

## Training – a basic form of organization in sports

### Тренировката – основна форма на организация в спорта

**Valeri St. Yordanov**

Angel Kanchev University of Ruse, BULGARIA  
Department of Physical Education and Sport

Received on 26 November, 2022.

Accepted on 10 December, 2022.

Published on 30 December, 2022.

#### Abstract

The main motive for developing training activities in modern sports is the desire to maintain physical activity, as an important component and factor for a person's fulfilling lifestyle. Another motive is the need to develop high sports achievements. According to WHO recommended levels, average physical activity per day throughout life is 30 minutes. This reduces the risk of a number of diseases and prevents it. Vigorous daily exercise not only maintains an optimal healthy weight, but also helps achieve healthy body musculature. The muscles are toned and support all bodily functions.

**Keywords:** training, activities, sport for all, principles, physical activity.

#### Резюме

Основен мотив за развиване на тренировъчните занимания в съвременния спорт това е желанието за поддържане на физическа активност, като важен компонент и фактор за пълноценния начин на живот на човека. Друг мотив е и необходимостта от развиване на високи спортни достижения. Според препоръчителните нива на СЗО средноинтензивната физическа активност на ден през целия живот е 30 минути. Това намалява риска от редица заболявания и го профилактира. Енергичните всекидневни упражнения не само поддържат оптимално здравословно тегло, но и спомагат за постигане на здрава мускулатура на тялото. Мускулатурата се тонизира и подпомага всички телесни функции.

**Ключови думи:** тренировка, занимания, спорт за всички, принципи, физическа активност.

#### Въведение

В зависимост от избраната цел и мотив се определя интензивността на тренировъчното натоварване. Цялостното предназначение на една тренировка е да изгради мускулна маса, сила, издръжливост, бързина и др. Като при това е важно да се спазва режим на тренираност и почивка. Не бива да се допуска пренапрягане на отделните мускулни групи, за да не се изгуби ефективността от тренировъчното натоварване (Петкова, 2022).

Тренировките биват различни видове с различна степен на натоварване, но винаги трябва да бъдат индивидуално насочени – според потребностите на трениращия. Спортното занимание освен определени цели трябва да носи и удовлетворение от практикуването му (Петкова, 2012).

Всички тези факти предпоставят избора и необходимостта от разглеждане на настоящия доклад. Целта е да се онагледят същността и ролята на тренировката в спортните занимания. Това води до по-широка информативност и осветляване на проблема.

*Основна цел* на настоящия доклад е да разгледа същността и значението на тренировката, като основна организационна форма в спорта.

*Основни задачи са:*

1. *Да се проведе теоретично проучване относно проблема.*
2. *Да се синтезира и интерпретира наличната теоретична и справочна литература.*
3. *Да се изготви план-програма за провеждане на тренировъчно занимание.*
4. *Да се обобщи резултатът от направеното изследване.*

## Дискусия

При провеждане на спортна тренировка се спазват някои основни принципи:

- проява на индивидуален подход;
- специфично отношение;
- повторяемост във времето;
- постепенно увеличаване на натоварването;
- обратимост в действията;
- положително взаимодействие;
- цикличност във времето (Есеев, 2010).

По време на физическото натоварване организъмът включва адаптационни механизми с цел възстановяване на равновесието, приспособявайки се към променящите се условия. Развитие на адаптацията се подчинява на известната биологична зависимост *доза – ефект*. Малките физически натоварвания, които не достигат праговите стойности, не могат да стимулират развитие на тренираната функция. За постигане на изразено усилване на тренираната функция натоварването трябва да превишава праговото значение. Адаптационни изменения възникват тогава, когато обемът и интензивността на натоварването започват в значителна степен да затрудняват тренираната функция (Христов, 2016).

Физическите натоварвания имат трениращ ефект само след многократни повторения. Биохимичните закономерности, водещи до състояния на умора и възстановяване, определят и правилните срокове за прилагане на повторни физически усилия. Ако повторното натоварване се извърши веднага след предишното, когато не е завършила фазата на възстановяване, се стига до понижаване на работоспособността, изтощаване и претренираност. Ето защо пределните натоварвания имат своето място при контролни тренировки и съревнования, но не могат да се използват често, защото бързо изтощават резервите на организма (Маргаритов, 2015).

След многократни повторения на физическите натоварвания възниква кумулативен ефект. Всяко следващо натоварване въздейства върху адаптационния ефект, постигнат от предишното и може да го видоизменя. Ако резултатът от такива натрупвания води до усилване на адаптационните изменения, въздействието е положително. Съществуват обаче, и отрицателно, и неутрално взаимодействие. Ефективна адаптация възниква само при положително взаимодействие.

Върху тренировъчния ефект влияят и такива фактори, като пълноценното и балансирано хранене, прилаганите физиотерапевтични и фармакологични средства, екологичните фактори, климатичните условия и други. Ефективната адаптация е възможна, когато специфичните ефекти от всички тези допълнителни фактори взаимодействат положително с тренировките.

Адаптационните промени в организма при тренировка имат фазов характер, а наблюдаваните промени в скоростта на адаптацията на тренираните функции имат различни

амплитуди и честоти. Ето защо, при развитие на адаптационните промени е необходимо да се постигне сумиране на тренировъчните ефекти по определени правила, създаващи завършени цикли на въздействие върху водещите функции. Едва тогава циклите трябва да се повтарят многократно в периодите на тренировки (Артюнина и кол., 2003).

### **РАЗРАБОТВАНЕ НА ПЛАН – ПРОГРАМА ЗА ТРЕНИРОВКА С УПРАЖНЕНИЯ И УТЕЖНЕНИЯ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА МУСКУЛНА МАСА**

15-20 мин. разгриване:

1. Кръгови движения с главата;
2. Кръгови движения в лакътните стави;
3. Кръгови движения в раменните стави;
4. Кръгови движения в тазобедрените стави;
5. Наклони – странични наклони;
6. Кръгови движения в коленните стави;
7. Клекове;
8. Напъди;
9. Скачане;
10. Лицеви опори;
11. Кардио уред - 5-10 мин.

Данни: мъж - 30 - 35 години, 75 - 85 кг.

Цел: изграждане и увеличаване на мускулна маса.

Вид на тренировката: динамична.

Мускулни групи, които ще бъдат тренирани: всички основни мускулни групи от цялото тяло.

Използване на: уреди и тежести.

Интензивност на тренировката: 80% натоварване при 10-12 повторения.

Честота на изпълнение: 3 пъти в седмицата.

Продължителност на тренировките: 6-12 седмици.

Натоварване: увеличаване на повторенията, свикване, увеличаване на тежестите.

Почивка: 1 минута между сериите.

#### **План – програма за средно напреднали.**

<b>Вид сила</b>	<b>Интензивност</b>	<b>Повторения</b>	<b>Сerii</b>	<b>Честота</b>	<b>Продължителност</b>
Средно напр.	80-85%	10-12	3	3	6 седмици
Тонус	60-70%	10-12	3	3	6 седмици
Силова издръжливост	60%	12-15	3	3	6 седмици
Хипертрофия	70-75%	12-15	6	6	12 седмици

## Програма

Ден	Упражнение	Упражнения, серии, повторения, времетраене.
Понеделник	<p>I. Упражнения за гърди.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Избутване на дъмбели от хоризонтална пейка.</li> <li>2. Флайс с дъмбели от хоризонтална пейка.</li> <li>3. Затваряне пред гърди на горен скрипец.</li> </ol> <p>II. Упражнения за трицепс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разгъване на скрипец;</li> <li>2. Френско разгъване с щанга от лег;</li> <li>3. Кик-бек с дъмбели.</li> </ol>	<p>3 упражнения;                      3 серии;                      10-12 повторения;                      1 мин. почивка между сериите.</p> <p>3 упражнения;                      3 серии;                      10-12 повторения;                      1 мин. почивка между сериите.</p> <p>Продължителност на първата тренировка: 30-35 мин.</p>
Сряда	<p>I. Упражнения за крака.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напъди с дъмбели;</li> <li>2. Клек с щанга;</li> <li>3. Лег преса.</li> </ol>	<p>3 упражнения;                      3 серии;                      10-12 повторения;                      1 мин. почивка между сериите.</p>
	<p>II. Упражнения за рамене</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раменни преси с дъмбели от седеж;</li> <li>2. Разтваряне на ръце встрани с дъмбели от стоеж;</li> <li>3. Задно рамо на машина.</li> </ol>	<p>3 упражнения;                      3 серии;                      10-12 повторения;                      1 мин. почивка между сериите.</p> <p>Продължителност на втората тренировка: 30-35 мин.</p>
Петък	<p>I. Упражнения за гръб.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Набирания с широк надхват;</li> <li>2. Гребане с щанга;</li> <li>3. Придърпване на горен скрипец;</li> </ol>	<p>3 упражнения;                      3 серии;                      10-12 повторения;                      1 мин. почивка между сериите.</p>

	II. Упражнения за бицепс 1. Концентрирано сгъване с дъмбели.; 2. Набирания в подхват; 3. Бицепсово сгъване с крив лост;	3 упражнения; 3 серии; 10-12 повторения; 1 мин. почивка между сериите.  Продължителност на третата тренировка: 30-35 мин.
--	--	--

Цялостното предназначение на настоящата тренировка е да се изгради мускулната маса и нейната издръжливост. Предназначена е за средно напреднали. Първоначалният енергиен разход е до 300 ккал., като постепенно нараства от 500 ккал. до 800 ккал.

Тренировката ще доведе до подобряване на физическата дееспособност и цялостното физическо състояние на трениращия. Важно е да се спазват стриктно основните изисквания на програмата, също така режимът на тренираност и почивка след всяка индивидуално проведена тренировка, разгръването преди всяка тренировка и стречинг след всяка тренировка и не на последно място по важност спазване на хранителен режим.

Това е една комфортна тренировка, която изпълнява своите основни функции.

Тренировката е динамична с кратки паузи.

Натоварванията са плавни и постепенни.

### Изводи и препоръки

Изводите, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- тренировката, като основна организационна форма в спорта, е важна компонента от постигането на определени цели;
- при тренировката не бива да се постига претрениране, а да се работи върху комфортната зона и индивидуалните възможности на организма;
- предложената тренировъчна програма е предназначена за средно напреднали и няма за цел достигане на високи спортни резултати.

Препоръките, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- разширяване полето на теоретично дискутиране върху проблема, като се засегне и състезателната тренировъчна подготовка;
- разгръщане на проблема, като се обхванат и специфичните научни методи за контрол и тестиране при определен спортен контингент.

### References:

1. Artyunina i kol.: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> - (27.08.2022)
2. Eseev, S. P. (2010) Adaptiran sport, M.
3. Hristov, H. (2016) Klasifikatsia na uprazhneniyata za fizicheska podgotovka na sumistite – V: Sport i nauka.
4. Margaritov, V. i kol. (2015) Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie, Univ. Izd. „Paisiy Hilendarski“, Plovdiv,.
5. Mileva, El. (2007) Misia i otgovornost na fizicheskoto vazpitanie za sazdavane na zdravo pokolenie, - sb. Natsionalna sigurnost, fizicheska podgotovka i sport, izd. „Faber“, VT.

6. Petkova, V. (2022) Osnovi na sporta za vsichki, IZD. „Balgari“, S.
7. Petkova, V. (2017) Problemi i tendentsii pri dvizhenieto „Sport za vsichki“ na natsionalno i mezhdunarodno nivo – V: *Nauchna konferentsia „Predizvikatelstva i perspektivi pred sportnata nauka“*, NSA, S.
8. Petkova, V. (2012) Sportnata fehtovka kato savremenno sredstvo za razvitie na fizicheskite kachestva na mladite hora – V: *Sport i nauka*.
9. SZO, 2004.
10. Takvorian, B. (2015) Detsa v risk – nyakoi alternativni tehnologii na neformalnoto obuchenie. *Sbornik nauchni trudove ot patuvashht seminar „Inovatsii v obrazovanie“*, Shumen.
11. Todorov, At., El. Mileva (1997) Myasto i znachenie na sportnata pedagogika kato nauchna distsiplina, - V: *Problemi na sportnata praktikta*, S., NSA.
12. Todorov, At., El. Mileva (2001) Pedagogikata na sporta kato nauka, S., NSA.
13. Yordanov, P. (2022) Metrologichno osiguryavane i standartizatsia pri nauchno-izsledovatelskata deynost i kontrol, NSA, S.
14. Yordanov, P. (2022) Struktura i sadarzhanie na nauchnia kontrol v sporta, NSA, S.

Corresponding author:

Valeri Yordanov, e-mail: [viordanov@uni-ruse.bg](mailto:viordanov@uni-ruse.bg)  
<http://journal.pesk.eu/content/vol5/iss4-art10.pdf>