

ВАРНЕНСКИ СВОБОДЕН УНИВЕРСИТЕТ „ЧЕРНОРИЗЕЦ  
ХРАБЪР”

КУРСОВА РАБОТА  
ПО  
СПОРТ

ОСНОВНИ ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА И СЪЩНОСТ  
НА КОНДИЦИОННАТА ПОДГОТОВКА

ИЗГОТВИЛ;

.....  
СПЕЦ.МЕЖДУНАРОДЕН БИЗНЕС МЕНИДЖМЪНТ  
ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ  
ФАК.НОМЕР 2....

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД

1.ОСНОВНИ ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА И СЪЩНОСТ  
НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА

2.РАЗРАБОТКА НА ИНДИВИДУАЛНА

ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА

УВОД

Под физическа култура се разбира съвкупността от научни и практически постижения в резултат на многообразната и сложна човешка дейност, насочена към постигането на физическото съвършенство и проявлението му в обществената практика и ежедневието на човека. Най – важните показатели и критерии по който може да се съди за състоянието на физическата култура са нивото на здравето на населението и неговото физическо образование, състоянието на физическото развитие ,физическата дееспособност и масовостта на спорта,Физическото възпитание се появява в обществото под влиянието на редица фактори,всяка система за физическо възпитание е социална и носи белезите на епохата,особеностите на обществото и конкретната нация.Необходимостта от физическо възпитание се определя от биологичните,психологичните и социални закономерности в развитието на

човека .

## 1.ОСНОВНИ ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА И СЪЩНОСТ НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА

Основните физически качества на човека които определят неговата дееспособност са;

- бързина
- мускулна сила
- гъвкавост
- ловкост
- издържливост

1.1 БЪРЗИНА-зависи от скоростта на протичане на процесите в централната нервна система,това е способността на организма да извършва максимален брой движения за кратко време,това е скоростния потенциал на индивида в съответната двигателна дейност.В сравнение с другите двигателни качества най –трудно се подава на усъвършенстване .Основни методи за развиване на бързината като качество са – повторният, игровият и състезателният метод.

1.2 СИЛА –силата е двигателно качество на човека чрез което той въздейства или противодейства на външни съпротивления за сметка на мускулни усилия,проявлението на силата зависи от условията при които се изпълнява упражнението,съществува връзка между силата и преместваната маса ,скоростта и характера на движенията –дали са отстъпващи или преодоляващи.Видовете силови способности са следните

- собствено –силови –те са характерни за бавни повдигащи движения и статически режим на работа

- динамична сила-проявява се при бързи движения
- амортизационна сила –проявява се при отстъпващи движения

Основните качествено –специфични на проявление на силата са

- силовата издържливост
- абсолютната сила
- скоростната сила
- взривната сила

Мускулната сила зависи от редица анатомио-физиологични ,биохимични,нервно- мускулни и други фактори.Силата на човека представлява сложно организирана дейност на нервно-мускулният апарат,това е сложен биохимичен процес който зависи (но не само) от два основни фактора

-периферен фактор –от него зависи максималния силов капацитет на всеки човек ,обуславя се от специализираните структури на напречно набраздените мускули и от това какви енергетични вещества се съдържат в тях

- централен фактор –това е съгласуваната дейност на структурите