

Образователна ценност от двигателни въздействия на една от уелнес рекреативните практики – фитбол

Educational value of motor impacts of one of the Wellness recreational practices – Fitball

Ирина Нешева

Национална спортна академия „Васил Левски“

Абстракт: Уелнес масовите практики са различни форми на двигателна активност, насочени към големи групи от хора с холистичен характер на въздействие. Заниманията по фитбол формират у практикуващите умения и навици за ефективно използване на физическите упражнения и спорта в бита им. Рекреативните Уелнес програми са ефективни практики с висок социален и образователен импакт. Масовото обучение в системата на училищния спорт има своята ценност свързано с правилното физическо развитие и укрепване на здравето на „златния фонд на нацията – децата“ с шанс за достоен и пълноценен живот. Двигателните умения са голяма образователна ценност, като фитбол програмата дава изключително много функционални ползи за общия здравен статус на практикуващите я. Статията установява отношението и активността на учащи от групи по Fitball.

Ключови думи: уелнес програма, двигателна култура в образованието, голяма топка
Keywords: wellness programs, movement culture in education, large ball



Irina Nesheva, Ph.D, Associate Professor at the Faculty of Public Health, Health Care and Tourism, National Sports Academy 'Vasil Levski'.

E-mail: nesheva.irina@nsa.bg

ВЪВЕДЕНИЕ

„Европейската Уелнес индустрия е наясно, че за да запази водещите си позиции и качеството на услугите е необходимо осигуряването на специализирано обучение на кадри със средно и висше образование (в Национална спортна академия „В. Левски“ има от 2014 година) като критичен фактор за успех. Въз основа на проучване на Dimitrova (2019)¹ се счита, че са необходими не само съвместни действия, в сътрудничество с професионалните асоциации и неправителствени организации, но и разработване и приемане на държавни регулаторни инструменти както в българското образование, така и в българския нишов туризъм“.

Във време на модерни технологии все повече нараства необходимостта от физически занимания не само за младото поко-

¹ Dimitrova 2019: 143-149.

ление, но и за всякаква възраст хора/туристи. Една от най-популярните и съвременни форми на умерено физическо натоварване с терапевтичен характер са Уелнес рекреативните практики на двигателни занимания с т.н фитбол (Fitball).

Упражненията с големи швейцарски топки (Фиг.1) са изключително полезни за подобряване на равновесието, както и за провеждане на профилактика при различни, състояния, свързани с болки в гръбначния стълб (много често провокирани от неправилен и продължителен седеж). Името на двигателната програма произлиза от английските думи *fitness* и *ball*, фитнес чрез упражнения с топка, която подпомага стягането и тонизирането на мускулатурата, като същевременно се укрепват костите и ставите.



Фигура 1. Фитбол уред.
Figure 1. Fitball appliance.

За пръв път големите надуваеми топки се появяват в Швейцария, като упражненията с тях се прилагат единствено с терапевтична цел. Понятието „фитбол“, от английски *fit* означава способен, годен, да си във форма и *ball* – способността да се играе с топка за подобряване на общото физическо и здравословно състояние, т.е. да се съчетава едновременно аеробна и силова тренировка с помощта на специална голяма топка. Създава се предпоставка за т.нар. **активен седеж**, който не само създава свобода на движени-

ята, но и значително улеснява процеса на дишане, функцията на вътрешните органи, подобрява кръвообращението и редуцира натоварването на междупрешленните дискове, като подобрява храненето им.

Заниманията с фитбол се характеризират с развиване и усъвършенстване на равновесната устойчивост, подобряване на подвижността на гръбначния стълб, подобряване силата на мускулите на горни и долни крайници, както и на цялото тяло.

Според Хьойзинха играта е дейност или занимание, извършвано доброволно. Тя предизвиква наслада от съзнанието, че се извършва нещо различно от всекидневния живот. Играта с топка или без топка е свобода на човека да се изразява като творческа личност (Нешева, 2009)².

Група автори³ разглеждат двигателното въздействие на статичното равновесие в позиция „планк нагоре“ върху три различни топки във физическите дейности на учащи, като изследването е насочено към подчертаване на капацитета на стабилността и двигателното въздействие при развитието на равновесието и ,на общата сила чрез намаляване на опорната повърхност. Техните резултати от изследването потвърждават, че по-високата еластичност на топката влияе положително върху резултатите по отношение на физическите изпълнения, насочени към статично равновесие.

През 1909 година в Швейцария д-р Сузане Клайн Вогълбак открива, че опитът да се поддържа „перфектна“ стойка на кръгла движеща се повърхност е истинско предизвикателство за мускулите (Dr S. Klein-Vogelbach, 1909)⁴. С прилагането на терапевтична програма с голяма топка се ражда идеята за създаване на нова система от упражнения с топка като безопасен и ефективен начин за насърчаване на функционалните движения за подобряване гъвкавостта и за развиване пълния обхват от движения в травмирани стави. Тази нова уникална Уелнес фитнес програма е за превенция относ-

² Nesheva 2009: 153-156.

³ Badau et al. 2021: 2043.

⁴ <https://www.hankadufter.com/english/exercise-therapy-and-analysis/>

но нарушения в опорно-двигателния апарат, има възстановителен характер след травми и е предизвикателство за здрави хора както в Европа, така и в България.

Авторите⁵ в свои изследвания представят възможностите за използване на Fit ball за превенция и лечение в кинезитерапията. Според тях упражненията по фитбол имат комплексно въздействие върху целия организъм. Комплексите допринасят за подобряване не само на функциите на дихателната и сърдечносъдовата система (ССС), но и за нормализиране на кръвното налягане. Влияе се и върху работата на храносмилателната система, бъбреците и черния дроб. Увеличава се мускулната сила, подобряват се координацията, равновесието, стойката, намалява се теглото (както при деца с наднормено тегло, така и при възрастни), като не на последно място, фитболът влияе върху психоемоционалния тонус на пациента, като намалява напрежението и стреса.

В своя дисертационен труд Brent⁶ разглежда ефективността на базовите упражнения с швейцарска топка спрямо базовите упражнения със стабилна повърхност върху възприеманата нетрудоспособност при възрастни хора с хронична болка в кръста. Направен е мета – анализ за оценка на въздействието на изпълнението на базови упражнения върху швейцарска топка в сравнение с базови упражнения на стабилна повърхност. Резултатите от това проучване доказват, че упражненията с швейцарска топка показват по-голямо намаление на възприеманата частична инвалидност, спомагат за намаляване болките в кръста, като е необходимо да бъдат включени в практиката на кинезитерапевтите.

Учени⁷ разкриват, че модифицирането на обичайните упражнения с швейцарска топка повлияват мускулната активност на торса което предполага, че тренировъчните програми могат да бъдат разработени така, че да увеличават или намаляват натоварва-

нето на мускулатурата в зависимост от нуждите на трениращите.

Автори⁸ в свои изследвания чрез тест за издръжливост на Biering Sorensen потвърждават ефективността на упражненията с фитбол топка при изпълнение на упражнения за гръбните мускули разгъвачи, като по този начин се предотвратява болката в гърба.

Целта на нашето проучване е установяване отношението и активността на учащи занимаващи се с фитбол. Анализира се степента на ефективност на програмата при подрастващи.

МЕТОДОЛОГИЯ

Методологията на двигателната програма с фитбол включва систематичен подход към изпълнението на упражненията с цел подобряване на физическата подготовка, баланса, координацията и гъвкавостта.

Организацията и методиката на изследването е проведено в 107. СОУ „Хан Крум“, гр. София. Основният метод на изследване е вариант на анкетния – научно интервю, насочено към получаване на директен отговор от изследваните лица при предварително подбрани въпроси, на които отговаряха с кратки отговори – „Да“ и „Не“. Контингент на изследването са 100 ученици от IV до VI клас – момичета и момчета.

РЕЗУЛТАТИ

От анализа на получените резултати се определи процентното съотношение на активността, свързана с двата пола, представени чрез колонна диаграма (Фиг. 2).

Продължителността на заниманията по фитбол са два пъти седмично по един учебен час в рамките на един срок, като се установи че момчетата преобладават (70 %) в сравнение с момчетата (30 %), което показва по-голяма активност при женския пол. Според младежите тази програма е по-подходяща за момчетата, тъй като се счита, че

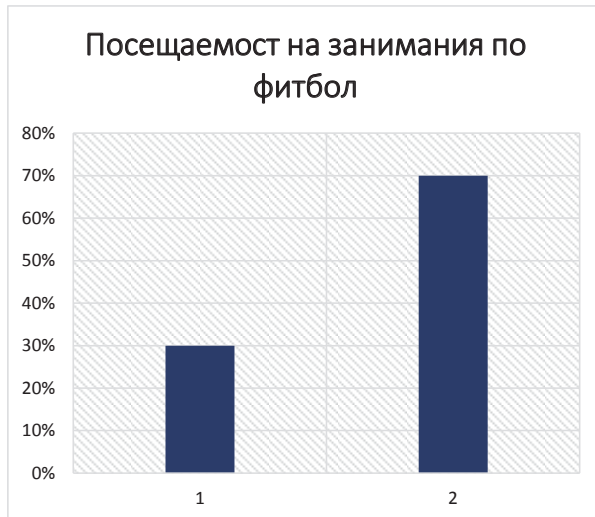
⁵ Ivanova et al. 2016: 166-169.

⁶ Brent 2016: D.P.T.

⁷ Lehman, Hoda,, Oliver 2005.

⁸ Das, Kumar, Dutta 2016: 445-450.

използването на този уред моделира ханша, бедрата и равновесната устойчивост, а на мъжете им трябва сила и издръжливост.



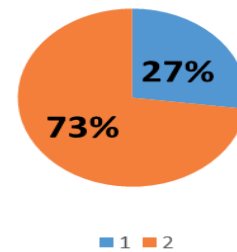
Фигура 2. Активност на занимания по фитнес в (%).
Figure 2. Activity of fitness classes in (%).

Фигура 3 дава сведение за емоционалния характер на програмата фитнес, като с „Да“ са отговорили 73 % от изследваните лица от двата пола, с „Не“ са отговорили 27 %. Това предполага психологическата нагласа на занимаващите се. По-затворените деца не намират тази двигателна практика за забавна и интересна, а по-скоро за тях е тежест, полагане на големи усилия при изпълнението на упражненията.

Наднорменото тегло и затрудненията относно изпълнението на балансови упражнения може да са причина за техните отрицателни отговори. Немалка част от децата имат притеснения как ще се справят с даденото упражнение, дали няма да станат за смях, ако изпуснат топката. А част от децата имат затворен характер, те не са общителни, трудно комуникират, в повечето време стоят на пейката и отказват да изпълняват трудни за тях упражнения. Тези обективни причини не бива да омаловажават ефектите, които се получават при заниманията с фитнес, а именно здравословният и емоционален ефект.

По отношение на забавния характер, ползите и има ли успех тази програма, изследваните ученици дават следните отговори в процентно съотношение, представени чрез кръгови диаграми (Фиг. 3 и 4).

Забавна ли е програмата Фитбол ?



Фигура 3. Мнение за емоционален характер на фитнес.
Figure 3. Opinion about emotional nature of fitball.

Фигура 4 представя мнението на изследвания контингент по отношение на ползите от програмата фитнес. От изследваните лица 83 % са на мнение, че програмата фитнес е полезна и дава своите ефекти върху здравето на подрастващите, като само 17 % от тях са категорични, че програмата не дава ползи.

Мнението на учителите по ФВС, е че малка част от децата нямат никаква мотивация за спорт, независимо каква двигателна програма се предлага в училищата. Те считат, че обективните причини за това са дигиталните технологии (компютрите, интернет игрите и семейната среда от ниско интелигентни хора).

Учени твърдят⁹, че швейцарската топка и създадената двигателна програма фитнес има изключителни ползи и успешно повлияват редица ортопедични и неврологични състояния, но конкретната методика на упражненията се определя само и единствено от специалист инструктор, който може да оцени вярно индивидуалните особености на занимаващите се. Същото твърдят преподавателите от 107 СОУ.

⁹ <https://www.hankadufter.com/english/exercise-therapy-and-analysis/>



Фигура 4. Мнение за ползите от фитбол.
Figure 4. Opinion about the benefits of Fitball.

ДИСКУСИЯ

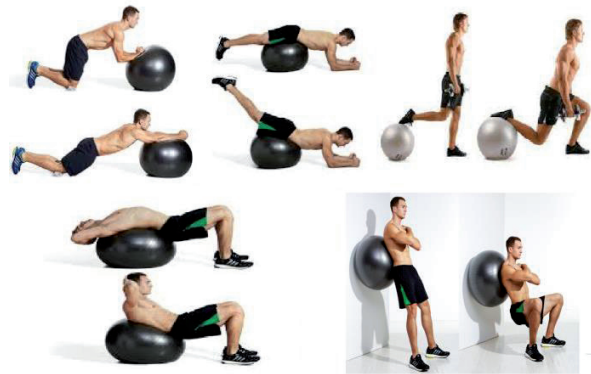
Фитбол двигателната практика може да се използва сред учащи за разнообразяване на тренировъчната програма и за поддържане на мотивацията на трениращите. Тази програма би могла да се включи в учебния план на ученици и студенти от основните, средните и висшите училища. Тя включва кардио- силови и упражнения за гъвкавост, което я прави универсален инструмент за постигане на различни фитнес цели. Подчертава се нейното значение като средство за подобряване на основната стабилност и координация. Упражненията с голяма топка са отлични за активиране на дълбоките мускули на корема и гръбначния стълб, които често се пренебрегват при традиционните занимания. Фитболът предлага уникално предизвикателство поради нестабилната си повърхност, което увеличава ефективността на упражненията за равновесие. Тази програма се характеризира с динамика и интензивност, което помага за подобряване на гъвкавостта и мускулния тонус, като упражненията с фитбол са особено полезни за подобряване на постуралната стабилност и коригирането на грешки в стойката. Фитбол двигателната програма може да бъде използвана за постепенна рехабилитация след травми на гръбначния стълб, коленни и други стави. Ключовият аспект на фитбол е неговата способност да предоставя умерена, но предизвикателна стабилност, което е

особено полезно за учащи нуждаещи се от възстановяване на мускулна сила, координация и баланс.

ТРАНСФЕР НА ОПИТ И ЗНАНИЯ

Фитбол може да се практикува както във физкултурен салон, фитнес зала, така и в домашна среда при подходящи условия. Техниката за седане върху швейцарската топка изисква предварителна концентрация, като основният акцент е поставен върху **контрол на торса и начинът на седане** – гърбът е изправен, коремът прибран, а краката образуват прав ъгъл при свиването между бедра и подбедрици, като стъпалата обикновено са в проекция на коленете, т.е на една линия.

Комплексите от упражнения са изцяло насочени към оформяне на правилна стойка, поддържане на равновесието и координацията на движенията. Програмата е подходяща както за жени, така и за мъже (**Фиг. 5**). Упражненията за баланс в статично и динамично положение, кара тялото да е в пълна активация на мускулатурата.



Фигура 5. Равновесни упражнения, за баланс и сила.

Figure 5. Balance and strength exercises.

Заслужава да се подчертае, че упражненията по фитбол имат холистично въздействие т.е. развиват мускулите на тялото комплексно, цялостно. Тази програма се прилага и в часовете по гимнастика в подготовителната част, като разгръване по нестандартен метод, както и в магистърска програма по Мо СПА IV.4 – фитбол в НСА (**Фиг. 6**).



Фигура 6. Фитбол разгръване.
Figure 6. Fitball warm-up.

Комплексите от упражнения обхващат всички части на тялото, като се спазва принципът за последователност, базиран на основната гимнастика. Използва се поточният метод за по-голяма плътност и ефективност на разгръването. Едни от упражненията за коремна мускулатура се изпълняват не само на пода, но и върху топката, като от „тилен лег“ изпълняващият отпуска коремната мускулатура след изпълнението на определен брой упражнения „коремна преса“ (Фиг. 7). За

по-добра стабилност упражненията за сила на коремната стена се изпълняват в „разкрячен тилен лег“ със свити крака и стъпала на пода. Меката повърхност на топката облекчава болките в гърба и кръста, което има терапевтичен ефект. Повторенията се задават от водещия учител/преподавател или инструктор. Необходимо е след натоварване на дадена мускулна група да има разтягане, след което се работи за противоположната, например гръбната (Фиг. 8).



Фигура 7. Упражнения за коремна мускулатура.
Figure 7. Abdominal muscle exercises.



Фигура 8. Упражнения за гръбни мускули.
Figure 8. Back muscle exercises.

УПРАЖНЕНИЯ, ПРИЛАГАЩИ СЕ ПРИ ХОРА С ДИСКОВА ХЕРНИЯ

• Упражнения за дискова херния на шиени прешлени

Първото упражнение е от изходно положение (и.п.) „свит тилен лег върху топка, с ръцете зад тила“. Задържа се 15, 30 сек.1



Фигура 9. Ефективно упражнение при херния на врата.
Figure 9. Effective exercise for neck hernia.

Упражненията, които се прилагат при херния на врата трябва да се изпълняват внимателно и под ръководството на медицински специалист, физиотерапевт, а в домашни условия с голямо внимание. Важно е да се избягват движения, които могат да влошат състоянието. Силовите упражнения е необходимо да бъдат съпроводени с упражнения за разтягане. Натоварването е всекидневно с постепенно увеличаване на повторенията.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуалността на изследването произтича от възможността за използване на големи топки в условията на позициониране и стойка на тялото с намалена опорна площ с цел подобряване на физическата подготовка, насочена към функционална, вестибуларна и нервно-мускулна профилактика или рехабилитация след травми.

мин. (или до отказ в тази поза при тренирани), като е необходимо да има напрежение в мускулите на врата (фиг. 9). **Второто упражнение** е от същото изходно положение, като ръцете са до тялото, а главата се обръща наляво и надясно с дозирано натоварване (2 серии по 10 повторения; 3 серии по 15 повторения) и т.н.

Двигателната програма „фитбол“ намира широко приложение в рекреативните уелнес практики, в аеробната гимнастика, фитнеса и в различни програми за изправителна гимнастика, като системните занимания от своя страна водят до подобряване функцията на дихателната и сърдечно-съдовата система, подобрява се телодържанието, гъвкавостта и общата издръжливост на занимаващите се.

Тези резултати биха могли да имат практическа конотация по отношение на разширяването на комплексите от упражнения за подобряване на равновесието чрез използване на швейцарска топка в двигателната програма – фитбол.

Програмата доказва положителни ефекти върху занимаващите се изследвани лица с благоприятно въздействие на заниманията върху организма, техните жизнени функции, както и върху двигателната им уелнес култура и настроение.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Badau et al.* 2021: *Badau Dana, Adela Badau, Gabriel Manolache, Mircea Ion Ene, Adriana Neofit, Vlad Teodor Grosu, Virgil Tudor, Radu Sasu, Raluca Moraru, and Liviu Moraru.* The Motor Impact of the Static Balance in the Up Plank Position on Three Different Balls in Physical Activities of Physical Education Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18(4), 2043, Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18042043> (1.07.2024)
- Brent* 2016: *Brent Little.* Effectiveness of Swiss ball core-exercises versus stable surface core-exercises on perceived disability in adults with chronic low back pain. Health and Medical Sciences – Occupational therapy. PhD Dissertation, Degree Level – Doctoral, College Health and Human Services, Department Physical Therapy, 2016-10-14T23:45:30Z. Available at: <http://hdl.handle.net/10211.3/179720> (1.07.2024)
- Das, Kumar, Dutta* 2016: *Das Subhanjan, Kumar C K Senthil, Dutta Abhijit.* A comparative study to know the effectiveness of prone back extension exercises and swiss ball exercises on back extensor muscles performance. *IJPHY*, 2016-08-01T00:00:00Z. *International Journal of Physiotherapy*, Vol 3, Iss 4. Available at: DOI: <https://doi.org/10.15621/ijphy/2016/v3i4/111052>
- Dimitrova*, 2019: *Dimitrova Bistra.* Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 143-149, ISSN: 1313-3551 (online). Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17,%20Su ppl.2,%202019/7.pdf> (20.06.2024)
- Ivanova et al.* 2016: *Ivanova, Elena, Bogomilova, Stanislava, Nikolova, Donka.* Advantages and opportunities of Fitball for prevention and treatment in kinesitherapy. Proceedings from the scientific conference Sliven 2016 contemporary trends in nursing and midwifery; 166-169; Varna Medical Forum; Vol 5, Suppl 3. Available at: DOI: <http://dx.doi.org/10.14748/vmf.v5i0.1996>
- Nesheva* 2009: *Nesheva Irina.* Фитболът като фитнес дисциплина и предизвикателство за децата. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Уни изд. „Св. Кл. Охридски“. Научна конференция посветена на 80 години спорт в Алма Матер – Департамент по спорт. София, 153-156. [Fitbolat kato fitnes distsiplina i predizvikelstvo za detsata. Sofia, 153-156], ISBN: 978-954-07-2987-9
- Lehman, Hoda, Oliver* 2005: *Lehman Gregory, Hoda Wajid, Oliver Steven.* Trunk muscle activity during bridging exercises on and off a Swissball. Springer Science and Business Media LLC. *Journal-article Chiropractic & Osteopathy*, Vol 13, Iss 1, ISSN 1746-1340. Available at: <https://doi.org/10.1186/1746-1340-13-14>.

Educational Value of Motor Impacts of One of the Wellness Recreational Practices – Fit-ball

Irina Nesheva

Mass wellness practices are different forms of physical activity aimed at large groups of people with a holistic impact. Fitball classes build the skills and habits of practitioners to effectively use exercise and sport in their everyday lives. Recreational Wellness programs are effective practices with high social and educational impact. Mass education in the school sports system has its value related to proper physical development and health enhancement of the “golden fund of the nation – children” with a chance for a dignified and fulfilling life. Physical skills are of great educational value, with the fitball program providing tremendous functional benefits to the general health status of its practitioners. This paper establishes the attitudes and activity levels of students in Fitball groups.