки, регулиращи стареенето директно, а на 4-тата индиректно в желаната посока /по-бавно стареене/. Физическите упражнения намаляват шанса да се развие рак и тумори или ако вече са се развили - за намаляването им.

Физиологични характеристики на възрастен човек при извършване на физически упражнения :

Максималната консумация на кислород - показател, който определя функционалността на сърдечно-съдовата система, след 25-годишна възраст намалява с 5-15% на всяко десетилетие. Намаляването и се обяснява намаляване на максималния сърдечен дебит /максималната сърдечна честота намалява на всяко десетилетие с 6-10 удара и причинява намаляване на сърдечния дебит/. Освен това при възрастните хора се наблюдава повишаване на кръвното налягане и системното съдово съпротивление при по-интензивни физически натоварване /особено при жените/. Постепенно намалява напречното сечение на бедрения мускул, намалява еластичността и се увеличава междумускулната мастна тъкан /особено при жените/. Намалената мускулна сила е основен компонент на процеса на стареене. Много възрастни жени, поради значително намаляване на силата, не са в състояние да изпълняват дори най-простите домакински задължения. След 70 години е истински проблем. Данните от изследвания показват, че мускулната сила намалява на всеки десет години с приблизително 15% през шестото и седмо десетилетие от живота. Свързаният с възрастта спад в мускулната сила има значителни последици за функционалното състояние. И при двата пола има очевидна връзка между силата и предпочитаната скорост на походка в напреднала възраст. С възрастта се наблюдава намаляване на дневния енергиен разход на тялото. При заседналите хора разходът на енергия се определя главно от тяхната мускулна маса, която намалява с около 15% към края на седмото десетилетие. Това от своя страна води до намаляване на основната скорост на обмяната на веществата. Освен мускулните промени и последващите ги проблеми, при възрастните хора намалява костната плътност, намалява инсулиновата чувствителност и намалява насищането на кръвта с кислород.

Възрастните на 60 и повече години трябва да участват в поне 150 минути дихателни упражнения с умерена интензивност на седмица. Възрастните от тази група със ставни проблеми трябва да правят упражнения за баланс, за да предотвратят риска от падания поне 3 пъти седмично. Силовите упражнения, които включват основни

мускулни групи - 2 пъти седмично. Всяка сесия от упражненията трябва да е с продължителност от десетина минути. Ако възрастните хора по здравословни причини не могат да извършват препоръчителното количество физическа активност, тогава те трябва да се занимават с физически упражнения, като се вземат предвид техните физически способности и здравословно състояние. Хората със сърдечно-съдови проблеми и диабет може да се нуждаят от допълнителни предпазни мерки и медицински съвет!

Хипократ е казал: „Нищо не изтощава тялото така, както липсата на физическа активност“.

В съвременния свят се знае много за опасностите от липсата на физическа активност, включително при възрастните хора. Липсата на балансирана физическа активност ускорява процеса на стареене, а също така може да причини развитие на коронарна болест на сърцето, хипертония, инсулт, вестибуларни проблеми, рак на дебелото черво, рак на гърдата, остеопороза, деформираща артроза на горни и долни крайници, метаболитни нарушения, депресия.

За да може двигателната активност да осигури запазването на здравето на възрастния човек, е необходимо да се вземат предвид както общите закономерности, така и индивидуалните характеристики на тялото и личността. Ако възрастен човек има определени умения, полезни са такива форми, каквито той обича, нека продължи да ги практикува /напр. тенис, плуване, голф, спортни игри и др./. Играта допринася за положително емоционално настроение, дава заряд на жизненост и здраве. Тъй като способността за упражнения намалява с възрастта, по-голямата част от населението има ниска способност за упражнения. Следователно са необходими упражнения с ниска до средна интензивност.



Лесно приложими са специални гимнастически комплекси: за активиране на функцията на дишането, сърдечно-съдовата система, за поддържане подвижността на гръбначния стълб, ставите на горните и долните крайници, нормализиране на функцията на стомашно-чревния тракт.



Сред различните форми на физическа активност, универсален оздравителен ефект има ходенето. Именно то е в основата на такива методи за подобряване на здравето като ходене, близък туризъм, здравен път /ходене по пътеки/. Вместо лекарства има 15 вида ходене с различна степен на трудност : Ходене - нормално, ускорено, спортно ходене... Ходене - като средство за лечение на хипертония, дистония /неволеви повтарящи се движения/, разширени венозни заболявания на дихателната система, стомашно-чревния тракт, възстановяване след прекаран инфаркт и др. След кратката обосновка, следват и многото варианти за ходене :

1 вариант : Разходка до близкия парк – Половин час ходене до парка, половин час почивка на някоя пейка в парка на чист въздух и отново половин час ходене в обратната посока

2 вариант : Разходка до близкия парк – Половин час ходене до парка, 10 минути почивка, 10 минути произволни дихателни упражнения, отново 10 минути почивка /или малко повече/ и половин час ходене в обратната посока

3 вариант : Половин час ходене до парка, 10 минути почивка, 10-15 минути спортно ходене по алеите, половин час почивка и половин час ходене в обратната посока

4 вариант : Половин час ходене до парка, игра с приятел на шахмат /колкото е необходимо/ и половин час ходене в обратната посока.



Тук има и елемент на истински спорт, макар че в тази възраст състезателният елемент почти трябва да липсва.

Няма система, където възможностите за повлияване пряко на функциите да са така големи, както при дихателната система. Влиянието на физическите упражнения тук е специфично, непосредствено. Само с физически упражнения може по напълно физиологичен начин да се регулира, направлява, преустройва, поддържа и тренира дихателната функция.

Дихателните упражнения имат както общовъздействащо, така и в много случаи специфично влияние върху почти всички останали органи и системи и преди всичко върху нервната система. От физиологична гледна точка, значение за методиката на дихателната гимнастика важни са следните: При външното дишане са налице три момента: 1. Въздухообменът с поемане и издишване на въздуха 2. Разпределението на въздуха в отделните части на белите дробове 3. Преминаването на кислорода от алвеолите в кръвта. При вътрешното дишане има два момента: 1. Преминаване на кислорода от кръвта в тъканите. Този процес зависи от доброто кръвонапълване на белодробните капиляри 2. Биологично окисление в самите тъкани

Еднократното физическо натоварване води до засилване на дихателната функция. Задълбочаването и учестяването на дишането води до по-доброто вентилиране на белите дробове. Получава се увеличаване на вдишан пресен въздух, а следователно снабдяването с кислород на организма е по-адекватно, насищането на кръвта също е по-пълно. При покой белодробното кръвообращение се извършва в основата на белите дробове, докато при физическо натоварване то обхваща по-интензивно и останалите сегменти. Сгъването и разгъването на гръдния кош и движенията на диафрагмата

променят налягането в гръдната и коремната кухина, което се отразява на кръвообращението. Промени настъпват и в храносмилането и др. Особено добре се повлиява от дихателните упражнения нервната система. В покой дишането на тренирания е много по-икономично, а използваемостта на кислорода нараства.



Най-пълноценно е ритмичното и равномерно, спокойно пълно дишане, при което вземат участие всички части на дихателния апарат. По принцип вдишването и издишването трябва да се извършват през носа. Вдишването през носа филтрира, стопля и овлажнява въздуха, насочва струята и забавя нейната скорост. Съпротивлението на въздуха, вдишан през носа е по-голямо от съпротивлението на вдишания въздух през устата. Дразненето на рецепторите и носната лигавица от поемания въздух информира кората на главния мозък и дихателните центрове за неговото количество и състав и по този начин осигурява по-адекватна регулация на дишането. Вдишването през устата охлажда и изсушава лигавицата и с това намалява нейната устойчивост спрямо вредните микроорганизми и може да води до отрицателни рефлекторни реакции. При дишане през устата се изменя функционалното състояние на нервните центрове, намалява се белодробната жизнена вместимост, изменя се морфологичния състав на кръвта и пр. Всичко това намалява умствената и физическа работоспособност.



Физическото усилие е специфичен дразнител за много органи и системи, в резултат на който те реагират с адаптационни /приспособителни/ промени, което в края на краищата води до оздравителен ефект. Доколкото физическите упражнения не действат на причинителите на заболяванията, те се причисляват към неспецифичната терапия. Тук изхождаме от клиничен аспект. Като се има предвид, че крайната цел при всяко заболяване е възстановяване на физическата дееспособност и работоспособност, което е напълно правилно и научно обосновано, лечебната физкултура е специфична терапия. В напредналата възраст не може да се постави граница между физическите упражнения въобще и лечебната физкултура - всичко е за здраве... За да сме коректни към специалистите кинезитерапевти, тук е мястото да отбележим, че физическата култура е средство за неспецифична профилактика, а лечебната физкултура е активен метод на лечение, който поема нуждаещия се в лечебно-възстановителен процес и го прави съпричастен на него. Тук не става въпрос само за стриктно изпълнение на указанията на терапевта. Касае се за дълбоко осъзнаване същността на лечебния процес, самоконтрол върху протичането на жизнените функции и своевременно и правилно информиране на лекуващия лекар и методист. Става въпрос не само за комплексно действащ метод, а и за повлияване цялостната личност на потърсилия помощ. Има подчертан възстановителен ефект. Притежава широки граници за приложение, т.е. използва се при почти всички заболявания обикновено във възстановителния период. Няма възрастови показания и отрицателни /странични/ действия, когато се прилага правилно.

Подходящи ли са силовите тренировки за възрастни хора? - Ясно е, че с напредване на възрастта, особено над 60-годишна възраст, мускулната сила отслабва. Дори някои

ежедневни дейности стават непосилни. Ортопеди и физиотерапевти препоръчват след 60-годишна възраст да се правят умерено прогресивни силови тренировки – упражнения с ластични разтягания, свободни тежести и др. Най-важно е в тези практики стриктния контрол от терапевт или инструктор на размера на тежестите и интензитета на тренировката – съобразена с индивидуалните характеристики на всеки практикуващ. Хората в напреднала възраст, които се грижат за доброто си здраве и посещават два пъти седмично фитнес, изпитват огромни улеснения и се справят по-безпроблемно с рутинни дейности като ходене, изкачване на стълби, къпане и битови занимания. Дори за хора със здравословни проблеми, съпътстващи напредналата възраст, тези упражнения са благотворни. Изследвания на специалисти от Университета на Индианополис, САЩ показват, че спортуващите поне два пъти седмично пенсионери са с повишено самочувствие и се справят безпроблемно с дребни злополуки в ежедневието като падане, спъване и изпускане на предмети. Поддържаният мускулен тонус прави възрастните хора много щастливи и независими.

След навършване на 60-тата си година, хората предимно от големите градове, рязко прекъсват физическата си активност, което води до тежки последици. Заседналият начин на живот предразполага към хипертония, напълняване и обездвижване, които скъсяват продължителността им на живот – натрупват се мазнини, а едновременно с това всяка година се губят 150-200 грама мускулна тъкан. Основна цел на силовите тренировки е да се спре този процес. В никакъв случай не трябва да се достига до преумора и не трябва да се мери с мерките и възможностите, които са имали в по-млада възраст.



През последните години науката обръща голямо внимание на изследванията на ефективността на силовите упражнения за предотвратяване на старческата мускулна слабост. Резултатите на специалисти от Университета на Манчестър, Англия показват, че след приложена няколкомесечна силова програма на възрастни, е регистрирано увеличение както на статичната, така и на динамичната сила на мускулите на краката.

Чрез магнитен резонанс са измерени и размерите на мускулните групи. След прилагане на такава програма е отчетено 12-15% увеличение на мускулите. Това е много обнадеждаващ факт, който дава основание до някаква степен да смятаме, че чрез упражнениния процесът на отслабване на мускулатурата при възрастни е обратим.

По време на силови упражнения настъпват промени в нервната система. Нервите, отговорни за активирането на мускулите изпращат импулси и така ги активират. Много хора, особено възрастните не могат да активират всичките си мускули. Това се дължи на ограничения в нервната система, които могат да бъдат преодоленни до известна степен чрез силови тренировки.

Силовите упражнения имат благоприятен ефект не само върху мускулите. Сухожилията са биологични структури, които свързват мускулите с костите и предават мускулните сили към скелета, което ни позволява да се движим. В детска и по-млада възраст тяхната способност да се разтягат в определени граници е по-голяма. Способността на сухожилията да се адаптират към силовите тренировки и в по-напреднала възраст не е неочаквано, но все пак е откритие за много изследователи. В резултат на тренировките, сухожилията стават по-здрави и има промени в тях, които могат да намалят вероятността от разтягане. Затова приемаме за очаквано да има положителен ефект от натоварванията. Но все пак, за да се постигне добър ефект, тренировъчните натоварвания трябва да са по-висока интензивност - това в някаква степен поражда нашите съмнения за приложение. С изследователска цел и под специален контрол - да, но в ежедневието направо крие рискове.

Какви са нашите наблюдения и препоръки :

Трябва ясно да си дадем сметка, че заниманията с физически упражнения под контрол на специалист предполагат няколко условия - наличието на фитнес във всяко населено място, време във фитнеса, в което специалист да обръща специално внимание на възрастните хора, да има сформирана група, която да посещава заниманията, всеки участник да има подходящо облекло /нарочно не употребяваме екипировка/, свързано е и с финансови средства /които дори при голямо желание, може да се окажат проблем/ и т.н. Бихме обобщили, че това опира до условията живот, до стандарт, който въобще не е еднакъв.

Затова предлагаме няколко леки упражнения за пенсионерите, които малко да ги тонизират като общуват помежду си и като виждат /особено това е важно!/, че и другите участници имат подобни проблеми с движенията, със ставите и мускулите.



Това е лесно осъществимо в градинката на междублоковото пространство или, още по добре в близката градина или парк. Така, както ги виждаме на снимката, са подредени в кръг на разстояние помежду им достатъчно, за да не си пречат. В началото в две серии от по 5 минути се изпълняват произволни дихателни упражнения и леки гимнастически упражнения с цел да се пораздвижат ставите и да се активират доколкото могат мускулите. Следва движение на предмет /топка, пластмасова бутилка с вода или нещо друго неголямо и не тежко/. В първия момент кръгът е малък и участниците са близо един до друг. Без движение с краката, те си подават предмета, докато той обиколи няколко пъти кръга. В следващия момент кръгът се разширява, така че участниците да са на няколко метра един от друг. Предметът се препредава и обикаля кръга, но този път след няколко крачки, които трябва да направи всеки участник. Съществуват вариации с теглото на предмета, със скоростта на изпълнение или с някакво друго усложняване на условията /например: Участниците се познават по име или са под пореден номер. Участника с предмета го занася в центъра на кръга, оставя го там, връща се на мястото си и съобщава кой да отиде да го вземе. Избраният отива до центъра на кръга, взема предмета, връща се на мястото си и отново се връща до центъра на кръга, за да остави предмета. Връщайки се на мястото си, той обявява кой е следващият, който трябва да вземе предмета от центъра и т.н.

В тази възраст много хора започват да се занимават с градинарство. Това не е спортно занимание, но всекидневните дейности спокойно могат да заменят всякакви спортни упражнения. В градината се натоварват както краката, така и ръцете и раменете.

Да спортуваш означава да останеш здрав и да подобриш качеството си на живот. Любителите, които се занимават със спорт успяват и да изглеждат с 10-20 години по-млади по отношение на своята биологична възраст.

60% от тренировките трябва да бъдат посветени на тренировки за издръжливост с редовно следене на пулса. Трябва да се избягват тренировки в високи стойности на пулса и по този начин да намалят риска от претоварване на сърдечно-съдовата система. Необходима е консултация с кардиолог, редовни профилактични прегледи със стресова ЕКГ, за да се определи съответното обучение.

30% от заниманията трябва да служат за подобряване на гъвкавостта и координацията. Препоръчваме редовно разтягане на мускулите, както и терапевтична гимнастика при съществено износване на гръбначния стълб и ставите.

Останалите 10% от физическата активност трябва да бъдат посветени на подобряване на силата. Силовите упражнения с малки тежести и много повторения поддържат мускулната маса на поколенията 60+. От една страна, това увеличава енергийния метаболизъм /обмяна/, от друга страна, оказва положително влияние върху костната плътност. Бягането, плуването, колоезденето, ски бягането и играта на голф са спортове, които могат относително безопасно да се практикуват и на тази възраст. Още по-ефективно е за възрастните да тренират във фитнес чрез със свои съмишленици. Груповите тренировки във фитнеса дават добри резултати.



С основание бихте задали въпроса: „Нали казвате, че няма равен достъп на хората, желаещи да посещават спортни занимания във фитнесите. Защо продължавате да говорите за тяхното значение?“

Ще се опитаме да дадем максимално обективен отговор :

Няма по добро занимание с физическа и спортна дейност от това, което е под контрол на специалист. Самостоятелните занимания в домашна обстановка, макар също полезни, са само имитация на съобразената с индивидуалните възможности натоварвания при организирано занимание. Това е от една страна. От друга - периодът 60+ е различно дълъг за всеки човек. В първите години и мъжете и жените са в работоспособна възраст, с много и най-различни физически дейности. Не могат да се сравняват въобще техните функционални възможност и здравословно състояние на тези, които са на 65, 70 или повече години. Така че, всеки прави каквото може, съобразно възможностите си.

Споменахме колко много възможности дава ходенето. То е по-бавната версия на широко разпространеното бягане. Стресът върху гърба, бедрата и коленете е много по-малък при ходене, но при редовни упражнения и малко подготовка ,бягането особено със съмишленици, може да даде много добри резултати. Като се прибави, че има известно време за ходене преди бягането / за да се достигне подходящия терен/, в което стави и мускули се подготвят за предстоящото бягане, се спазват и частите на тренировката - разгриването и основната част. Заключителната част - кратка почивка с леки упражнения /дихателни и за разтягане/ - Бъдете убедени, че няма да бъде пропусната от участниците, особено на тази възраст.



Понеже заговорихме за почивката след заниманието с физически упражнения, то трябва да отбележим, че е тя част от възстановителния процес.

След занимание с физически упражнения метаболизмът /обмяната на веществата/ е извън баланс, тъй като тялото се уморява от и изтощава от външен физически и психически стрес. Ето защо една от първите мерки за укрепване на тялото ни трябва да бъде достатъчно дълъг период на почивка. Получаването на достатъчен сън се счита за вид тренировъчен режим на имунната система. Между другото, стресът е истински убиец на имунитета. Хората от 60+ поколение трябва да избягват твърде много вълнение и стрес.

Здравословното хранене е също много важен елемент от възстановяването. Нашият организъм се нуждае от голямо разнообразие от хранителни вещества: протеини /белтъчини/, мазнини, въглехидрати, витамини, минерали, микроелементи, фибри и, разбира се, вода. Трябва да консумираме тези вещества в достатъчно количество с храната и когато се наложи допълнително под формата на балансиран мултивитаминен препарат или добавка, за да може метаболизмът ни да функционира правилно. Това, което в началото звучи малко сложно, на практика се постига сравнително лесно, тъй като всяка храна съдържа отделните хранителни вещества в повече или в по-малки количества. Така че, не е нужно да анализирате храната химически, защото разнообразното меню вече гарантира, че тялото получава това, от което се нуждае.



Всички храни с изключение на водата съдържат калории. Калоричното съдържание на дадена храна зависи от нейния състав - съотношението между въглехидрати, мазнини, протеини /белтъчини/ и вода. Храните с висок процент мазнини /напр. наденица, сирене/ са с високо съдържание на калории. Храните с високо съдържание на вода /зеленчуци и плодове/ са ниско съдържание на калории. Богатите на въглехидрати храни като хляб, картофи, ориз и тестени изделия са с ниско съдържание на калории.

Енергийния прием за човек от поколението 60+ трябва да бъде :

25 до 30% мазнини / около 60 до 80 гр./ден /

12 до 15% протеини / около 50 до 80 гр./ден /

55 до 60% въглехидрати / около 250 до 350 гр./ден /

В нашата част на света тези цифри са доста далеч, тъй като съдържанието на мазнини в храната е малко под 50% , а на въглехидрати е само 35% на моменти .

Препоръчваме лека смесена диета с високо съдържание на въглехидрати и фибри и ниско съдържание на мазнини. Смесената диета с много плодове, зеленчуци и салати в комбинация с хляб и зърнени продукти, картофи, ориз и тестени изделия в нискомаслено приготвяне осигурява достатъчно хранителни вещества и също създава усещане за ситост. За здравословна, балансирана диета основното изискване е възможно най-разнообразното меню.

Какво да предпочита поколението 60+ :

Зърнени продукти като хляб и тестени изделия, картофи и ориз. Тези продукти съдържат нишесте за производство на енергия, ценен протеин и висок дял от диетични фибри, които са необходими за храносмилането

Плодове, зеленчуци и салати всеки ден. Това гарантира адекватно снабдяване с витамини и минерали. Поради високото съдържание на вода, те съдържат само няколко

калории. Трябва да се насладите на суровите зеленчуци в сурово състояние или ако се налага термична обработка, тя трябва да е за кратко /като в уок тиган/

Млечни продукти с ниско съдържание на мазнини. В допълнение към ценния протеин, те осигуряват калций за костите

Морска риба една до две порции седмично. Обикновено рибата съдържа малко калории, но много омега-3 мастни киселини, които оказват благоприятен ефект върху холестерола в човешкото тяло. Месото и колбасите - не повече от два до три седмично. Винаги използвайте постни видове меса и шунка.

Замествайте обикновената захар с плодова /от плодовете/ или с пчелен мед.



И сега искаме да ви запознаем с една наша инициатива, която успешно реализирахме преди години. Става въпрос за друга възрастова група. Но най-важното не е възрастта и комплекса от леки за изпълнение упражнения. Всеки опитен методист, дори и импровизирайки, ще спазва изискванията и ще си свърши работата. Става въпрос за друго :

Кратка история – Със съдействието на Институциите по образование и здравеопазване в средно голям български град , екип на Центъра по спортна медицина /лекар-специалист по спортна медицина и методист по лечебна физкултура/ в рамките на една учебна година прегледа децата от детските градини и началния курс в училищата. Насоката беше – гръбначни изкривявания и плоскостъпие , документирано за всяко дете с плантограма /графичен отпечатък на стъпалата, впоследствие разчетен съгласно изискванията/. Това си беше един голям ежедневен труд, в края на който нуждаещите се деца бяха обхванати в съответни групи и започна работа с тях.

Какво, обаче, се установи – По време на заниманията методистите са ангажирани да обясняват упражненията, да броят в хода на упражненията , а по такъв начин са лишени

от възможността да са сред децата и да им помагат за изпълнение на упражненията. Като се има предвид, че упражненията са лесни за изпълнение, ако не се изпълняват съвсем точно ефектът ще е минимален, дори може и да няма ефект.

Така се стигна до опит, който да реши проблема : Направихме аудио запис с гласа на водещите занимания методисти, които обясняват упражненията, дават нужните указания преди всяко упражнение, броят. Този запис направихме върху музикален фон. И се получи. Впоследствие направихме един практически урок с две групи деца със съответните комплекси упражнения пред методистите на всички учебни заведения и предоставихме по една касета със запис. Отзивите бяха очаквани. Такова нещо не се беше правило от много години. Тази наша , вече реализирана идея, представихме на Конгрес по спортна медицина в Румъния като едно съобщение с практически ефект. Идеята беше много добре приета.

Имайки предвид, че голяма част от комплексите с упражнения за възрастни, са с много леки за изпълнение упражнения / но леки за който няма двигателни проблеми/, смятаме че ще е добре и в този случай да се облекчи работата на методистите и да им се осигури възможност за индивидуална работа, за индивидуална помощ на всеки участник в рамките на груповото занимание. Ето как на помощ идват 3D холограмните изображения. Музикалният фон също ще допълни атмосферата на заниманието и в някаква степен ще помогне на участниците да забравят проблемите и болките си.



Предлагаме примерен комплекс, който може да се разнообразява и обогатява с упражнения :

1. Изходно положение - стоеж с ръце до тялото,
на 1 - повдигане на ръцете напред,
на 2 - повдигане на ръцете над главата,
на 3 - сваляне на ръцете напред,
на 4 - изходно положение
2. Изходно положение - разкрячен стоеж с ръце на хълбоците,
на 1 - извивка вляво - издишване,
на 2 - връщане в изходно положение - вдишване,

на 3 и 4 - противоравно

3. Изходно положение - стоеж - ръцете до тялото,
на 1 - изтегляне на трупа и повдигане на ръцете през страни до горе над главата
- вдишване,
на 2 - връщане към изходно положение
4. Изходно положение - стоеж - ръцете до тялото,
на 1 - повдигане на ръцете през страни до горе над главата,
на 2 - поставяне на ръцете зад тила, лакти встрани, изтеглени назад,
на 3 - ръцете над главата,
на 4 - ръцете през страни до изходно положение
5. Изходно положение - стоеж, ръце до тялото,
на 1 - повдигане на ръцете встрани и сгъване напред на ляв крак в коляното,
тялото изправено - погледа напред,
на 2 - изходно положение,
на 3 и 4 - същите движения се изпълняват с десен крак
6. Изходно положение - разкراчен стоеж, ръцете до тялото,
на 1 - водоравен наклон с право тяло / т.е. напред/, ръцете встрани, тилно изтеглена глава,
на 2 - връщане в изходно положение
7. Изходно положение – стоеж, ръцете до тялото
на 1 - повдигане на ръцете отпред до горе, изнасяне на левия крак обтегнат назад - вдишване,
на 2 - връщане в изходно положение - издишване,
на 3 и 4 - същите движения с десния крак
8. Изходно положение - стоеж,
на 1 - водоравен наклон с право тяло и тилно изтеглена глава „имитиране на плуване бруст“ с ръцете,
на 2 - връщане към изходно положение и т. н.



Упражненията са примерни, леки са за изпълнение, ако са придружени от обяснения, съпроводени с музикален фон.

Съвсем накратко искаме да засегнем и един проблем, който намалява качеството на живота - това са вестибуларните разстройства - често касаещи равновесието и движенията, свързани с виене на свят. Първичните симптоми - световъртеж, дисбаланс, зрителна нестабилност се придружават от вторични, свързани с намалено ниво на активност, ограничаване обема на движение и повишено напрежение, намалена мускулна сила. Това води до мускулна умора и главоболие. Всичко дотук допринася и за емоционални проблеми като тревожност и депресия. Няма универсална програма за възстановяване. Тренировъчната програма трябва да е персонална, свързана с конкретните проблеми. И все пак ако не са налице сериозни нарушения, трябва да приемем, че в напреднала възраст най-различни фактори и ситуации могат да предизвикат нарушения в координацията. И това не е нещо неочаквано. Заниманията с упражнения за двигателна активност могат много да помогнат или поне да дадат малко увереност и самочувствие. Затова предлагаме няколко упражнения, които могат да се практикуват в домашна обстановка:

1. Стоене на един крак: /използва се стол с облегалка/ Застанете зад стола. Вдигнете десния си крак /сгънат в коляното/ и поддържайте равновесие колкото можете. След това повторете упражнението с левия крак. В началото може да се държите за облегалката на стола. Целта е да постигнете равновесие без да ползвате стола.

2. **Баланс :** Застанете прав с леко разтворени крака. Уверете се, че двата крака са здраво поставени на земята. Застанете във възможно най-идеално вертикално положение. След това прехвърлете тежестта на тялото върху десния крак, а левия бавно повдигнете от земята на височина около 20 см. Спуснете бавно крака към земята и застанете в изходно положение. Повторете упражнението 5 пъти. След това го изпълнете с другия крак.
3. **Часовник :** Застанете изправен зад стол и се хванете с лявата ръка за облегалката му. Повдигнете десния си крак на 20 см. от земята, а с дясната ръка опишете половин окръжност отпред /през страни/ назад все едно, че се движи стрелката на часовник. Върнете се на изходно положение и повторете с левия крак и лява ръка



4. **Повдигане назад последователно на десния и левия крак :** Застанете изправен зад облегалката на стола, като я хванете добре и я използвате за упора. Подигнете бавно назад левия си крак, задръжте известно време , върнете се към изходно положение и повторете с другия крак.
5. **Разходка на място :** „Походът “ е отлично упражнение за баланс за възрастни хора. Ако трябва се опрете на предмет за да поддържате равновесие. Най-напред повдигнете лявото си коляно колкото е възможно и го задръжте докато можете. След това повторете с другия крак. Идеалното изпълнение е когато можете да го изпълнявате без помощни средства.
6. **Повдигане на петите :** Изходното положение е изправен зад облегалката на стол, който използвате с ръцете си за упора. Не се навеждайте напред пред

облегалката. Повдигайте петите и заставайте на пръсти, след което отново се отпуснете на пети. Повторете упражнението 20 пъти.

7. Ходене по въже: Разбира се, че няма да се ходи по истинско въже. С хартиено тиксо направете права отсечка дълга 2-3 метра. Опитвайте се да се движите по нея, редувайки краката си и т. н.



Във всяка възраст може да се порадваш на живота. Да, има си възраст в която всичко изглежда нормално и лесноизпълнимо, но мислите ли, че тези възрастни хора като се гледат виждат действителната си възраст! Най-вероятно са се пренесли в детството си преди 50-60 години.

Сега ще ви запознаем с един типично български елемент. По цял свят се знае за българските хора и ръченици. Малцина знаят, обаче, че докато пеят, бабите и танцуват на място. Това никак не е лесно нито за пеенето на тази възраст, а особено и комбинация с някое българско хоро.



Привършвайки с анализите, можем само да направим извода, че двигателната активност и спортните занимания са източник на здраве и дълголетие.

Похватите и техниките в спорта са разнообразни и постоянно се развиват, но елементите, движенията са едни и същи и при млади и при стари. Оттук произтича и трудността в нашата разработка : Детската възраст - възрастта на игрите и мечтите, когато всичко е възможно /дори и да не е/, Младежките години - времето на доказване и изявяване и накрая старостта ... Всичко се случва по законите на живота. Важно е в случая правилно да се преценяват физическите възможности и по възможност да се управляват от опитни спортни педагози под медицински контрол.

Нашите наблюдения показват, че няма населено място, в което да няма спортни таланти. Разликата идва от това, че в малките населени места няма кой да види тези таланти и да им покаже пътя към спортните успехи. Затова са необходими спортни празници, в които много отчетливо си проличават спортните качества.

Колкото до третата възраст - там със сигурност има разминаване между желание и възможности, а понякога и за липса на правилна преценка за здравословното състояние.

Остава ни да се радваме на изследванията на специалистите, които непрестанно търсят начини да се отдалечи максимално процесът на стареене и дори, ако може този процес някак си да се обърне. Много приятно звучат в тази посока експериментите на изследователи в Института по спортни науки, Магдебург, Германия под ръководството Катрин Рефелд, според които редовното танцуване обръща симптомите на стареене назад.





**COME^{4.0}
PLAY**

WWW.COMEANDPLAY.EU

Настоящият интелектуален продукт е разработен от Спортен клуб "КОМАК СПОРТ" в рамките на проект "Ела и играй 4.0" ("Come and Play 4.0"). EAC-2020-0745. съфинансиран от Европейския съюз.

ТАЗИ ПУБЛИКАЦИЯ ОТРАЗЯВА САМО ЛИЧНИТЕ ВИЖДЕНИЯ НА НЕЙНИЯ АВТОР И ОТ ЕВРОПЕЙСКАТА КОМИСИЯТА НЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ ТЪРСЕНА ОТГОВОРНОСТ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕТО НА СЪДЪРЖАЩАТА СЕ В НЕЯ ИНФОРМАЦИЯ.