

РЕКРЕАТИВЕН ПОТЕНЦИАЛ НА АКВАФИТНЕСА ПРИ СОЦИАЛЕН СТРЕС

Стойчева, Ася¹, Трендафилов, Димитър²,

Докторант¹, старши асистент, доктор², катедра "Водни спортове, "НСА „В. Левски“,

Ключови думи: Аквафитнес, социален стрес, рекреация, двигателна активност във водна среда

ВЪВЕДЕНИЕ

През последните 3-5 години двигателната активност във водна среда се радва на все по-голяма популярност у нас и в Европа. Ето защо нашите научни интереси са ориентирани към проучване на спецификата на българския пазар относно интереса на клиентите към аква практиките, в частност аквафитнеса, които са сравнително нова SPA услуга (Александрова, 2011, 2012).

Аква 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).

Сред многото възможности за възстановяваща и тонизираща двигателна активност във водна среда (Александрова, 2013) е и аквафитнесът. За превръщането му в предпочитана аква практика е необходимо очертаването на проблемните въпроси, които съпътстват неговото практикуване у нас и правилната лингвистична употреба на преводна терминология (Doncheva & all., 2016).

Първият проблем е свързан с установяване на вида и качеството на моделиращи аквафитнес програми (Trendafilov, 2013, Вълев, 2015).

Вторият проблем е насочен към адаптирането им спрямо индивидуалните нужди на клиента и финансовите му възможности. Необходимо е аквапрактиките да се разглеждат в контекста и на икономиката на спорта (Цанов, 2015).

Третият проблем се отнася до създаването на рекламна стратегия за популяризирането му в индустрията за свободното време.

Под термина SPA култура, съвременният човек поставя широк спектър услуги. Най-често се подразбира „...здравословни рекреативни процедури за красота или услуги за превенция на здравето, до релаксиращи терапии във водна среда...“ (Dimitrova, 2014), възстановяващи кожа, тяло и психика посредством широк спектърни въздействия, програми, някои от които познати от столетия, а други - по-млади от декада (Димитрова, 2001, 2009; Вълев, 2014). Такава е и двигателната активност Аквафитнес. Припомнете си красивата Клеопатра, която се къпела в магарешко мляко. Е „...SPA е имало и преди нея, просто не са му казвали так...“ (Димитрова, 2010). С две думи „...SPA е нещо старо и хубаво, но обогатено в наши дни с чудотворното въздействие и на аква практиките...“ (Димитрова, 2010a). По наше мнение е много важно да се знае, че SPA е превенция на здравето на здравия човек за възстановяването му от социалния и професионален ежедневен стрес (Тенева, 2013; Nesheva, 2015). Внедряване на добри иновативни практики, насочени към чисти производства и спазване на стандартите, на база на модерни технико-технологични предизвикателства, чрез отговаряне на екологизацията на производствените процеси и прилагане на такива иновации, водещи до получаване на добавена стойност при спазване на изискванията за здравословна и качествена храна (Полименов, 2014).

Работната ни **хипотеза** е изградена върху предположението, че разработването на модули за практикуване на аквафитнес (за различни възрасти и насоченост) ще позволи да се оптимизират

предлаганите релаксиращи и рекреирани програми (Trendafilov, 2013) за превенция и промотиране на здравето чрез моделиращи двигателни програми с различна интензивност за активиране на енергийния баланс (Димитрова, 1999, 2000, 2001).

МЕТОДИКА

Цел на настоящото изследване е да се установи спецификата на въздействията чрез аквафитнес при прилагане на актуални методики за превенция и промоция на здравето. За постигане на така формулираната цел преминахме през осъществяването на следните основни задачи:

1. Събиране и систематизиране на информация от специализираните литературни източници относно предлаганите аква практиките у нас и в Европа;
2. Събиране и систематизиране на информация от специализираните литературни източници относно проблемите на интензивността при натоварване и особеностите на контрола при двигателна активност във водна среда;
3. Проучване на международните специализирани web страници за SPA и wellness обекти, предлагащи аквафитнес програми;
4. Разработване и описание на оригинални, собствени програми за аквафитнес;
5. Графично онагледяване на вътрешното съдържание на разработените модули за приложение в практиката – аквафитнес при жени и мъже, в трета или активна възраст;
6. Заключение, изводи и препоръки за практиката и описание на използваната литература.

Предмет на настоящия доклад са показателите, разкриващи вътрешното съдържание и



интензивността при натоварване на разработените кардио-програми за SPA модули по аквафитнес. Обект на изследването са различните мускулни зони на тялото и разработване на специализирани батерии от упражнения по аквафитнес за превенция на здравето на клиентите.

Методиката на изследване обхваща разработване на собствен комплекс по аквафитнес за жени под 35 години, които очакват да премахнат наличието на целулит в коремно-тазовата област. Научният експеримент е



проследен в период от 3 месеца, при регулярно участие на целевите групи 2 пъти седмично или сборно 24 занимания за специализирания аквафитнес комплекс. Проследихме самочувствието на жените чрез психометричен експеримент по американска методика. Контролът върху ефективността на аквафитнес въздействието върху организма на групата осъществихме чрез регистриране на телесната маса и обиколките на корема, таза и бедрата по

стандартна антропометрична методика. В този доклад предлагаме частични резултати от изследването, относно снетото мнение на наши редовни клиенти по наша оригинална аквафитнес методика.

РЕЗУЛТАТИ

Анализът на резултатите е основан на стойностите, получени след математико-статистическата обработка на данните. Посредством корелационен анализ изчислихме взаимозависимостите между изследваните показатели за лицата, включени в аквафитнес програмата. Стойностите за коефициентите на корелация доказаха голяма права зависимост между показателите за моделиращи аквафитнес програми за понижаване на телесната маса ($r = 0,778$) и обиколката на таза, както тези за обиколката на бедрото и корема на клиентката ($r = - 0,739$). Установена е също много голяма права взаимозависимост между програмите за намаляване на телесната маса, комбинирани със SPA услуги ($r = - 0,919$), хидро въздействие с тангентор и биеща струя – съзнателно насочени предимно към изследваните зони. Висока права зависимост установихме и при тези комбинирани въздействия (двигателно и възстановително), включващи допълнителни билкови чайове и регулиран прием на вода по 30 мл / кг телесна маса ($r = - 0,882$). Допълването на съдържанието на аквафитнеса със SPA услуги за подобряване на психофизическия статус и личностното самочувствие мотивира клиентите в тяхното мнозинство (56,8 – 59,5%). Комбинираният вариант привлича клиенти със специфични очаквания относно емоционалния и психологическия wellness. Коректно е да отбележим, че този вид аквафитнес програми е значително по-скъп от практикуването само на двигателна активност чрез средствата на акваспининга, която също показва висока ефективност на въздействието ѝ върху зоните на целулит, но най-значителни резултати установихме едва след 20-то занимание. Обобщените резултати от изследването показват, че е наложително широкото разпространяване на моделиращите аквафитнес програми в SPA и wellness центровете, разполагащи с басейни. Важен фактор е разработване на оригиналните ни програми в посока понижаване, повишаване и поддържане на телесната маса, за да се привлича разнороден контингент клиенти. За развитие на бранша аквапрактики у нас все още липсва конкретна информационна и рекламна стратегия, която да е адаптирана спрямо спецификата на медийното пространство.

Как подпомага отслабването? Естественият резултат от редовното занимание с аквафитнес е изчистване на телесните мазнини и намаляване на телесната маса, като се изгарят средно по 450-700 калории при едночасово занимание. Но тренировката във вода стимулира апетита. Ако искате да отслабнете, се ограничете в храната. В противен случай ефектът може да бъде обратен. Не се препоръчват занимания на гладен стомах или веднага след ядене. Важно е да се спазват правилата за безопасност при плуване, възприети от БЧК. Оптималният вариант е да се хапва 3/4 час преди тренировката или същата продължителност след нея. Избирайте зеленчуци, риба, млечни продукти. Ако почувствате потребност за нещо сладко, хапнете малко стафиди или чаена лъжичка мед. Наш експертен екип от интердисциплинарни специалисти проведе и психометричен експеримент за снемане мнението на 30 редовни клиенти, практикуващи акваспининг. Те бяха обект на изследване в организирани групи в столицата - басейн "Спартак" и частната школа на известната българска синхронистка Мария Шпицер. Получените резултати от снетите мнения, относно подобряване на качеството на моделиращи аквафитнес програми коментираме по-долу.

ДИСКУСИЯ

Предпочитанията на клиентите са ранжирани според изчислените тегла в единици. На първо и второ място се позиционират ползването на моделиращи аквафитнес програми за намаляване на

телесната маса (МАСП 1: рангово тегло 164 единици – 73,1%) и моделиращите аквафитнес програми комбинирани със SPA услуги (МАСП 2: ранг. тегло 132 ед. – 56,8%), като методики, спомагащи за противодействието на постпрофесионалния и постсоциалния стрес. На трето и четвърто място с равни тегла са класирани моделиращите аквафитнес програми с включване на допълнителни бонус услуги (МАСП 3) и моделиращите аквафитнес програми за повишаване на телесната маса (МАСП 4: ранг. тегло 101 ед. – 59,5%), които имат отношение към функционалната активност, самочувствието и здравето. Най-ниски са процентните стойности на моделиращите аквафитнес програми за поддържане на телесната маса (МАСП 5: ранг. тегло 86 ед. – 37,2%) и на възстановяването чрез съвременна апаратура след аквафитнес практика (МАСП 6: ранг. тегло 58 ед. – 35,4%). Смятаме, че тези два фактора са израз на специфична потребност на клиента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на направения анализ си позволяваме да формулираме следните **изводи** в настоящия доклад:

1. Аквафитнесът е ефективен за здравно въздействие във водна среда, следователно е здравно-превантивна мярка. В този смисъл те подобряват качеството на живот, когато се прилага в ежедневието.
2. Аквафитнесът е интерактивна психомоторна активност, позволяваща практикуването му като средство за премахване на женски целулит.
3. Според преобладаващите мнения на клиентките е наложително да се разработят разнообразни по предназначение и ценообразуване пакети по Аквафитнес и SPA процедури – за бременни жени.

Препоръки за практиката:

1. Прилагането на кардио програми по Аквафитнес дава на практикуващите я спортно-музикална и естетическа култура.
2. Кардио програмите по Аквафитнес помагат за отслабване и са напълно безопасни за долните крайници и гръбначния стълб.
3. Аквафитнесът се препоръчва за здраве и възстановяване от стрес чрез двигателна активност като отлично преходно занимание, както в периоди на рехабилитация, така и след възстановяване на индивидите в следоперативни лечения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова, В. (2011). Изследване въздействието на плуването при 8-9 годишни ученици с гръбначни деформации - сколиоза първа степен - дисертация 2011 г.
2. Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, Кинезиология 2012, Велико Търново.
3. Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, Спорт и наука, НСА, бр.1, с.139-145.
4. 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.
5. Вълев Ю. (2014). Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, дисертация, с.79.
6. Димитрова, Б. (1999). Методика за преодоляване на стреса в синхронното плуване. Актове Конгрес Спорт-Стрес-Адаптация. С.
7. Димитрова, Б. и кол. (2000). Европейски тенденции в управлението на аеробния капацитет след 2000 г. Актове Международна конференция Смолян'2000.

8. Димитрова, Б. (2001). Хипоксична адаптация при усилие във водна среда. Актове Конгрес. Спорт-стрес-адаптация.
9. Димитрова, Б. и кол. (2006). Плувни спортове в училище. Монография. [Swimming sports in school. In Bulgarian.] София: Издателство Авангард Прима.
10. Димитрова, Б. (2009). SPA култура и аква практики. Учебник за ОСК “магистър” на НСА. Изд. Авангард. С.
11. Димитрова, Б. (2010). Арена на красотата - специализирано списание за салони. “SPA и Wellness, вчера, днес и утре”, бр. 30.
12. Димитрова, Б. (2010а). Арена на красотата - специализирано списание за салони. “Да се научим да работим красиво”, бр. 30.
13. Димитрова, Б. (2012). Аква практики. Ръководство за ОСК “магистър”. Изд. Авангард. С
14. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството [Innovations in restaurant management. In Bulgarian.] София: Авангард Прима, с. 12.
15. Цанов, И. (2013). Въведение в спортния мениджмънт. Учебно помагало. София: АБП.
16. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. 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).
21. Treneva, V. (2013). Селекция в спорта кану-каяк [Selection in canoe-kayak sport. In Bulgarian.] Национална спортна академия „В. Левски“. НСА Прес.

Контакти:

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

Димитър Трендафилов, доктор
НСА „В. Левски“, кат. Водни спортове
E-mail: trendafilov.nsa@abv.bg