

ВЛИЯНИЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪВ ВОДНА СРЕДА**Весела Иванова***Wellness институт България*

Ключови думи: вода, гимнастика, въздействие, здраве, красота, удоволствие.

ВЪВЕДЕНИЕ

Wellness&Spa и рекреативната индустрия са едни от най-бързо развиващите се отрасли на съвременния туризъм, включващ активен отдих и почивка (Димитрова, 2012, 2015). Какво всъщност представлява Уелнес (Wellness)? Това е състояние на добро физическо и психическо здраве, резултат от правилно хранене, физическа активност и здравословни процедури (СПА процедури) (Dimitrova, 2014; Trendafilov, 2013). Уелнес е начин на живот в равновесие с природата (<http://www.spadesign.bg>). По своята същност уелнесът включва спа терапии, а самия термин „Спа (Spa)“ е съкращение от латински "Sanus per Aquam" което в превод означава "здраве чрез вода" (Димитрова, 2010, 2010а). При международен обмен важна за правилното общуване е езиковата подготовка на участниците (Doncheva & кол., 2016).

Водата е жизнена среда за всички живи организми. При повечето сухоземни видове, макар че не е местообитание, водата е основна съставка на вътрешната течна среда. Средно 60-90 процента от масата на живите същества се пада на нея. Без вода животът на земята е немислим. Наличието на вода във всички организми е неоспоримо доказателство за единния произход на живата материя (<https://abritvs.com>).

Концепцията за „постигане на здраве чрез вода (SPA)“ е известна още от древен Рим, където са използвали водата от термални извори за лечение на различни заболявания (Димитрова, 2009). Спа процедурите имат за цел релаксация, тонизиране, възстановяване на тялото и духа и подобряване на общото здравословно състояние (<http://www.spadesign.bg>). Те включват различни занимания във водна среда, като много популярна напоследък за поддържане на стройна фигура, красота и намаляване на стреса е водната гимнастика. Според нас целта на всеки човек, който се занимава с гимнастика, е да развие мускулите си без вреда за вътрешните органи и да умее да ги управлява. Упражненията във водата са прекрасен начин да се комбинира полезното с приятното, като водната гимнастика развива скелетната мускулатура, връзките, ставите и кожата (Димитрова, 2011). Определно тя е ефективна за извайване хармонично и пропорционално тяло, но не е научно доказано и уставено точно какви упражнения за каква възрастова група са най-подходящи, при какви заболявания, какво натоварване с упражнения е препоръчително. Специализираната литература е недостатъчна в сравнение с бързо нарастващия интерес и комерсиализация на гимнастическите упражнения във вода и тяхното въздействие върху организма. Това определи целта и задачите на настоящата разработка:

МЕТОДИКА

Цел на изследването: Да се определи обемът на значението относно въздействието на гимнастическите упражнения във водна среда върху организма на занимаващите се.

Задачи на изследването:

1. Определяне на въздействието на водната гимнастика върху опорно-двигателния апарат на занимаващите се.

2. Определяне на въздействието на водната гимнастика върху нервната система и вътрешните органи на занимаващите се.
3. Определяне на ефекта от заниманията с водна гимнастика при бременни.

Постигането на основната цел чрез решаването на отделните задачи в това изследване е, за да докаже положителната роля на гимнастическите упражнения във водна среда, като се вземат предвид индивидуалните особености на различните организми и техните нужди. Това би обогатило в световен мащаб развитието на "Спа" индустрията, а също така би повишило качеството на туризма, което е от национално значение за всяка една страна.

Методи

1. Преглед на литературни източници (интернет пространство) по зададения проблем.
2. Анкетно проучване на 40 участници в занимания с водна гимнастика във възрастов диапазон 25-35 години.
3. Анализ на получените резултати.

РЕЗУЛТАТИ

Литературните източници дават сведения, че тренировката във вода е няколко пъти по-ефективна от всички останали физически натоварвания и това се дължи на свойствата на водата. Експертите смятат, че упражнения във вода може да изпълняват абсолютно всички хора и дори тези, които не могат да плуват, без значение от години, телесна маса или ръст (<http://otgovoru.com>). Самите анкетирани лица, твърдят, че не се уморяват и успяват да правят гимнастика по-дълго време. Освен това след тренировка с упражнения във вода чувстват кожата си по-тонизирана и стегната, като някои бременни смятат, че това е основната причина за липсата от поява на стрии. Изследваните също така отдават значение и на факта, че не е необходима скъпа екипировка, а само наличието на големи количества вода, удобен бански и желанието за подобрение.

В много от програмите за отслабване се препоръчва водна среда, именно поради нейния отслабващ ефект. Водните тренировки са подходящи за хора с надномерна телесна маса, при които е невъзможно спортуването на сухо, поради прекалено голямото натоварване на сърцето и ставите (<http://www.vodna-aerobika.com>). За едно и също време при гимнастика във вода се горят два пъти повече калории в сравнение с аеробика в зала. Всички участващи в изследването категорично заявиха, че въпреки продължителността и броя на упражненията няма прегриване, изпотяване и претоварване на ставните връзки, а са намалили сантиметрите на талията и бедрата.

Според специалистите аеробните упражнения във вода осигуряват приятно и отпускащо действие и са тренировка за цялото тяло. Наред с това те развиват и аеробна сила (<http://www.interpolezno.com>).

Сред участващите в експеримента се намираха и такива хора, страдащи от артрит и други здравословни проблеми. При запитване как усещат влиянието на аквафитнес програмата техният отговор бе положителен 89% в сравнение с традиционните упражнения на суша. Упражненията от програмата във вода помагат за облекчаване на болезнеността в уязвимите места (<http://vitasportmedika.com>).

При дозирано натоварване аквафитнес може да се практикува след операции, изкълчвания и други контузии.

Подходящо е при гръбначни изкривявания. При изпълнението водата масажира цялото тяло и премахва болките в гърба. Облекчава разширени вени и подобрява състоянието им, като



тонизира артериалните стени. Налягането, което водата оказва върху периферните кръвоносни съдове, няма аналог при възстановяването на разширените вени, както и за профилактика на общия здравен статус. В случай на пациенти, които са претърпели оперативно лечение, именно аква рекреативната двигателна активност може да помогне да се поддържа тонусът на периферните кръвоносни съдове (<https://sport.framar.bg>).

Фиг. 1: Водна гимнастика за хора с наднормена телесна маса

Раздвижването и рехабилитацията във вода се препоръчват и на пациенти, при които е пострадала колянна или тазобедрена става. Аквафитнесът е вид лечебна физкултура и всички здравословни ефекти могат да бъдат комбинирани с чувствително намаляване на телесната маса. Причината е в съпротивлението на водата, което прави по-бавни и плавни всички движения, но от друга страна се изразходва повече енергия (<https://sport.framar.bg>).

На въпрос, зададен в анкетата, относно начина на живот на изследваните и причинените неудобства от него в здравословен план, 12% от лицата коментираха, че поради обездвижения си начин на живот и седене пред компютъра или в неудобна поза често страдат от леки схващания в долните крайници и аквафитнесът се е оказал особено полезен в борбата срещу досадните крампи.

Анкетиранияте споделиха, че обожават заниманията във вода (93%), най-вече защото е един приятен начин да подобрят настроението си и да тонизират цялото си тяло. Резултатите от анкетите информираха, че занимаващите се (84%) не усещат силно напрежение върху костите, ставите и мускулите, като водната среда осигурява естествена устойчивост.

ДИСКУСИЯ:

Заниманията по Програма Нешева (на суша) могат да бъдат адаптирани във вода и да са полезни по време на нормална бременност. Движенията във водата се извършват много по-свободно, много по-плавно, защото тялото се чувства по-леко (Димитрова, 2011, 2012; Nesheva, 2016). Упражненията имат голямо значение за цялостното кръвообращение в тялото, а това, от своя страна, **допринася за по-доброто хранене на плода** посочва (Нешева, 2015) в дисертационния си труд. Извода, който можем да направим, в следствие на информацията от анкетиранияте лица е, че универсална рецепта как да се спортува във водата (какви упражнения да се правят) и това да е приятно няма. За повечето от участващите в анкетата 40 минути водна



гимнастика са достатъчни за стягане на тялото и отпускане на психиката. Упражненията във вода са панацея за справяне със стреса и причина вероятно е фактът, че по-голямото налягане изисква по-дълбоко дишане. Няма по-важно от здравето, а когато то е съчетано с приятни емоции, красота и намаляване на напрежението от ежедневието, то е безценно.

Фиг. 2: Водна гимнастика за бременни (<http://dete.bg>)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. Не се установиха разногласия и/или противоречия между анкетираните лица и ползваната информация от най-популярните интернет сайтове по темата;
2. Доказано бе положителното въздействие на водната гимнастика, като в изследването не е обърнато внимание на детайлите и отделните параметри на развиване на двигателните качества по време на заниманията във вода;
3. Настоящата разработка доказва социалната нужда и насочва вниманието към ефективността на специализирани упражнения в програми по аква гимнастика;
4. Извършеното фокусирано изследване на рекреативна двигателна активност във водна среда ни дава основание и мотивация да задълбочим научните си експерименти и интереси в тази област;
5. Установихме социална необходимост от разработване на методики и специализирани програми във водна среда по възрастови групи и насоченост към социални хронични оплаквания.

Ползвани източници:

1. Димитрова, Б. (2009). *SPA култура и аква практики*. Учебник за ОСК "магистър" на НСА. Изд. Авангард. С.
2. Димитрова, Б. (2010). SPA и Wellness, вчера, днес и утре. *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, с 4.
3. Димитрова, Б. (2010). "Да се научим да работим красиво", *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, с. 12.
4. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: *Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес*. Сборник доклади, 2011, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
5. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. Ръководство за ОСК "магистър". Изд. Авангард. С.
6. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
7. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism. *SPA and wine"- part of the Culture corridor – cultural routes*. Proceedings (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
8. Doncheva L., Leyla Dimitrova (2016). Innovative Way of Teaching English in Class and Its Influence on Pupils' Level of Concentration. V Congreso de Internacional de Competencias Básicas (13-15 de abril 2016): la competencia en comunicación lingüística, Ciudad Real, p. 21.
9. Nesheva, I. (2015). Benefits of the physical activity and the elaborated program mental prevention gym for women with normal pregnancy. *Research in Kinesiology*, 43(2), 210-214.
10. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua Spinning as anti-stress health prevention. Journal "Sport Montenegro". Montenegro, 2013, No 37-39 / XI, (p. 454-460. ISSN 1451-7485 (9771-4517-48001).

Web sites:

1. <https://abritvs.com> (2017)
2. <http://dete.bg> (2017)
3. <http://otgovoru.com> (2017)
4. <https://sport.framar.bg> (2017)
5. <http://vitasportmedika.com> (2017)
6. <http://www.interpolezno.com> (2017)
7. <http://www.spadesign.bg> (2017)
8. <http://www.vodna-aerobika.com> (2017)

Контакти:

Весела Иванова, доктор

Тел.: +359 897 593988

Email: veselaivanovaivanova@abv.bg