



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ТЕМАТИЧНА ОБЛАСТ 4

Телесните форми на спортиста

Телесната форма на спортист зависи от практикувания спорт и неговите функции и не може да бъде оценявана на базата на единствен естетически критерий или само на теглото. Тези карти помагат да се четат телесните различия, без да им се приписват оценъчни съждения.

В ТАЗИ ОБЛАСТ:

- Карта 1** Разликите между телесната форма на спортист и неспортист
- Карта 2** Разликите в телесната форма на различни спортисти
- Карта 3** Разликата между телесна форма и тегло



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • ТЕЛЕСНИТЕ ФОРМИ НА СПОРТИСТА — КАРТА 1

Разликите между телесната форма на спортист и неспортист

Спортът отчасти променя телесната форма на човека. В спорта физическата форма и развитието на мускулите играят основна роля за представянето и следователно имат полезна функция за практикуването на конкретния спорт.

Човек, който не практикува спорт, вероятно ще има различна телесна форма в сравнение със спортист – с по-слабо развита мускулатура и външен вид, който в някои случаи може да изглежда по-слаб.

Често е лесно да се разграничи телесната форма на човек, който практикува спорт, особено на състезателно ниво, от тази на човек, който не извършва никаква физическа дейност.

Важно е да не се приписва оценъчно суждение на този елемент: телесните форми на спортист и на човек, който не практикува спорт, са просто различни и зависят от различните функции, които тялото изпълнява за всеки от тях.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • ТЕЛЕСНИТЕ ФОРМИ НА СПОРТИСТА — КАРТА 2

Разликите в телесната форма на различни спортисти

Разликите в телесната форма съществуват не само между спортист и неспортист, но и между спортисти, които практикуват различни дейности.

Всеки спорт изисква развитието на различни мускули и части от тялото, защото изисква подобряването на различни функции.

Поради тази причина външният вид на спортистите е много разнообразен и подходящ за максимизиране на представянето в конкретна дейност.

Няма смисъл спортист да сравнява собствената си телесна форма с тази на спортист, който практикува различна дисциплина, или да приписва естетическо оценъчно съждение на тази разлика, ако спортът, който практикува, е източник на удовлетворение и е част от неговата идентичност.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • ТЕЛЕСНИТЕ ФОРМИ НА СПОРТИСТА — КАРТА 3

Разликата между телесна форма и тегло

Теглото и телесната форма не са две взаимозаменяеми понятия. Едно и също тегло може да съответства на много различни телесни форми в зависимост от други фактори, като развитието на мускулатурата и костната структура на човека.

Поради тази причина теглото само по себе си не може да се използва като параметър, за да се оцени дали човек е във форма: важно е да се вземат предвид всички фактори.

Когато човек иска да промени теглото си, е от основно значение да се обърне към специалист, способен да анализира всички параметри, които влияят върху телесната форма, възрастта на човека и дейността, която извършва. По този начин теглото се разглежда правилно и не се третира като единствена отправна точка за определяне на телесната форма.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.