

АКВА ПРАКТИКИТЕ КАТО МЕТОД ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА СИСТЕМАТА ЗА ПОДГОТОВКА ПО АРТИСТИЧНОТО ПЛУВАНЕ

Стойчева Ася

Докторант, катедра „Водни спортове“,
Програма „Wellness – промоция на здравето, “НСА „В. Левски“

Ключови думи: Уелнес (Wellness), аква практики, иновативни програми, промоция на здравето, приложение в артистично плуване

ВЪВЕДЕНИЕ

През последното десетилетие в артистичното плуване, както и в много други спортове се забелязва изравняване на възможностите на състезателите в световен мащаб. Това от своя страна увеличава конкуренцията, борбата за медалите става все по-ожесточена, съчетанията стават по-бързи, по-наситени със сложни акробатични елементи и грандиозни хореографии. Тези тенденции доведоха до нови изменения в правилника. Задължителните елементи за отделните възрасти станаха по-сложни и изискват по-високи технически и силови умения, което не винаги отговаря на възрастовите възможности. И всичко това на фона на изключително наситен спортен календар. Следователно треньорите трябва да търсят нови методи и средства за планиране на спортната тренировка с цел запазване здравето и дълголетието на състезателите. Едно от тези средства са тренировките във водна среда. Аква практиките могат да се съчетават в зависимост от целта и насочеността си, да рзавиват оределено качество (сила, издръжливост, бързина) или да релаксират и освежават. (Green et al., 1990). Специфична особеност на артистичното плуване е задържането на дишането, ето защо ние създадохме комплекс от аква практики, в който внедрихме апнеа. За да се използват рационално и ефективно тренировките във вода е необходимо да се познават свойствата на водата и физичните закони при движение във вода. Все повече елитни атлети започват да включват аква практиките в програмата си с цел да рзвиват своята сила, бързина и издръжливост, но също така и за възстановяване. От друга страна прилагането на моделиращи и рекреативни двигателни програми и Wellness въздействия води до повишаване на жизнеността, мотивацията и творческата активност (креативност и иновативност) и на гражданите. Рекреативната двигателна активност придобива все по-голяма популярност, като терапевтичен метод (Dimitrova, 2017; Dimitrova, 2019.a). Уелнес практиките подпомагат, практикуващите ги да работят за подобряване на връзката със себе си и чрез себеусещане да постигат превенция на здравето от заболявания (Dimitrova, 2018; Dimitrova, 2018.a). Рекреативните&Уелнес двигателни практики ефективно подобряват и дори премахват психични неразположения и хронични синдроми на болка (Dimitrova, 2019).

По време на аква практиките се задействат всички групи мускули, натоварването се разпределя равномерно, а също така се намалява рискът от травми. Самият факт, че се изпълняват във водата, оказва положително въздействие и върху нервната система (Димитрова, 2019.б).

Водещи изследователи доказаха права взаимозависимост между здравословния стил на живот и понижаване нивата на заболяванията чрез активиране и стабилизиране на имунната система в организма (Димитрова, 2020). Ето защо, глобалните организации (ООН, СЗО, Глобал Уелнес институт) ежегодно изследват и публикуват детайлни доклади за състоянието на глобалните индекси за уелбийнг и за щастлива планета (Димитрова, 2018). Това насочи образователните

институции и организации към разработване на нови образователни програми за специализиран персонал, което да повиши качеството на услугите в Рекреативната индустрия (Димитрова, 2019; Димитрова, 2019.а).

МЕТОДИКА

Работната ни хипотеза е базирана на предположението, че аква практиките в системата на обучение и подготовка на селектирани състезателки по артистично е ефективно средство за усъвършенстване адаптацията на проприорецепторите към устойчива двигателна активност във водна среда. Специфична особеност на специализираните авторски аквакомплекси е техният компонентен континуум чрез зоново насочени мускулни усилия, позволяващи моделиране според нуждите или очакванията на практиканта. Така използвайки каквато и да е аква двигателна активност – обща, специализирана или насочена, тялото на практикантите усъвършенства своята адаптация към водната среда. Паралелно обобщаването на опита от практиката ще позволи разработването на специфични модели за аква практики с познавателен елемент, приложими в рекреативната индустрия.

Цел на изследването е ефектът от въздействието на специфичен авторски аква-модел, позволяващ компонентен континуум чрез зоново насочени моделиращи упражнения съобразно нуждите в подготовката на синхронистки за устойчива двигателна активност във водна среда, чрез средствата на аква практиките, паралелно транслирани за моделиращи аква-програми при общо-практикуващи лица.

Предметната област на нашето изследване е усъвършенстване на подготовката в синхронното плуване чрез средствата на аква практиките, като част от разработен нов специфичен модел за приложение върху различни групи по мотивация, интерес, спортен стаж и възраст.

Предмет на изследване са специализирани занимания с аква практики, провеждани по два комплекса с различна насоченост и с включен познавателен (когнитивен) теоретичен курс за мотивиране от ползите на въздействие.

Обект на изследване е състоянието и динамиката на специфичното функционално развитие и емоционална динамика на синхронистки, студентки и общо-практикуващи, както и тяхната оценка за приложената авторска аква-методика и ефективност от въздействие чрез авторския аква модел а върху емоционалния и рекреативен статус. Селектирахме подбраните да участват в нашия педагогически експеримент с информирано съгласие и в съответствие с техните очаквания, бяха обособени:

- Експериментална група 1 (ЕГ1) – от 40 синхронистки от България и Турция, които провеждаха заниманията си по моделиран аква комплекс, с акцент върху анаеробния режим (силов) и моделиращия компонентен континуум на основната част;
- Експериментална група 2 (ЕГ2) – от 63 практикуващи (неумеещи и умеещи да плуват), които провеждаха заниманията си по моделиран аква комплекс, с акцент върху дихателната и релаксираща компонента на основната част.

Три важни и съществени иновативни индикатори бяха вградени в авторския аква модел, а именно:

1. Задържане на дишането по време на изпълнение на упражненията в двата модела, като при анаеробната компонентен континуум се изпълняваше при всяко упражнение, а при аеробната през едно упражнение;

2. По време на изпълнението включихме задължително консумиране на вода от практиката по авторския аква модел при всяка пауза, като бе поставено минимално изискване от ½ литър вода;
3. Включихме познавателно-информационен компонентен континуум относно въздействието на аква модела върху емоционалния и здравен статус на практикуващите го.

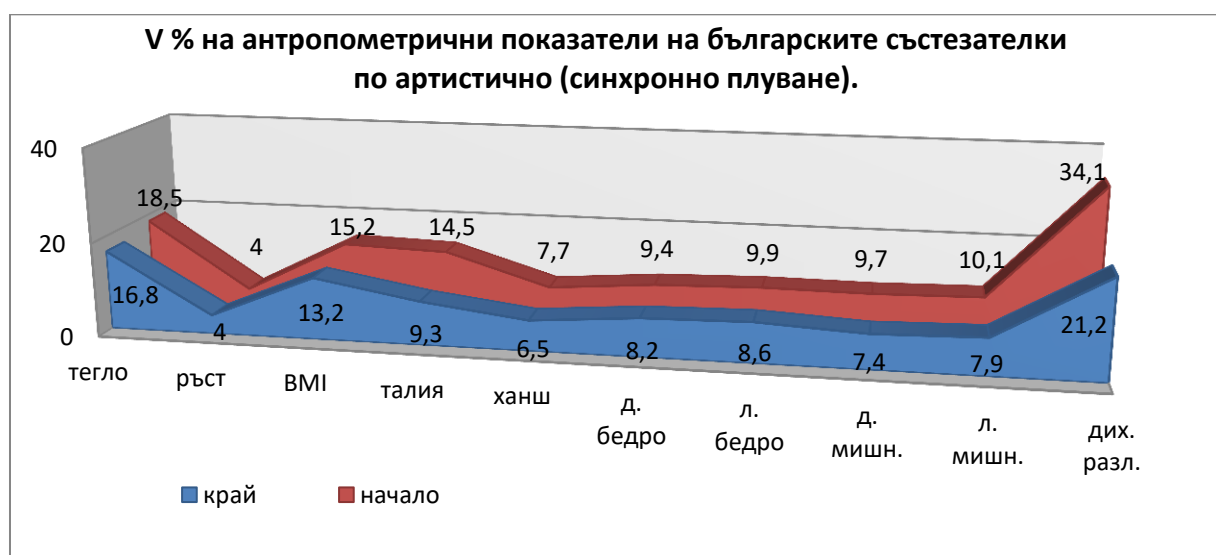
Задачите, които са поставени за разрешаване в хода на експеримента, са свързани с установяването на:

- изходното ниво на специфични показатели за физическо развитие и емоционалната динамика (emotive dynamic) на изследваните групи лица
- промените настъпили в признаците, в резултат на приложеното експериментално въздействие чрез новия авторски аква модел;
- значимостта на настъпилите промени.

Експериментът е с продължителност една тренировъчна година (15.10.2016 – 12.09.2017 г.), с прекъсване, поради лятна ваканция и състезателен период (23.06.2017 – 03.09.2017 г.). Заниманията на експерименталните групи се провеждаха 3 пъти седмично – в редовните тренировъчни часове (при синхронистките) и в часовете за организирани занимания за общо-практикуващите. Специализираните средства, които адаптирахме бяха от аква дисциплините: аквафитнес, аквааеробика, аквастречинг, балет и аквайога.

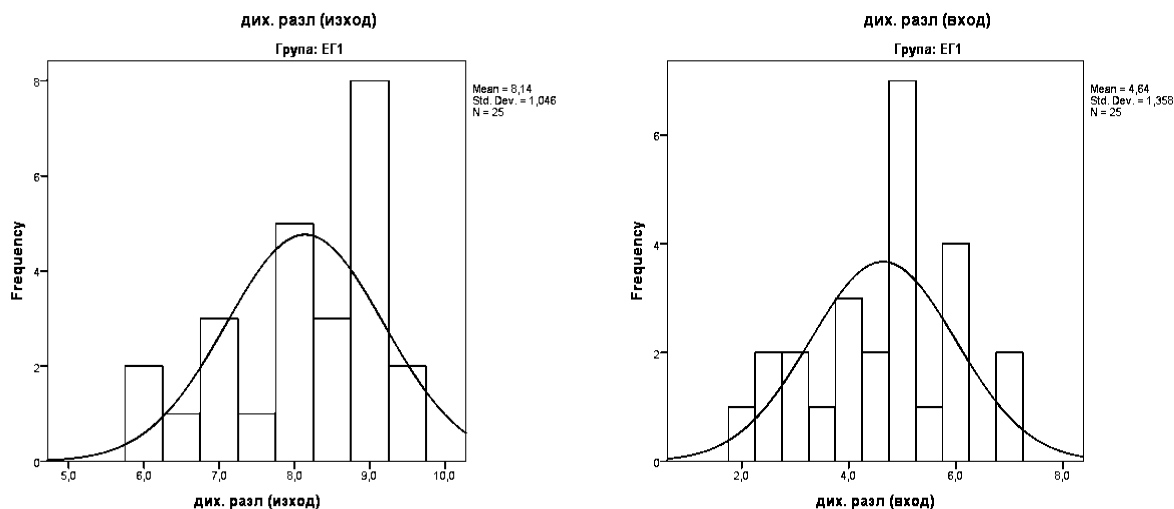
РЕЗУЛТАТИ

Анализът на резултатите е основан на стойностите, получени след математико-статистическата обработка на данните. Приложихме корелационен, вариационен, факторен и дескриптивен анализ. Изследвани бяха 18 показатели: антропометрични, показатели за физическа дееспособност и функционални. Установихме статистически значими промени при показателя дихателната разлика, който при ЕГ1 е относително еднородна в началото на експеримента и бележи значително подобрение, при второто тестиране (Графика 1).



Графика 1. Разпределение на показателя „дихателна разлика“ при ЕГ1, в началото и в края на експеримента.

Средната стойност значително се увеличава (с 3,5 см). При първото изследване размахът е голям (5 см) и намалява до 3,5 см при второто.



Фигура 1. Разсейване на антропометричните показатели при ЕГ-БГ.

Това означава, че вследствие на приложеното въздействие с акцент върху аеробната компонента на аеробния комплекс, е настъпило значително подобрение и изравняване на функционалните възможности на изследваната съвкупност. Това се потвърждава от асиметрията на разпределението, която е с отрицателен знак и се увеличава при втория тест. Стандартното отклонение е голямо, но значително намалява при изходящото изследване. Ексцеса е отрицателен и под критичната стойност и при двете тестираня. И при двете експериментални групи се установиха положителни изменения в обиколките на долни и горни крайници, талия, ханш, процентното съдържание на мускулна маса, тегло и телесни мазнини (Фиг.1).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Новият аквааеробен комплекс с акцент върху аеробната компонента, подобрява целенасочено функционалните показатели на общопрактикуващите и повлиява положително тона на скелетната мускулатура и антропометричните им данни.
- Новият аквааеробен комплекс с акцент върху силовата компонента, приоритетно развива зонално силата на мускулните групи и повлиява положително функционалните показатели и антропометричните данни на изследваните лица.
- Водещите мотивиращи фактори за изследваните от двата вида експериментални групи, се определят както следва: постигането на желаната цел; новите знания за здравния статус; справянето с трудните здравни и психологически стереотипи; работата в група, на фона на приятна музика във водна среда; водещия заниманието.
- Основните демотивиращи фактори са: преодоляването на стереотипа за движение във водна среда; сравняването на собствените способности, с тези на другите в групата.
- След участието си в експеримента, респондентите установяват за себе си: че са станали по – организирани, работоспособни и уверени; че болките в тялото им са намалели и/или изчезнали; че са станали по – самостоятелни в оценката на здравния си статус.
- По-високият процент, участвали общопрактикуващи и разредни синхронистки в експеримента, смятат да продължават да прилагат аквааеробика (по 76% във всяка експериментална група).

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Димитрова, Б. и кол. (2018). *Социална значимост на уелнес (wellness) културата : сравнителен анализ по данни от научни изследвания на Галъп интернешънъл (Gallup International)*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-989-5
2. Димитрова, Б (2019). *Интелигентни компетенции за нишов туризъм: специализирани знания, интелектуални и практически умения*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-148-5
3. Димитрова, Б (2019.а). *Циклични движения, smart модели на техника, квадрантна оценка*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-871-3
4. Димитрова, Б (2019.б). *Артистично плуване в образователната система*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-149-2
5. Димитрова, Б и кол. (2020). *Динамика на индексите за уелбийнг и щастие: сравнителен анализ по световна база данни, съобразно статистически данни от доклади на ООН*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-954-718-644-6
6. *Минева, М. Стречингът подмладява тялото и душата. В. Новинар, С., 1998.*
7. *Brick, L. Fitness Aerobics. Human Kinetics C, 1996.*
8. *Cooper, K. The aerobics programs for total well-being (emotional). Bantan Books, 1982.*
9. Dimitrova, B. (2017). *Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. Conference: INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS "Applied sports sciences". DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding_book_ICASS2017.pdf* p.406-410, Sofia.
10. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture : scientific paper*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
11. Dimitrova, B. (2018.а). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
12. Dimitrova, B. (2019). *Recreative industry, innovations and the bulgarian educational model for specialised staff*. DOI: [10.15547/tjs.2019.02.007](https://doi.org/10.15547/tjs.2019.02.007). *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, 2019. ISSN: 1313-3551 (online)
13. Dimitrova, B. (2019.а). *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
14. Green L., Kreuter M., (1990). "Health Promotion as a Public Health Strategy for 1990s". *Annual Review of Public Health* 1990;11:313–334)..
15. *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.*
16. Reeves, M.A. (1997). *Synchro – Cices land exercices for synch Synchronized swimming manual for judges, coaches or swimmers. Synchro Canada, v.11, 4, (2) p.7.*

Стойчева Ася

Докторант, катедра „Водни спортове“,
Програма „Wellness – промоция на здравето“
НСА „В. Левски“
E-mail: assia16@gmail.com