
**ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ И
ПАНЕВРИТМИЯТА НА УЧИТЕЛЯ ПЕТЪР
ДЪНОВ: МОДЕЛИ НА ДВИЖЕНИЕ СПОРЕД
ФУНКЦИОНАЛНИЯ ТРЕНИРОВЪЧЕН ПОДХОД**

д-р Данчо Пангулчев
Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“



ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПАНЕВРИТМИЯТА НА УЧИТЕЛЯ ПЕТЪР ДЪНОВ: МОДЕЛИ НА ДВИЖЕНИЕ СПОРЕД ФУНКЦИОНАЛНИЯ ТРЕНИРОВЪЧЕН ПОДХОД

д-р Данчо Пандулчев

Учението на Учителя Петър Дънов е източник на познания с теоретичен и практически характер, обогатяващи и приложими в множество културни области, една от които е физическата култура. Физическата култура се определя като част от общата култура, обединяваща материалните и духовните ценности, създадени и прилагани в обществено-историческата практика по отношение на здравето, физическото възпитание и образование, спорта, физическото развитие и усъвършенстване на човека [20]. Създадените от Учителя Петър Дънов гимнастически упражнения и Паневритмията и философската концепция за тяхното прилагане са важен принос във физическата култура.

Постигането и поддържането на добро физическо и психическо здраве, физическа годност, качество на живота и личностно самоусъвършенстване и себerealизация са свързани с изпълнението на гимнастически упражнения, които се практикуват под формата на множество двигателни активности със спортна, фитнес, рекреационна, оздравителна и духовна насоченост. Учителя Петър Дънов определя гимнастическите упражнения като важна и абсолютна необходимост, тъй като според него всичко в живота на човека зависи от тяхното редовно из-

пълнение [3, с. 501]. Той счита, че при правилно трениране на тялото с всички негови органи и системи може да се регулира една трета от живота. Според него най-безопасно е да се започне с физическото упражняване, с полагане на волеви усилия и след това придобитите физически сили, жизненост и работоспособност да се вложат за тренирането на сърдечните и умствените способности [15, с. 386 – 387]. Той подчертава, че за да се осъществи правилно процесът на упражняване на тялото, а оттам – и на волята, сърцето и ума, гимнастическите упражнения трябва да имат научна обосновка, за да се определят точно формата и начинът на изпълнението им, което според него липсва в гимнастическите системи на най-големите и напреднали гържави по това време. Научната обоснованост на упражненията е необходима за осигуряване на положително, а не отрицателно въздействие върху здравето, енергийния потенциал и тялото на човека [3, с. 501 – 502]. Като аспект на научната обосновка на упражнението може да разглеждаме виждането му, че за да стане човек гимнастик във физическо, волево, сърдечно и умствено отношение и за да придобие абсолютно здраве, е нужно ежедневно да се упражнява комплексно, като изпълнява цялостно осмислено съчетание на хубавите движения на всички професии,

което осигурява необходимото разнообразие на двигателната дейност [3, с. 511]. Логично е да предположим, че този интегрален подход на съчетаване на добрите модели на движение, изпълнявани в ежедневието битов и професионален живот на хората, е приложен в някаква степен при създаването на гимнастическите комплекси и Паневритмията. В тази връзка считаме, че изследването на двигателните модели на упражненията в гимнастическите комплекси и Паневритмията от гледна точка на съвременните постижения в областта на кинезиологията може да допринесе за обогатяване на знанията относно научната им обосновааност и практическите ползи от практикуването им.

Целта на изследването е проучване и характеризирание на основните двигателни модели в гимнастическите комплекси и Паневритмията и съответствията им с функционалните модели на движение при функционалния тренировъчен подход и на тази база – определяне на здравните и практическите им полезни въздействия.

Функционалният тренировъчен подход е съвременен здравословен холистичен подход, който формално се счита за произхождащ от рехабилитацията, но негови характерни особености могат да се открият в упражненията на двигателни практики като йога, пилатес, спортната кондиционна подготовка и др. Подходът е характеризирани в предходно изследване на тази тема [19]. Полезността му се изразява в практическата му насоченост към подобряване на възможностите на упражняващите се, независимо от тяхната възраст, да могат да се справят успешно с разнообразните активности на

ежедневния живот или професионални, рекреационни или спортни двигателни активности [21; 30]. Подготвеността за безопасно, с минимален риск от умора и травми, ефективно и с икономичност на вложеното усилие изпълнение на тези активности се определя като *функционален фитнес (годност)* [30]. Концепцията на подхода се основава на упражняване на моделите на движение, което се смята за по-ефикасен начин на трениране в сравнение с традиционния, основан на изолираното мускулно натоварване [22; 25; 26], тъй като води до усъвършенстване на нервно-мускулната координация поради сложността на моделите на движение, изразяваща се в тяхната многоставност и многогравитност [21; 30]. Прилагането на функционалния тренировъчен подход логически се обосновава с необходимостта за постигане на качество на основните есенциални модели на функционални движения, което да предхожда и осигури безопасното и ефективно многократно или продължително изпълнение на тези модели на движение, защото те изграждат самостоятелно или в съчетание специфичните движения при всички двигателни активности [25]. Функционалната тренировка, базирана на упражняване на основните модели на движение, води до подобряване на елементите на функционалната годност (мускулна сила, издръжливост, гъвкавост, равновесие и др.), обезпечавачи постигането и поддържането на добро изпълнение на редица основни функционални движения, формиращи ежедневието двигателни активности, което позволява воденето на по-активен и независим начин на живот и по-добро качество на живота през цялата негова продължителност [23].

Функционални движения и измерването им. В концепцията на функционалната тренировка важно място заема систематизирането на основните функционални двигателни модели и качествено им измерване. Тези модели са определени и измерени чрез разработени тестови модели от *Coop* и *колектив* в скрининг на функционалното движение, представляващ първият холистичен модел за изследване на човешката моторика. Според авторите основните модели на движение, които са базисни норми за физическо развитие и функционално-двигателни способности, и техните съответстващи тестове в скрининга са седем: клякане – тест Дълбок клек (Фиг. 1); стъпване – Стъпка през препятствие (Фиг. 2); напад – Напад в една линия (Фиг. 3); достигане – Подвижност на раменете (Фиг. 4); разкрачване или ритане – Активно повдигане на обтегнат крак (Фиг. 6); натискане – Опора за стабилност на туловището (Фиг. 7); и ротационна сегментна стабилизация – Ротационна стабилност (Фиг. 9). Пет от тестовете се изпълняват двустранно, за измерване на симетричността, респективно асиметрията между лявата и дясната част на тялото (Фиг. 2, 3, 4, 6 и 9). Към три от тестовете (Фиг. 4, 7 и 9) има по един допълнителен тест, който се изпълнява еднократно само за определяне на наличието на болка при движение (Фиг. 5, 8 и 10). Резултатът от изпълнението на до три повторения за всеки тест се отчита чрез четиристепенна (от 0 до 3 точки) точкова оценка по определени биомеханични критерии за правилност на съответния тестови двигателен модел [25].

Отличително за скрининга е измерването на качеството на тесто-

вите движения, а не количеството им – брой на повторенията, време и др. [21]. Подходът при скрининга е повишена трудност на изходното положение и извършване на тестовете с бавно движение до крайната възможна позиция при спазване на определени изисквания за качество на изпълнението. Трудността на изпълнение цели да се видят и установят възможни ограничения на двигателните функции като нарушен мускулен баланс, координация, равновесие, контрол на позата, асиметрия, ограничена локална подвижност и стабилност и болка, които впоследствие да се отстранят с корекционни упражнения. Според концепцията на скрининга всички движения на човека представят един или комбинация от тези седем тестови двигателни модели, поради което качествено изпълнение на тези модели е предпоставка за функционалност на ежедневните движения [25]. Функционалното движение се дефинира като способност за създаване и поддържане на равновесие между подвижност и стабилност на частите и на цялото тяло при изпълнение на основни двигателни модели с точност и ефективност [29] и всеки от тестовете модели на движение отговаря на това определение. Някои автори определят възможностите за изпълнение на скрининга на функционалното движение като функционални двигателни умения, които като първични (есенциални) умения са предпоставка за постигането на качествено овладяване на т. нар. базови двигателни умения [28].

Базовите двигателни умения като по-разпространено понятие от своя страна се считат за основа за овладяване на по-сложните спортни умения и уменията във всички фор-

ми на двигателна активност (игрови, професионални и др.) [24, 29]. Базовите двигателни умения се определят като често срещани двигателни действия, които притежават специфични видими двигателни модели като ходене, бягане, хвърляне, скачане и др. [27]. Смята се, че съвкупността от всички базови двигателни умения и модели на движение, които те представят, осигурява основата на двигателната грамотност, която от своя страна означава способност за точно и уверено изпълнение на двигателните действия и за разпознаване на двигателните, познавателните, емоционалните и социалните особености, изискващи се за постигането на такова ефективно изпълнение [24]. Базовите двигателни умения се групират в три категории: локомоторни (ходене, бягане, скачане и др.); за стабилност и управление на тялото (статично и динамично равновесие, приземяване, завъртане, обръщане и др.); и за боравене с предмети (хвърляне, ловене, ритане, дриблиране с топка и др.) [24, 31]. Функционалната тренировка е насочена към подобряване на тези базови модели и съответно на цялостната двигателна ефективност.

Моделите на движение при паневритмичните и гимнастическите упражнения спрямо разгледаната класификация на базовите двигателни умения могат да се определят като локомоторни и за управление на тялото.

При анализ на паневритмичните и гимнастическите упражнения се установява упражняване на пет от моделите на скрининга на функционалното движение.

1. Модел на стъпване: най-често срещаният базисен модел на движение в човешката двигателна дейност,

формиращ елемент на базовото локомоторно двигателно умение ходене. Това определя първостепенната необходимост от неговото развитие и усъвършенстване. Представя се от теста *Стъпка през препятствие* (Фиг. 2), измерващ постуралния контрол и динамичното равновесие на тялото, двустранната функционална стабилност и подвижност на глезенната, колянната и тазобедрената стави, както и стабилността и координацията между таза и туловището за поддържане на опората на един крак при извършване на движението *стъпване* [25]. Качественото изпълнение на тестовия двигателен модел на стъпване показва функционална способност за безопасно, ефективно и икономично ходене, изкачване и слизане по стъпала, качване на автобус и др.

Моделът на стъпване се упражнява в Паневритмията посредством паневритмично ходене и разнообразните движения на краката:

Паневритмичното ходене е основният начин на придвижване в Паневритмията в първите 10 упражнения, Пентаграм и част от движенията на упр. 13, 14, 16, 17, 25, 26 и Слънчеви лъчи (обикаляне). Характеризира се с ритмично стъпване първо на пръсти и след това плавно стъпване на цяло ходило. Учителя Петър Дънов обяснява това стъпване, като вероятно говори именно за паневритмичните упражнения в беседа от август 1934 г.: „При упражненията всякога ще влизаш в контакт със силата на природата. Най-първо трябва да се научите да стъпвате на пръстите си. Първо стъпвайте на пръстите, после – на целия крак и най-после – на петата си. Съзнателно ще ходиш, за да произведеш известен

ефект“ [6, с. 731]. Тази и други особености на ходенето в Паневритмията откриваме в неговите беседи, където говори за правилното ходене.

Учителя Петър Дънов определя умението за правилно ходене като изкуство, осигуряващо здраве и предпазващо от редица болезнени състояния [8, с. 307]. Също така посочва, че правилното ходене е едно от трите условия за придобиване на щастие заедно с правилното хранене и дишане, за постигането на което важни условия са насочеността на мисълта към движението и ритмичността [18, с. 170 и 175]. Според него обучението в ритмично ходене е първостепенният елемент на двигателната грамотност: „Първата работа на човека е да се учи да ходи ритмично; след това да се научи да работи, да свири, да пее, да рисува, да пише“ [11, с. 310]. Той счита също, че ритмичното ходене е първото условие за подмладяване [10, с. 62]. И чрез влагането на ритъм в ходенето човек може да си отпочине и освободи от нервността, като почивката е резултат от релаксиране на мускулите и хармонизиране на телесните му сили [8, с. 582].

Учителя Петър Дънов посочва като основен положителен резултат от придобитото умение да се стъпва първо на пръсти и накрая на пети намаляването на сътресението на гръбначния стълб, получаващо се при обичайното ходене първо на пети и после на пръсти [6, с. 731; 15, с. 81; 16, с. 261] и водещо до разстройване на нервната система [5, с. 161; 7, с. 178; 14, с. 582; 15, с. 140; 17, с. 703]. Според него постоянното стъпване на пети е възможно да намали продължителността на живота до 20 години [16, с. 261] поради посочените отрицателни последствия. Той

определя ходенето със стъпване първо на пръсти и после на пети като разумно ходене, което е свързано с мускулен контрол и минимално изразходване на енергия [15, с. 140], които са другите положителни резултати от този начин на ходене. Като друга особеност на правилното ходене посочва успоредните ходила, което също подобрява икономичността: „Най-хубавото движение е: краката трябва да бъдат успоредни, не да се удрят краката един о друг. Който успоредно ходи, спестява енергията си и това движение придава едно разположение на духа“ [15, с. 81]. Според автора при правилния начин на ходене трябва да се влага еднакво количество енергия при контакта на пръстите и петите и ходенето да е равномерно – равномерно да се разпределя тежестта на тялото на двата крака и крачките да са с равна дължина [7, с. 532]. За него правилният начин на ходене се отличава с точно балансирано стъпване на ходилото при което предната, задната и страничните му части имат съразмерен контакт със земята, което има позитивно психологическо регулиращо влияние върху качествата *твърдост, предпазливост и отношението към другите и към себе си* [4, с. 82]. Той отбелязва и други позитивни психически въздействия на правилното ходене – *добро настроение и разположение на духа* [15, с. 81], *самоконтрол на движенията и умствените способности* [17, с. 703], *активизиране на ума* [7, с. 178], *сърцето и волята* чрез последователното активизиране на съответните зони, които ги представляват – пръстите, средната част на стъпалото и петата [9, с. 222]. Считаме, че изложените особености и влияния на правилното ходене в беседите на Учителя Петър Дънов важат в пъл-

на степен за ходенето в Паневритмията, което се извършва по същия начин.

При паневритмичното ходене усвояването на успоредността на ходилата и равномерността на стъпките е свързано с подобряване на симетричността на движенията и мускулния баланс. В тази връзка то може да се разглежда като функционално корекционно упражнение за отстраняване на споменатите отклонения от правилния начин на ходене. При ходенето в Паневритмията има по-голям обем на движение в глезенната става, по-голямо натоварване на мускулите на долните крайници и активизиране на равновесието в сравнение с обикновеното ходене, което способства за увеличаване на силата най-вече на мускулите на подбедрицата и ходилото, подобряване на подвижността на глезенната става и на равновесната устойчивост. Считаме, че функционалните му особености го характеризират обстойно като функционален двигателен модел, спомагащ за усъвършенстване на модела на стъпване и оттам – на функционалността на базовото двигателно умение ходене.

Разнообразните движения на краката в Паневритмията, повтарящи се многократно със стъпване първо на пръсти и после на пета, упражняват функционалния модел на стъпване и базовото двигателно умение ходене и включват: *изнасяне* встрани (упр.17, 25, 26), *напред* (упр.25, 26), *напред със сгънато коляно* (Слънчеви лъчи), *напред и встрани навътре* (упр. 26, Слънчеви лъчи); *повдигане напред* (упр. 18, 23), *напред със сгънато коляно* (упр. 20, 24), *назад* (упр. 15), *назад със сгънато коляно* (упр. 24); *кръстосана стъпка* (упр. 13, 19); *преминаване през позиция на изне-*

сен крак встрани (упр. 11, 19, 21, 22) и *назад* (упр. 11, 16, 18, 20, 21); *повдигане* на пръсти на единия крак (упр. 15), на двата крака (упр. 16, 26) и на пети (упр. 26); *сгъване и разгъване* в коляното на двата крака (упр. 12) и на единия крак (упр. 23, Слънчеви лъчи); *обръщане на посоката* на движение (упр. 11, 17, 19, 21, 22); *полукръгови крачки назад* (Слънчеви лъчи) и др. Част от тези движения като *повдигане* на пръсти и пети, *изнасяне* на крака встрани и *назад* и *повдигане* на крака напред и *назад* сгънат в коляното и *полуклекове* се прилагат като отделни упражнения за долната част на тялото в строеж във функционалните фитнес тренировъчни програми за възрастни хора. Функционалните цели за приложението на тези упражнения са подобряване на подвижността на глезенната, коляната и тазобедрената става, силата и издръжливостта на мускулите на краката, равновесието, бързината на реакцията и др., което увеличава височината на краката, стабилността и сигурността на походката и позволява безопасно, с намален риск от падане извършване на ежедневните активности като ходене, изкачване на стълби, клякане, ставане и сядане на стол и др., осигуряващо функционална независимост, здраве и удовлетвореност от живота на занимаващите се [23]. Тъй като движенията на краката в паневритмичните упражнения са разнообразни, в по-голямата си част многообразни и изпълнявани с придвижване, в комбинация помежду си и с движенията на ръцете тяхното практикуване може да бъдат ефективно средство за постигане на посочените функционални цели, към които може да прибавим по-добра координация на движенията. Реализира-

нето на тези функционални цели заедно с изложените по-горе функционални ползи от правилното ходене в Паневритмията като ритмичност, равномерност, успоредност и др. осигуряват комплексно трениране на функционалния модел на стъпване.

При гимнастическите упражнения моделът на стъпване, както и останалите основни модели на движение, се развива на базата на по-бавното темпо на изпълнение, което повишава мускулното усилие, стимулира проприоцептивния апарат и равновесната способност. При упражненията, които включват ходене и стъпване, то се извършва както паневритмичната стъпка и има сходен ефект.

2. Модел на достигане: отразява способността за извършване на разнообразни свободни и с голям обхват движения на ръцете, които са част от многообразната двигателна дейност на човека. Моделът на достигане се представя с тест *Подвижност на раменете* (Фиг. 4), измерващ двустранната подвижност в раменните стави и лопатко-гръдната зона, която комбинира разгъване, вътрешна ротация и привеждане на единия горен крайник и сгъване, външна ротация и отвеждане на другия горен крайник [25].

В паневритмичните упражнения моделът на достигане се развива чрез многократното ритмично повторение на разнообразните многоравнинни движения в раменните, лакътните, киткените и на пръстите стави с максимален или голям обхват, които развиват активната подвижност на горните крайници. Поради голямото разнообразие на движенията на ръцете в Паневритмията и преобладаващо сложния им характер, включващ

няколко стави и траектория на движение в няколко равнини, е трудно те да се групират и изброят изчерпателно. Основните движения на ръцете са: *разтваряне встрани* на едната (упр. 6) и двете ръце (упр. 1, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 26, 27, Пентаграм); *повдигане встрани* вдясно и вляво (упр. 11, 19, 21); *вълнообразни движения* встрани (упр. 10, 19, Слънчеви лъчи); *повдигане на ръцете напред* до горе последователно (упр. 4) и едновременно (упр. 5) и встрани до горе (упр. 26); *повдигане на ръцете напред* и нагоре последователно (упр. 15, 18, 23) и едновременно (упр. 11, 20, 21, 24) и встрани и нагоре (упр. 14); *повдигане на ръцете назад* (упр. 4) и назад и нагоре последователно (15, 18) и едновременно (упр. 24); *повдигане на ръцете отстрани* назад (упр. 20, Слънчеви лъчи); *сгъване и разгъване* в лактите напред (упр. 3, 16) и др.

При гимнастическите комплекси моделът на достигане се упражнява подобно на Паневритмията чрез разнообразието на движения с ръцете с голяма амплитуда, като се срещат и сложни движения, включващи няколко стави и равнини на движение.

Функционалното упражняване на моделите на стъпване и достигане заедно с останалите основни модели на движения изгражда функционална годност за правилно изпълнение на ежедневните двигателни действия с необходимата продължителност без влошаване на качеството на изпълнение. Тази работоспособност се определя от фактори като икономичността на двигателната активност, произтичаща от оптималния мускулен баланс и минимално мускулно усилие, характеризиращи правилното изпълнение на движенията, постигнатото ниво

на издръжливост, двигателният ритъм и др. Учителя Петър Дънов посочва ритмичността като важно условие за правилност на движението както на краката, така и на ръцете, която трябва да се придобие чрез упражнения, съчетаващи движенията на ръцете и краката, като отново дава за пример ходенето: „Движението на ръцете не трябва да става много бързо. Ще се упражнявате в движението на ръцете и краката ви да има ритъм. Ще създадем едно ритмическо ходене, което ще бъде пример за това как трябва да се ходи“ [12, с. 238]. Ритъмът е първият основен принцип в Паневритмията, според който извършването на паневритмичните движения в ритъма на музиката обновява организма и внася сила и жизненост. Усвояването на този ритмичност може да спомогне практикуващите естествено да повишат ритмичността във всяка своя двигателна активност и по този начин да подобрят работоспособността си съобразно закона, според който „Ритмичните движения не уморяват“ [1]. При гимнастическите упражнения ритмичността се развива например чрез мисленото бавно и ритмично отброяване до 6 при всяко движение при комплексите от 1921-ва и 1922 г.

3. Модел на клякане: представя се от тест Дълбок клек, измерващ координираната подвижност и стабилност на всички основни стави на биомеханичната система на тялото – глезенна, колянна, тазобедрена, раменна и гръдната част на гръбначния стълб (Фиг. 1) [25]. Моделът на клякане се използва в ежедневието – например при сядане на стол, повдигане на тежести, скачане и др., и се тренира главно с едно от най-разпространените упражнения

– клек с неговите варианти.

При гимнастическите упражнения за важността на модела на клек съдим от множеството упражнения с клякане, които Учителя Петър Дънов дава както в гимнастическите комплекси, така и като самостоятелни упражнения. Моделът се упражнява в най-голяма степен при гимнастическия комплекс от 1920 г., където четири от шестте упражнения се извършват с клек [13, с. 278 – 279]. В комплекса от 21 упражнения при четвърто упражнение – „Балсам за колената“, има 21 последователни клека. Най-изразено сходство с тестовия модел на дълбок клек се забелязва със седмо упражнение – „За усилване на малкия мозък“, от комплекса от 1910 г. (Фиг. 12) [13, с. 277 – 278], където движението на тялото без ръцете е почти същото – клякане с изправено тяло, без повдигане на петите. Разликата е само в положението на ходилата – успоредни с вътрешна част на ширината на раменете при теста и събрани при упражнението, което увеличава трудността на изпълнение на упражнението по отношение на краката и торса.

4. Модел на напад. Моделът на напад се представя от тест напад в една линия (Фиг. 3), измерващ стабилността и подвижността на ходилото, глезенната, колянната и тазобедрената стави, гъвкавостта на четириглавия бедрен мускул и широкия гръбен мускул, както и гръбначната стабилност [25]. Както клекът, нападът е основно упражнение във функционалната спортна и фитнес тренировка, което цели съответно подобряване на спортните резултати или изграждане и поддържане на функционална способност за извършване на ежедневни двигател-

ни действия като връзване на обувки, повдигане на предмети от пода и др. Пример за такова функционално упражнение е повдигане на монета от пода с клякане или напад [21].

При комплексите гимнастически упражнения се развива съществено и модела на напад. Той се упражнява при гимнастическия комплекс за волята от 1921 г. [13, с. 279 – 280] и Шестте гимнастически упражнения от 1922 г. [13, с. 290 – 292]. При гимнастическите упражнения изпълнението е с по-бавно темпо в сравнение с малко по-динамичното изпълнение при Паневритмията и някои от двигателните модели на упражненията като клек и напад са по-трудни за изпълнение, което изисква повече сила, равновесие, постурален контрол (контрол на позата) и активност на проприоцептивния апарат и следователно подобрява в по-голяма степен тези двигателни качества и способности.

5. Модел на разкрачване или ритане. Представя се от тест *Активно повдигане на обтегнат крак* (Фиг. 6), измерващ способността за раздалечаване на долните крайници в сагиталната (срединна, медуална)¹ равнина чрез активна гъвкавост на мускулите на задната страна на бедрото и прасцевия мускул на повдигнатия крак при сгъването му в тазобедрената става и активно разгъване в тазобедрената става на другия крак при поясно-тазова стабилност [25]. Моделът се използва например при ускореното крачене.

При гимнастическите комплекси изразено сходство с този тестови модел на движение се установява с пър-

вата част на пето упражнение – „За усилване на нервната система“, от комплекса от 1910 г., при което кракът извършва почти същото движение на повдигане (Фиг. 11). При това упражнение движението е дори по-трудно, тъй като се изпълнява в стоеж, което изисква не само добра активна гъвкавост на колянната и тазобедрената става, но и много добро равновесие, координация и контрол на стойката, което увеличава функционалната ефективност на упражнението.

6. Модел на натискане. Представя се от тест *Опора за стабилност на тупловицето* (Фиг. 7), измерващ гръбначно-тазовата стабилност на тялото в сагиталната равнина при изпълнение на модифициран вариант на упражнението свиване и обтягане на ръцете в опора. Измерва се рефлекторната гръбначна стабилизация за запазване на неутралната (изправена) гръбначна позиция, а не силата на ръцете при изпълнение на симетричен модел на натиск с ръцете чрез упражнение от затворена кинетична верига² за горната част на тялото [25]. Моделът се среща в ежедневието при всяко двигателно действие, при което се оказва натиск с ръцете за избутване на някакъв масивен предмет, като се поддържа стабилно изправено положение на гръбначния стълб.

При паневритмичните и гимнастическите упражнения ръцете не са в опора и се движат свободно (упражнения

1 анатомична равнина на движение, разделяща тялото в предно-задна посока на ясна и лява част

2 физически упражнения, при изпълнението на които ръката под китката (за движение на ръката) или ходилото (за движение на крака) са фиксирани с постоянен контакт с неподвижна повърхност, обикновено земята (Wikipedia)

с отворена кинетична верига³ за горната част на тялото), поради което оказват по-малък ефект върху гръбначната стабилност, отколкото упражненията с опора на ръцете като например популярното упражнение свиване и обтягане на ръцете в опора, които имат доказано по-силен стабилизиращ ефект. Все пак паневритмично упражнение „Побеждаване“ и упражнения първо, второ и осмо от комплекса от 21 упражнения [13, с. 274 – 278], при които ръцете извършват тласкащо движение, отразяващо модела на натискане, може да се приеме, че оказват подобряващо стабилността на гръбначния стълб въздействие. Това въздействие се дължи на изометричното натоварване на стабилизиращите гърба мускули за поддържане на изправената стойка и равновесието на тялото при тласкащото обтягане на ръцете. И при четирите упражнения се изисква повишена равновесна устойчивост поради положението на краката – съответно задният крак на пръсти при „Побеждаване“, краката повдигнати на пръсти при първо и второ упражнения и единият крак е повдигнат при осмо упражнение, което активизира мускулите стабилизатори на гърба. При осмо упражнение тласкащото обтягане на ръцете е съпроводено с енергично издишване, което е установено, че оказва усилване на контракцията на диафрагмата и останалите мускули стабилизатори, някои от които изпълняват функция на допълнителни дихателни мускули.

7. Модел на ротационна сегментна стабилизация на туловището. Представя се от тест *Ротационна ста-*

билност (Фиг. 9) и измерва стабилността на таза, раменния пояс и гръбначната стабилност в трансверзалната (водоравната)⁴ и сагиталната равнина при едновременните движения на горния и долния крайник. Моделът показва координираността между подвижност и стабилност, която се наблюдава при фундаменталния двигателен модел на Катерене [25]. На Фиг. 9 е показан едностранният двигателен модел (движение на едноименен крак и ръка) за 3 точки, а моделът за 2 точки е диагонален (движение на разноименни крак и ръка).

В Паневритмията и гимнастическите упражнения диагоналният модел на повдигане на разноименни крак и ръка без опора на другата ръка се среща при упражнение „Аум“ и втората част на седмо упражнение „Протягане“ от комплекса от 21 упражнения. При тези упражнения също може да се отбележи повишена равновесна трудност поради малката опорна площ на предната част на ходилото на опорния крак при упражнение „Аум“ и ходилото при седмо упражнение, което активизира стабилизиращите гърба мускули за поддържане на равновесната устойчивост на тялото.

Анализът на моделите на движение на паневритмичните и гимнастическите упражнения установява, че те притежават функционален характер и полезни въздействия, което е един от аспектите на научната и практическата им обоснованост и актуалността им като функционални тренировъчни практики. Това може да спомогне за по-доброто разбиране на законите, на които са основани движенията и гимнастическите упражнения. Функцио-

³ физически упражнения, при изпълнението на които ръката под китката или ходилото са свободни да се движат (Wikipedia)

⁴ анатомична равнина на движение, разделяща тялото на горна и долна част

налният характер и полезност на движенията респективно – на моделите на движение в Паневритмията, намираме обобщени в думите на Учителя Петър Дънов: „В Паневритмията няма излишни движения, т.е. движения без смисъл и без положително действие. Нейните движения са най-икономични. Те са най-целесъобразни движения, с които се постига най-голям резултат“ [2, с. 11]. Съвместното практикуване на Паневритмията и гимнастическите комплекси от упражнения притежава потенциал за постигането на състояние на функционален фитнес (годност).

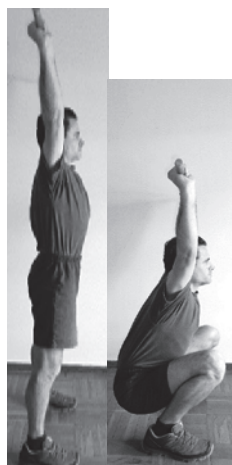
Заклучение. Паневритмията и гимнастическите комплекси упражняват по разнообразен и допълващ се начин основните функционални двигателни модели. Въз основа на направената им функционално-двигателна характеристика в настоящето и преходно изследване на тази тематика [19] може да приемем, че те са комплексни функционални тренировъчни средства и прилагани съвместно, формират пълноценна функционална тренировъчна програма за развиване на двигателните качества и способности. Редовното им изпълнение може да спомогне за постигането на по-добра двигателна грамотност чрез подобряване на основните функционално-двигателни и базови двигателни умения и функционална годност. Постигането им ще позволи на практикуващите да изпълняват правилно, по приятен здравословен начин, ритмично, икономично, ефективно и успешно двигателните си активности, съответстващи на възрастта и потребностите им. Считаме, че трябва да продължи проучването на Паневритмията и гимнастическите упражнения на Учителя Петър Дънов

и концепцията за тяхното прилагане, за да се изясни по-пълно теоретически и експериментално въздействието им върху здравето и психо-физическото усъвършенстване на практикуващите ги, което да обогати физическата култура и да разшири сферата на тяхното разпространение и приложение.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беинса Дуно. *Паневритмия. Разумна обмяна със силите на живата природа*. София, 1938
2. Беинса Дуно. *Паневритмия. Разумна обмяна със силите на живата природа*. София, 1941
3. Дънов, П. *Вас ви нарекох приятели*, НБ (1935 – 1936), Изд. „АСК-93“, Кърджали, 1998
4. Дънов, П. *Великата възможност*, ООК, Том II (1941 – 1942), ИК „Жануа -98“, 1999
5. Дънов, П. *Вехтото премина*. НБ. Девета серия. Том IV. 1927 г. Второ издание. ИК „Жануа-98“, София, 2010
6. Дънов, П. *Вечният порядък*. ООК (1933–1934). ИК „Жануа-98“, София, 1999
7. Дънов, П. *Възможности в живота*, МОК (1937 – 1938), Изд. „АСК-93“, София, 1998
8. Дънов, П. *Възможности за щастие*, СС (1941 – 1943), Изд. „Бяло Братство“, София, 2011
9. Дънов, П. *Единственото богатство*, ООК, (1939 – 1940) Том I, ИК „Жануа-98“, София, 1999
10. Дънов, П. *Заветът на Любовта*, 1944 г., ИК „Жануа-98“, Кърджали, 1999
11. Дънов, П. *Новата мисъл*, ООК (1932 – 1933), Изд. „Бяло Братство“, София, 2013
12. Дънов, П. *Новият живот*, СС (1922 – 1924), Изд. „Бяло Братство“, София, 2009
13. Дънов, П. *Окултни упражнения* (Сборник с извадки от лекции), Изд. „Бяло Братство“, София, 2000
14. Дънов, П. *Положителни и отрицателни сили*, ООК (1922 – 1923), Изд. „Бяло Братство“, София, 2008
15. Дънов, П. *Посока и растене*. МОК (1926 – 1927), ИК „Жануа-98“, София, 2002

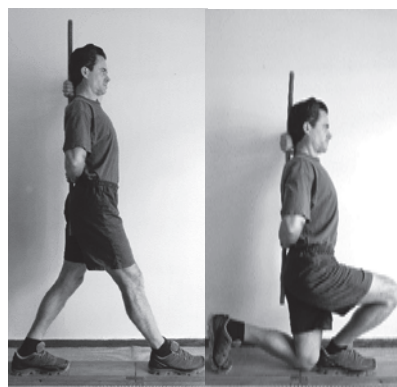
16. Дънов, П. *Постижимото*. НБ (1933 – 1934). Том I. Първо издание. София, ИК „Жануа-98“, 1999
17. Дънов, П. *Простите истини*, ООК (1926 – 1927), Изд. „Бяло Братство“, София, 2011
18. Дънов, П. *Съществуване, живот и отношение*, МОК (1931 – 1932), ИК „Жануа-98“, Кърджали 1999
19. Пандулчев, Д. *Гимнастическите упражнения и паневритмията на Учителя Петър Дънов като форми на функционална двигателна активност* В: Петър Дънов, Учителя, в културното пространство на България. Трета национална научна конференция. Сборник доклади. Издателство „АРТ ТРЕЙСЪР“, Варна, 2017, с. 115-123
20. Цонкова, Д. *Теория и методика на физическото възпитание* (лекционен курс), Велико Търново, Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2007
21. Beckham, S., M. Harper. Functional training: Fad or here to stay? *Am Coll Sports Med Health Fitness Journal*, 2010; 14(6): 24-30
22. Boyle, M., M. Verstegen, A. Cosgrove. Advances in functional training: training techniques for coaches, personal trainers and athletes. *On Target Publications*, 2010
23. Brill, P., Functional fitness for older adults. *Human Kinetics*, 2004
24. Broomfield, L. Complete Guide to Primary Gymnastics. *Human Kinetics*, 2011
25. Cook, G., L. Burton, K. Kiesel, G. Rose, M. Bryant. *Movement: functional movement systems: screening, assessment and corrective strategies*, USA, On Target Publications, Santa Crus, California; UK, Lotus Publishing, Chichester, England, 2010
26. Gambetta, V. *Athletic Development: The Art and Science of Functional Sports Conditioning*, Human Kinetics, 2007
27. Department of Education, Victoria. *Fundamental Motor Skills. A Manual for Classroom Teachers*. Melbourne, Victoria: Department of Education, 1996 <https://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/teachlearn/student/fmsteachermanual09.pdf>
28. Duncan, M., M. Stanley, S. Wright. The association between functional movement and overweight and obesity in British primary school children. *BMC Sport Science, Medicine, and Rehabilitation*. 2013, 5-11
29. Okada, T., K. Huxel, T. Nesser. Relationship between core stability, functional movement, and performance. *Journal Strength Conditioning Research*, 25(1), 2011, 252-261
30. Peterson, J. 10 nice-to-know facts about functional training. *Health & Fitness Journal*. 2013; 17 (5): p. 48
31. SPARC Sport&Recreation New Zealand. *Developing fundamental movement skills. Manual*. SPARC Sport&Recreation New Zealand 10/2007 <http://www.sportnz.org.nz/managing-sport/search-for-a-resource/guides/fundamental-movement-skills>



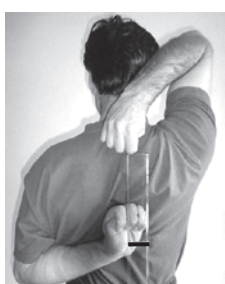
Фиг. 1. Дълбок клек



Фиг. 2. Стъпка през препятствие



Фиг. 3. Напад в една линия



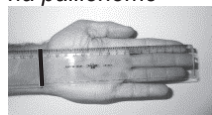
Фиг.4. Подвижност на раменете



Фиг. 5. Активна стабилност на лопатката



Фиг. 6. Активно повдигане на обтегнат крак



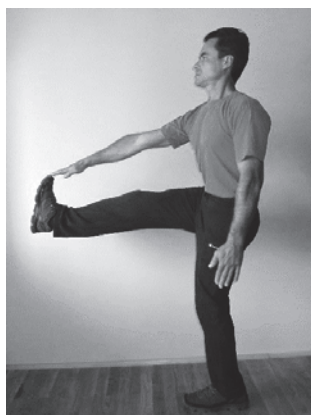
Фиг. 7. Опора за стабилност на туловището



Фиг. 9. Ротационна стабилност



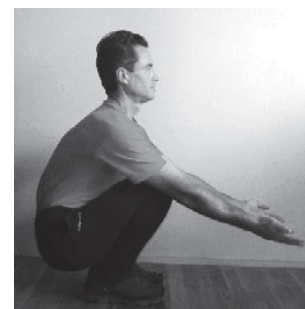
Фиг. 10. Гръбначно сгъване



Фиг. 11. Пето упражнение, първа част



Фиг. 8. Гръбначно разгъване



Фиг. 12. Седмо упражнение, крайна позиция

