

РЕКРЕАТИВНИ ДВИГАТЕЛНИ ПРАКТИКИ И МЯСТОТО ИМ В WELLNESS ИНДУСТРИЯТА

Стойчева Ася

Докторант катедра „Водни спортове“, НСА

Ключови думи: Рекреация, Wellness индустрия, двигателни програми, здравословен начин на живот

ВЪВЕДЕНИЕ

През последните години Wellness индустрията намира място в ежедневието на много хора, като оказва благотворно влияние върху здравното им състояние и здравословния начин на живот (Александрова, 2012). Термините Wellness и Spa в най-широкия смъсъл отразяват превенцията от заболявания на здравия човек и неговото отношение към стила на живот: двигателна активност, хранене, привички, отношение към работата (Полименов, 2014), т.е. те отразяват физическото и социалното равновесие на индивида. Wellness е отношение към себе си „...чрез оптимално съчетаване на двигателна и умствена дейност при емоционален баланс и непрекъснато поддържане на физически комфорт...“ (Димитрова, 2015). Wellness практиките са относително сложен феномен, който включва в себе си „...различни елементи, процеси и характеристики, като мениджмънтът е един от най-важните компоненти...“ (Цанов, 2013). Тяхното персонализиране се свързва с адаптирането им спрямо индивидуалните нужди на клиента и финансовите му възможности. Важно и целесъобразно е Wellness практиките да се разглеждат в „...контекста и на икономиката на спорта...“ (Цанов, 2015). В зависимост от поставените цели пред тяхната моделираща функция се „...вземат едни или други решения за интензивността и регулярността на практикуването им...“ (Цанов, 2018). Спорен е въпроса „...Wellness и Spa индустрията може ли да бъде отнесена към икономиката на спорта...“ или е предмет само на туризма (Цанов, 2015).

АНАЛИЗ

Към голямото разнообразие на средства и методи за превенция и рекреация, които се използват в WELLNESS културата можем да отнесем и рекреативните гимнастически дисциплини като Аеробика, Каланетика, Стречинг, Пилатес и др. Те се появяват като „мода“ в края на XX век (Brick, 1996.). Днес значителен брой от тях имат адаптиран във водна среда модел под термина Аква практики (Димитрова, 2012). Рекреативната двигателна активност на суша и/или във водна среда се превърна в необходимост, защото „...допринася за възстановяване на физическия и емоционалния баланс на съвременния човек...“ (Dimitrova, 2014). Чрез богатото си разнообразие и достъпност фитнес гимнастическите дисциплини допринасят за повишаване на моториката, двигателната активност на хората и подпомагат оформянето на добра фигура, важно за обмена е и правилната терминология на различни езици (Нешева, 2015; Doncheva, 2016). Ето защо ние си поставихме за **цел** да разкрием специфичните особености и необходимостта от приложението на Каланетиката, Стречинга, Пилатес гимнастиката и Аеробиката в тяхното богато разнообразие в



спомагателна дисциплина, което я прави **Фиг.1. Аеробика (aerobics)**

WELLNESS индустрията, в сферата на туристическите услуги и здравните грижи. **Аеробиката (aerobics)** е система от специфични гимнастически движения, упражнения и танцувални стъпки изпълнени без прекъсване и с музикален съпровод. Заниманията целят подобряване на аеробните възможности на организма, развиване на физическите качества, моделиране на тялото (оформяне на телесната структура) и не на последно място подобряване на емоционалното състояние (Cooper, 1982) - Освен като фитнес дисциплина се разпространява и като достъпна в WELLNESS индустрията .

Аеробните занимания могат да се изпълняват без уреди с голямо разнообразие на видове и стилове: с висока (High) и ниска (Low impact) интензивност, танцувална аеробика (Aero Dance), хип-хоп и др. В заниманията могат да се използват малки уреди и приспособления – с утежнения, с гири, с амортизатори като Step aerobics, Fitball и др (Nesheva, 2015). Популярни са и смесения тип аеробни занимания (комбинирани) - Aero boxing, Тае-Во. През последните 5-7 години все по голяма популярност и предпочитание получават аква практиките, сред които най търсена и предла е аквааеробиката (Димитрова, 2006, 2012).

ДИСКУСИЯ

Приложната (спомагателната) аеробика получи определено разпространение като допълнително средство в подготовката на състезатели от различни спортове, в лечебната физкултура (кинезитерапията) и различни рекреационни мероприятия.

* *В спорта* – заниманията по аеробика се използват в различни спортове за разгриване, обща и специална физическа подготовка и за емоционално разтоварване.

* *За рехабилитация* – занимания с аеробика на лица, имащи временни или постоянни отклонения от тяхното здраве. Заниманията могат да имат лечебен, профилактичен или тренировъчен ефект (спорт за инвалиди).

* *За рекреация* – широко се използват различните видове аеробика за въвлечане на широка маса от хора за активен отдих, съпроводени с шоу-програми или други развлечения, както и фитнес изложения, фестивали, турнири, конкурси.

Акваспининг (aquaspeening) – аеробно-анаеробна дисциплина с целенасочено въздействие върху опорно-двигателния апарат на занимаващите се. Акваспинингът във водна среда е съчетание от упражнения за развиване на сила и силова издръжливост, активизиращи мускулните групи чрез съпротивлението на водата (адаптирани за вода) (Димитрова, 2012; Trendafilov, 2013).

Основно средство на акваспининга са общоразвиващите гимнастически упражнения. Това са творчески създадени упражнения и имат локално въздействие (за отделните части на тялото). За да се получи максимален ефект, от особено значение е не само основното движение, но и заемаването на правилно положение спрямо колелото (по-близо, по-далече). Ето защо в първите занимания се акцентира върху изучаването на положенията на тялото и правилното техническо изпълнение на всяко упражнение от комплекса (Cotton&Goldstein, 1993; Димитрова, 2011). Упражненията са съставени от циклични педалиращи движения, изпълнявани с малка амплитуда. Една част от упражненията се изпълняват с преодоляване на честотата на въртене под вода на педалите или на определени части на тялото спрямо колелото. Това прави упражненията антигравитационни и допълнително обременява работещите мускули, като оказва голям тренировъчен ефект върху тях (Димитрова, 2012, 2015). Включени в тази система упражнения се доближават до тези от основната гимнастика и класическия балет, но притежават и своя специфика и оригиналност. Имат широк спектър за въздействие върху организма на занимаващите се. Повишават мускулния тонус и увеличават мускулната сила. Малката амплитуда на движение, големият брой на повторения и бавното темпо на изпълнение водят до подобряване на мускулната издръжливост.

Стречингът (stretching) въздейства върху мускулната система и подобрява еластичността и гъвкавостта на мускулите (Александрова, 2013; Вълев, 2014, 2018).

Механизмите на стречинга научно са изследвани от английски физиолог (С. Sherington, 1905) който обяснява и описва миотоничния рефлекс или „рефлекса на опъване”. По-късно се публикуват изследвания относно биологичната основа на стречинга. Научните публикации разкриват анатоמו-физиологичните закономерности на стречинга. Анализира се и така наречения стимулиращ стречинг (Brick, L. 1996; Cooper, 1982). Упражненията се изпълняват от дадено изходно положение с определен обем на движение в една или няколко стави. Мускулите бавно се разтягат до достигане на „болезнения праг”, предизвикан от изменението на дължината на мускула, последвано от задържане в крайната фаза 10-60 сек до преминаване или намаляване на чувството за разтягане.

Пилатес (pilates) е система от упражнения за разтягане, концентрация и сила, създадена от Джоузеф Пилатес преди повече от деветдесет години (1926 г.). Той черпи познания от китайската гимнастика, но се уповава на силната по това време Немска гимнастическа система за правилно техническо изпълнение на отделните движения и упражнения (Nesheva, 2015). Упражненията се изпълняват на земя или на специално разработени от Д. Пилатес уреди (тренажори) и пособия. Изисква се коректна постановка на тялото, както и цялостна концентрация за бавно и плавно изпълнение, като водещо е качеството при изпълнение на упражненията (Staneva, 2016).

Дългогодишните експериментални и научни изследвания доказаха, че фитнес заниманията оказват антистресово въздействие. Те понижават както ситуативната, така и личностната тревожност. Самочувствието, активността и настроението също се подобряват (фиг.2).



Фиг. 2: Закен наклон в колянна опора в Пилатес

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основателно е да твърдим, че рекреативните двигателни дейности, освен че формират добро телосложение, действат положително и на емоционалното състояние на занимаващите се. Нашите изводи са:

1. Теоретичният анализ доказва динамичното развитие на рекреативните гимнастически дисциплини в световен и национален мащаб и обоснова необходимостта от включването им в SPA и Wellness услугите в България.
2. Приложният ефект на рекреативната двигателна активност в социалните сфери на обществото– образование, здравеопазване, култура, физическо възпитание и спорт и спорт в свободното време, може да бъде определен като достигане и поддържане на оптимална физическа работоспособност, стабилно здраве и емоционален баланс.
3. На тази основа е целесъобразно включването на рекреативни програми Wellness индустрията и туризма за разширяване и повишаване на социалните функции на Рекреативната индустрия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, Спорт и наука, НСА, бр.1, с.139-145.
2. Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, Кинезиология 2012, Велико Търново.
3. Вълев, Ю. (2015). Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, С, ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА ПРЕС, с. 14.
4. Вълев Ю. (2014). Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, дисертация, с.79.

5. Димитрова, Б. И кол. (2006). Плувни спортове в училище. Монография. София: Изд. Авангард Прима.
6. 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“.
7. Димитрова, Б.(2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с.146-153.
8. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
9. Нешева, И. (2015). Програма Нешева: Гимнастика с психопрофилактика и функционален контрол за жени с нормална бременност. Изд. Авангард Прима, с.40-42, С. ISBN 978-619-160-548-4.
10. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството. Монография. София: Авангард Прима, с.45-47.
11. Цанов, И. (2013). Въведение в спортния мениджмънт. Учебно помагало. София: АБП.
12. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
13. Brick, L. (1996). *Fitness Aerobics. Human Kinetics*. С.
14. Cooper, K. (1982). *The aerobics programs for total well-being (emotional)*. Bantan Books.
15. Cotton, R., Goldstein, R. (1993). *Aerobic Instructor Manual*. San Diego, USA.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Acts of conference “physical education and sport”. Montenegro, 2013, no 37-39 / XI, p. 454-460. ISSN: 1451-7485 (9771-4517-48001).

Контакти:

Ася Стойчева,
НСА „В. Левски“, кат. Водни спортове
E-mail: assia16@gmail.com