

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	5
I. ЛИТЕРАТУРЕН ОБЗОР	7
I.1. История на силовите спортове	7
I.2. Основни понятия, свързани с физическото развитие	14
I.2.1. Физическо развитие.....	14
I.2.2. Състав на телесната маса	15
I.2.3. Индекс на телесната маса	18
I.2.4. Соматотип	20
I.3. Физическа дееспособност.....	22
I.4. Физическа функционалност	27
I.4.1. Мускулна сила	28
I.4.2. Фактори на мускулна сила.....	31
I.4.3. Бързина.....	32
I.4.4. Ловкост	33
I.5. Морфологични особености на скелетната мускулатура при занимаващи се със силови спортове.....	39
I.6. Сравнителен анализ между концепциите на функционален бодибилдинг, бодибилдинг и кросфит.....	44
I.6.1. Кросфит	45
I.6.2. Бодибилдинг	52
I.6.3. Функционален бодибилдинг	59
II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО.....	62
II.1. Цел и задачи на изследването.....	62
II.2. Организация на изследването.....	63
II.3. Контингент на изследването.....	63

II.4. Методи на изследването	63
II.4.1. Определяне на телесната маса и състава иU	63
II.4.2. Оценяване на физическата дееспособност.....	64
II.4.3. Тренировъчни методики.....	66
II.4.4. Математически и статистически методи.....	69
III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ	71
III.1. Вътрегрупови разлики в резултатите	71
III.1.1. Функционален бодибилдинг	71
III.1.2. Кросфит.....	72
III.1.3. Културизъм	74
III.2. Междугрупови разлики в резултатите.....	77
III.2.1. Телесна маса и телесен състав	78
III.2.2. Обща издръжливост	93
III.2.3. Скорост и взривна сила.....	98
III.2.4. Силова издръжливост	107
III.2.5. Ловкост.....	113
III.3. Сравнителна характеристика на тренировъчните методики на функционален бодибилдинг, кросфит и културизъм	120
III.3.1. Телесна маса и телесен състав	120
III.3.2. Двигателни качества	121
IV. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ	124
IV.1. Изводи	124
IV.2. Препоръки	125
ПРИЛОЖЕНИЯ	127
Приложение 1	127
Приложение 2	136
Приложение 3	139
ЛИТЕРАТУРА	144

УВОД

В последните десетилетия упражненията с тежести, като начин за усъвършенстване на физическото развитие, подобряване на здравословното състояние и за повишаване на работоспособността, придобиха голяма популярност в световен мащаб. Тези упражнения са известни още от древността – атлетите в античния свят са отделяли особено внимание на развитието на силата и постигането на хармонично телосложение с помощта на упражнения с тежести (Гюрков, Д., Спасов, А., 1979; Панайотов, В., 2018; Schwarzenegger, A., 1998). Интересът към нарастването на мускулатурата и развитието на силата се възражда през XIX век. При това силните мускули са се приемали не толкова като средства за оцеляване и самозащита, колкото като връщане към древногръцкия идеал за хармонично развитие на тялото (Панайотов, В., 2018; Carman, D., 1994; Schwarzenegger, A., 1998). Древната традиция да се вдигат тежести с времето еволюира до съвременните спортове културизъм (бодибилдинг), фитнес, вдигане на тежести, силов трибой и др.

Развитието на състезателният бодибилдинг в последните години в посока на толериране и насърчаване на натрупването на прекомерно количество на мускулна маса (в някои случаи, граничещо с патология), заедно с прекомерната употреба на анаболни стероиди и други забранени субстанции като растежен хормон, IGF-1, инсулин, фолистатин и др., в голяма степен наложиха на този спорт негативен имидж и отблъснаха много хора, които при други обстоятелства биха избрали бодибилдинга като средство за поддържане на добро здраве и работоспособност (Панайотов, В., 2013). Получи се празнина в наличните форми за спортуване за здраве, коя-

то отвори възможност за появата на различни течения и методики на тренировка, насочени към развитието на „нефункционалните и неработещи“ мускули на културистите. За съжаление, не винаги спортнометодическите цели бяха водещите пред комерсиалните и маркетинговите. При разработването на различните методики често целта беше постигането на максимален брой трениращи на единица площ, максимален брой трениращи с минимум инструктори, максимален брой трениращи с минимум средства за оборудване (Macintosh, E. & Doherty, A., 2007; Vieira, E., Ferreira, J, 2018; Albayrak, T., Caber, M., 2014). От друга страна културистичната методика и упражнения бяха преоткрити, като средство за подобряване на физическата дееспособност в много спортове – лека атлетика, единоборства, спортни игри и други. Силовата тренировка и работата с тежести присъства в почти всички тренировъчни методики в професионалният спорт. При спортисти-любители, бодибилдинг методиката е единствената, която включва натоварването на всички мускули в тялото с цел постигането на хипертрофия и оформяне на мускулатурата и/или редуциране на субкутанната адипозна тъкан. Тя е подходяща за всяка възраст – културизмът е един от спортовете, които са подходящи и се практикуват до старческа възраст. В допълнение, силовите спортове като цяло, и бодибилдингът в частност, демонстрират са изключително ниско рискови по отношение на контузии в сравнение с останалите спортове (Rippetoe, M. & Baker, A., 2013). И все пак, основната работа в анаеробен режим с продължителност 15–30 секунди при стандартна бодибилдинг тренировка, както и ограничаването на упражненията до едноставни и двуставни не успява да постигне цялостно развитие на функционалния капацитет на организма. Това ни стимулира да потърсим тренировъчна методика, базирана на културистичните принципи, която да е насочена към паралелното усъвършенстване на физическото развитие и дееспособност.

I. ЛИТЕРАТУРЕН ОБЗОР

I.1. История на силовите спортове



Древногръцка скулптура на Херкулес, която доказва уважението на древните към хармонична развитото тяло

От древни времена хората са тренирани с тежести. Древните египтяни, гърци и римляни са изпълнявали упражнения с тежки предмети, за да развият силата си и да постигнат атлетично телосложение. Също така има сведения, че в зората на китайската империя войниците са били задължени да преминават през силови тестове (Панайотов, В., 2007). Различни исторически и културни паметници удостоверяват, че силовите упражнения рутинно са се прилагали за демонстриране и развитие на силата на войните.

Редица археологически артефакти от Древна Гърция изобразяват упражнения с тежести – основно обли камъни. Те са били специално оформени с издълбани улеи, които улеснявали захващането им. Особено показателен в това отношение е т.нар. Бибонов камък с тегло от 143,500 kg. Върху него е изсечен текст, според който атлетът Бибон го е вдигал над главата си с една ръка.



Бибоновият камък – прародител на днешните щанги, дъмбели и пудовки

Интересна е и легендата за легендарния древногръцки борец Милон Кротонски. Неговата история всъщност представлява първата документирана спортна тренировъчна методика. Според преданието той развивал силата си от малък, като ежедневно вдигал и носил на раменете си теле – телето растяло и увеличавало теглото си, а Милон повишавал силата си. В редица популярни рисунки от този период изобразяват младия Милон с бик на раменете си (Панайотов, В., 2007).