

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ



КАТЕДРА ГИМНАСТИКА

ЗАН ЧАО

**ИЗСЛЕДВАНЕ ПРЕОДОЛЯВАНЕТО НА „ПЛАТО ЕФЕКТА“ В
РАЗВИТИЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ЛАТИНО-
АМЕРИКАНСКИ СПОРТНИ ТАНЦИ ОТ КИТАЙ**

АВТОРЕФЕРАТ

на Дисертация за придобиване на научната и образователна
степен „Доктор“
Професионално направление: 1.3 „Педагогика на преподаването
в...“, Докторска програма: „Физическо възпитание в
образователната система“

Научен ръководител:
Доц. Златин Костов, доктор

София, 2025 г.

.

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
КАТЕДРА ГИМНАСТИКА
ЗАН ЧАО

**„ИЗСЛЕДВАНЕ ПРЕОДОЛЯВАНЕТО НА „ПЛАТО ЕФЕКТА“ В
РАЗВИТИЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ЛАТИНО-
АМЕРИКАНСКИ СПОРТНИ ТАНЦИ ОТ КИТАЙ“**

АВТОРЕФЕРАТ

на Дисертация за придобиване на научната и образователна степен

„Доктор“

Професионално направление: 1.3 Педагогика на преподаването

В.... -

Докторска програма: „Физическо възпитание в образователната
система“

Научен ръководител:

Доц. Златин Костов, доктор

Официални рецензенти:

.....

.....

София, 2025 г.

Дисертационният труд е обсъден и предложен за защита от катедра Гимнастика на НСА „Васил Левски“.

Дисертацията съдържа 247 стр. от които Основен текст - 209 стр., Библиография – 7 стр. и Приложения – 31 стр. Работата е илюстрирана с 12 таблици и 66 фигури. Библиографията съдържа 84 източника на английски език, от които 4 уебсайта. Структурата се състои от Увод, 4 Глави, Изводи и заключения, Библиография и Приложения..

Публичната защита ще се състои на 16.09.2025 г., от 14.00 ч., в зала А-3 на НСА „Васил Левски“, Студентски град, гр. София

УВОД

1. Изследователски проблем и контекст

В последните години бурното икономическо и социално развитие доведе до възникването и разпространението на редица Нови икономически и културни дейности в цялата страна. Благодарение на политиката на свободен пазар и засиления международен обмен на информация, стоки и хора практически във всички области на човешката дейност, т.н. Международен стил Бални и Латино-Американски танци базиращи се на традициите и естетиката на Западната култура, се превърна в един от най-популярните в Китай. Неговото едновековно и стабилно, международно структурирано развитие като атрактивна социална, състезателна и културна дейност достига Китай към края на миналия век и оттогава популярността му, както и броят на активно практикуващите го като състезателен танцов стил или нов вид естетически спорт непрекъснато нарастват. Изпълнителското ниво на Китайските състезатели в този танцов стил също непрекъснато се повишава, но въпреки постигнатите от тях успехи в някои от най-големите международни състезания, процесът на тяхното по-нататъшно усъвършенстване страда от наличието на редица проблеми, с различен характер, които очакват своето решение, за да се гарантира неговата стабилност, както и още по-успешното развитие на този спорт в цялата страна. Според нас, настоящото изпълнителско ниво на Китайските състезатели като цяло все още не отговаря на най-високите стандарти в този спорт, а резултатите им не отговарят на техните амбиции. В действителност, в дълггодишния си учебно-тренировъчен и състезателен процес, както аматьорските, така и професионалните танцови двойки след достигането на определено състезателно ниво започват да изпитват определени трудности в неговото повишаване за продължителни периоди от време. Такава стагнация в развитието е характерна за почти всички изпълнителски дейности на човека, а в спорта тя е широко разпространено явление под наименованието „феномен

на платото“. Това негативно явление и начина за неговото преодоляване са подробно изследвани в редица спортове като атлетика, гимнастика, тенис и др., но в спортните танци (СТ) заради спецификата на тяхната двигателна активност, която интегрира характеристики на спорта и изкуството, този проблем е все още недостатъчно проучен и публикациите върху него са недостатъчни, както в международната, така и в Китайската спортно-научна литература.

2. Основни въпроси на изследването

Настоящото изследване търси отговори на следните главни теоретични и практически въпроси:

1. Какво представлява „феноменът на платото“ в СТ?
2. Какви са причините, които го предизвикват при Китайски състезатели по Латино-Американски спортни танци (ЛА СТ)?
3. Какви иновативни тренировъчни програми могат да бъдат приложени за неговото преодоляване от Китайски състезатели по ЛА СТ?
4. Кои са индикаторите за това, че състезателите са преодолели своето плато?

3. Предварителни изследвания и актуалност на проблема

За изясняване на първите два въпроса от нашето изследване ние проведохме редица педагогически наблюдения на редовни учебно-тренировъчни занимания, интервюта със състезатели по ЛА СТ от различни Китайски колежи и Университети, танцови учители, клубни и национални треньори, и съдии по СТ. Анализирани бяха и резултатите на Китайските състезатели по ЛА СТ участвали в 4-те най-големи и престижни международни състезания по СТ в света за последните 10 г. За допълнително уточняване на интересуващата ни информация по проблема проведохме и специализирана анкета с над 200 състезатели и 20 треньора по ЛА СТ. Данните от тези проучвания бяха систематизирани и архивирани, а резултатът от техния анализ разкри убедително наличието на феномена на плато, както в международните резултати на Китайските състезатели по ЛА СТ,

така и в нивото на развитие на специалната подготовка на изследваните състезатели поради следните причини: (1) недостатъчно развитие на специалните танцови умения (нетренираност или неправилни обучение и тренировка), (2) проблеми в специалната физическа подготовка, (3) психологически и личностни проблеми. В тази връзка ние прегледахме и анализирахме и голям обем от литературни източници свързани с проблема на феномена на платото не само в СТ, но и в много други подобни спортни дисциплини и области на човешката дейност. На основата на анализа на тази информация ние изяснихме съществените характеристики на процеса на създаване на елитни и успешни състезатели по ЛА СТ и адресирахме текущите проблеми в развитието на специалната подготовка по СТ в Китай, които водят до възникването на неблагоприятно явление. Според получените данни Китайските състезатели по ЛА СТ страдат от феномена на платото в своето развитие основно поради недостатъци в тренировъчните методи за тяхното усъвършенстване и подготовка. Традиционното обучение и тренировка по СТ в Китай най-често е несъобразено с слабостите и силните страни на състезателите, както и с техния индивидуален начин на възприемане и обработка на информацията при обучението им. Тази матричен подход най-често води до неоптимално развитие на танцовата подготовка на състезателите. В допълнение много треньори отдават значение повече на количеството извършена работа в тренировките отколкото на нейното качество. Това води до изтощение у състезателите от повтарящите се еднообразни тренировки, които не допринасят за повишаването на качеството на техните изпълнителски умения. Често когнитивният фокус и психологическите аспекти в тренировките са неадекватни, пренебрегвайки значението на тяхното мислене, психологическата нагласа и мотивация, които са критични за високото ниво на изпълнителско майсторство в този спорт. В допълнение, някои треньори не са достатъчно добре подготвени и осведомени за най-съвременните тенденции в развитието на СТ

и като резултат прилагат остарели и неефективни тренировъчни методи в своята работа. С други думи отсъствието на иновации и адаптация в тренировъчните методи използвани от Китайските треньори допринася съществено за възникването на феномена на платото при Китайските състезатели по ЛА СТ.

Глава 1. Литературен анализ

Проведеният подробен литературен анализ на публикации, свързани с основните въпроси, касаещи всички страни на проблема на нашето изследване разкрива и анализира: историята на развитието на СТ като международна състезателна (спортна) дисциплина, в това число и в Китай; характеристиките на ЛА СТ като синтетично музикално-двигателно изкуство с естетически-експресивна и партньорска двигателна активност, управлявана от съзнателното отношение на танцьорите към факторите на „Усилието“ - Тежест, Време, Пространство и Поток и 6-те фундаментални свързаности в човешкото тяло (Дишане, Център - Периферия, Глава - Опашка, Горещ - Долу, Ляво - Дясно и Кръстосана), създаващи пълноценната му функционалност и творческа експресивност; критериите за оценка на изпълнителското им ниво на състезания (Техника, Партньорски Умения, Музикалност, Хореография и Презентация); международно приетата образователна и тренировъчна методика на СТ и нейните характеристики в Китай; феноменът на платото и стратегиите за неговото преодоляване в различни области на човешката дейност, в т.ч. и в СТ; концепцията на метода на „Съзнателната тренировка“ и нейното приложение за усъвършенстване на човешките двигателни способности и изпълнителски умения. Анализът на тази информация послужи като теоретичната основа за изграждане на стратегията на изследването и формулирането на работната ни хипотеза. Като алтернатива на традиционната тренировъчна методика по СТ в Китай, водеща често до проблеми с преодоляването на платото в специалната подготовка на Китайските състезатели по ЛА СТ, ние въвеждаме в нашата експериментална тренировъчна програма за преодоляване феномена на платото т.н. метод на „Съзнателната тренировка“, който е доказал своята ефективност при приложението му за преодоляването на този проблем в Дреджица други спортове и изпълнителски изкуства. Според нас този метод напълно отговаря на нуждите на СТ в Китай от

използването на съвременни и иновативни тренировъчни стратегии, и осигурява ефективен и научно обоснован подход в тренировъчния процес на Китайските състезатели по ЛА СТ.

Теоретичният и литературен анализ на публикациите, посветени на ефекта на платото в развитието на изпълнителски способности на експертно ниво в различни области на човешката дейност разкрива основните фактори водещи до този ефект, както и някои научно обосновани стратегии, правила и методи за неговото преодоляване. Сред тях, за практиката на СТ, според нас особено значение може да има т.н. метод на „Съзнателната тренировка“, който отдавна е доказал своята ефективност в усъвършенстването на майсторски изпълнителски умения в изкуството и спорта. В процеса на овладяване и усъвършенстване на нови двигателни умения, психолозите идентифицират три фази: 1- когнитивна (съзнателна), 2 – асоциативна (свързваща) и 3 – автономна (автоматизирана), в която двигателното умение се превръща в двигателен навик. За съжаление много често развитието на изпълнителите спира на нивото на овладяване на един „достатъчен“ набор от автоматизирани навици, което от своя страна води до ефекта на т.н. „ОК плато“. Както е известно обаче, наред със съзнателното управление на движенията в началото на овладяването им, съществува и т.н. пръстен на тяхното автоматизирано управление, при който колкото по-автоматизиран е навикът, толкова в по-голяма степен съзнанието може се намесва в неговото ефективно осъществяване. Именно на тази основа е изграден и методът на „Съзнателната тренировка“ за преодоляване на ефекта на платото в процеса на усъвършенстване на уменията. Това обаче е възможно само в случай, че овладяването на техническите действия и формирането на двигателните навици са се осъществявали на равнището на тяхното високо осмисляне с постепенно преминаване в следващите равнища на автоматизирано регулиране. За преодоляване на плато ефекта в резултатите си, спортистите трябва да фокусират усилията си основно върху когнитивната фаза на усъвършенстване на състезателните си

умения, за сметка на тяхното еднообразно в асоциативната и автоматизирано в автономна фаза изпълнение в тренировките, при които има опасност от появата на ефекта на плато в тяхното развитие. Методът на „Съзнателната тренировка“ се характеризира с поставяне на специфични и предизвикателни цели с реално измерими резултати от реализирането им; структурирани и фокусирани тренировки; високо-вариативно повторение на упражненията; системи за обратна връзка; персонализиран подход и ефективно управление на тренировъчното време.

На основата на цялостното ни проучване на проблема за възникването на феномена на платото при Китайски състезатели по ЛА СТ и анализа на начините за неговото преодоляване, ние формулирахме и нашата работна хипотеза, за чиято проверка в проведения от нас педагогически експеримент се концентрирахме върху използването на т.н. „холистичен“ подход чрез интегриране на теоретически и практически методи за въздействие върху състезателите, и качествени и количествени методи за анализ и оценка на резултатите от него.

Хипотеза на изследването

Прилагането на експериментална тренировъчна програма на основата на метода на „Съзнателната тренировка“ в специалната подготовка на Китайски състезатели по ЛА СТ, намиращи се в състояние на „Плато“ в усъвършенстването на изпълнителското си ниво ще доведе до преодоляването му и значителен прираст в качествените му показатели – Техника, Партньорски умения, Музикалност, Хореография и Презентация. Целенасоченото и фокусирано въздействие за елиминиране на техните слабости и усъвършенстване на специалната им подготовка с помощта на метода на „Съзнателната тренировка“ ще доведе не само до преодоляване на недостатъците на традиционните тренировъчни методи прилагани в практиката на Китайската учебно-тенировъчна и състезателна система в СТ, но и ще стимулира създаването и

на други тренировъчни програми за развитието на СТ в Китай на неговата основа, чрез поставяне на акцента върху осмисленото и съзнателно управление на основните елементи в състезателните танцови изпълнения (КАКВО), техниката на тяхното изпълнение (КАК) и причинно-следствената им връзка (ЗАЩО) с характера на музиката, естетическите принципи на стила и комуникативния и експресивен език на човешките движения, което ще помогне на състезателите да преодоляват успешно и вероятните им бъдещи периоди на плато в развитието на състезателната им танцова кариера, усъвършенствайки непрекъснато изпълнителските си умения до нивото на експертност и висока конкурентоспособност на международния танцов подиум.

Глава 2. Цел, задачи, организация и методология на изследването

2.1. Цел и задачи

Основната **цел** на изследването е да се предложи решение на проблема с феномена на платото в специалната подготовка на Китайски състезатели по ЛА СТ чрез създаване и прилагане на нова експериментална програма за обучение въз основа на метода на „Съзнателната тренировка“ в педагогически експеримент с група Китайски състезатели по ЛА СТ, страдащи от феномена на плато в развитието на изпълнителското си ниво.

За реализиране на целта на изследването си поставихме следните **задачи**:

1. Да се проведат предварителни изследвания свързани с контекста на проблема.

2. Да се направи Литературен анализ на публикациите по проблема и да се изготви хипотеза на изследването.

3. Да се проведе педагогически експеримент за проверка на валидността на хипотезата.

4. Да се анализират резултатите от експеримента, като се направят необходимите изводи се изготви дисертационния труд.

Обектът на изследването е методологията на специалната спортна на Китайски състезатели по ЛА СТ

За **предмет** на изследване и целенасочени въздействия в хода на експеримента са избрани теоретичната подготовка, някои специфични физически качества, изпълнителската техника, партньорските умения, музикалността, представянето, както и цялостното качество на изпълнението на Китайските състезатели по ЛА СТ участващи експеримента.

За **контингент** на нашето изследване избрахме група от 14 състезатели, студенти по СТ в Anqing Normal University, Китай (7 латиноамерикански двойки Dancesport), които съобщават, че се намират в период на „плато“ в състезателното си развитие. В предварителните изследвания по проблема бяха разкрити факторите, обуславящи феномена на платото в специалната

подготовка на тези състезатели, методологията на тяхното обучение и тренировка, специфичните проблеми в развитието на танцовите им умения. Експертната оценка на качеството на състезателните им танцови изпълнения преди експеримента отговаряше на преходното ниво между т.н. основни и майсторски състезателни класове в СТ (клас С - В). Селектираните състезатели участваха като експериментална група в нашия педагогически експеримент за преодоляване на платото в специалната им подготовка, чрез прилагането на разработената от нас експериментална програма за обучение и тренировка, базирана на метода на „Съзнателната тренировка“, паралелно с тяхната редовна университетска програма на обучение. За ориентир и цел за достигане от танцовите двойки в експерименталната група като резултат от преодоляване на платото в изпълнителското им ниво в едногодишния ни експеримент, в качеството на референтна група избрахме 6 танцови двойки от Beijing Sport's University със състезателно ниво клас А - М, потвърдено и от експертната му оценка преди експеримента. В СТ преходът от по-ниски към по-високи състезателни нива отнема на състезателите обикновено от 2 до 4 г. стандартен тренировъчен процес, като критичния и ключов преход е между последния основен клас (С) и първия от майсторските (В). При него танцовите двойки, които нямат необходимото високо ниво на развитие на основната си танцова подготовка изпитват продължителен период на плато, тъй като нямат солидна основа за стабилно изграждане и усъвършенстване на експертни танцови умения в по-високите, майсторски състезателни класове А и М. Предварителните ни изследвания по проблема показаха, че двойките от експерименталната група са именно от тази категория и се нуждаят от специална тренировъчна програма за преодоляване на платото в развитието си.

2.2. Организация на изследването

1. Предварителни разследвания по проблема (педагогически наблюдения, уеб изследвания, интервюта, въпросници).

2. Преглед на литературата по проблема (създаване на хипотеза, цел, цели и методология на изследването).

3. Педагогически експеримент: Избор на целевата група, предварително тестване, определяне на тренировъчната програма, провеждане на 1-я (подготвителен) етап на експеримента.

4. Анализ на резултатите от 1-я етапа, адаптиране на тренировъчната програма и провеждане на 2-я (основен) етап на експеримента.

5. Анализ на резултатите от 2-я етап на експеримента, изводи и заключения.

Експериментът беше проведен в рамките на 1 календарна година и включваше приложение на експерименталната ни програма като допълнение към редовния учебно-тренировъчен процес на състезателите. Тренировъчната програма беше структурирана в 2 етапа (2 макро-цикъла – подготвителен и основен) от по 6 месеца, всеки с по 3 мезо-цикъла от по 2 месеца. Тренировъчните занимания и се провеждаха 4 пъти седмично в рамките на 3 ч. и включваха подготвителна, основна, възстановителна и заключителна част. В подготвителния етап акцентът в програмата беше поставен преимуществено върху усвояването на нови знания и умения, и заниманията се характеризираха с висока степен на когнитивно натоварване. В основния етап те се усъвършенстваха с метода на „Съзнателната тренировка“ и се интегрираха в създаването и изпълнението на технически усложнени, музикални и експресивни състезателни хореографии.

2.3 Методика

Методиката на изследването включва:

(1) Документален метод -

(2) Метод на Педагогическото наблюдение – наблюдаван е стандартен учебно-тренировъчен процес на състезатели по СТ от спортни университети и колежи в Р. Китай.

(3) Анкетен метод – анкетирани са над 200 състезатели и 20 треньори по ЛА СТ от спортни университети и колежи в Р. Китай.

(4) Литературен и теоретичен анализ – анализирани са теоретични и научни публикации по проблема от различни информационни източници. Разгледани са на танцовите, музикалните и естетически-експресивните принципи на движенията в ЛА СТ. Представени са Лабановия Анализ на Движенията (ЛАД) и Основите на Бартениф (ОБ) и е разяснено значението им за усъвършенстване на майсторството и експресивността на танцьорите в ЛА СТ. Овладени са терминологията, техническите елементи и хореографското съдържание на ЛА СТ.

(5) Метод на Педагогическия експеримент - приложена е експерименталната ни тренировъчна програма на основата на метода на „Съзнателната тренировка“ за усъвършенстване на техниката, хореографските умения, музикалността и експресивността на състезатели по ЛА СТ от Р. Китай чрез „холистичен“ подход, интегриращ теоретически занимания, комплекси от специализирани упражнения и моделирани тренировки.

(6) Метод на „Съзнателната тренировка“ – това е основният метод, приложен в педагогическия ни експеримент за преодоляване ефекта на плато в развитието на специалната подготовка на състезателите от експерименталната група. Във всички практически занимания на тренировъчната ни програма, упражненията за усъвършенстване на съответните способности и умения на танцьорите изискваха от тях целенасочено внимание, когнитивен контрол и съзнателно управление на изпълненията им, с последователни и разнообразни промени във фокуса на вниманието върху различните динамични, естетически и

експресивни характеристики на движенията (т.н. повторение без повторение) като двигателна интерпретация на музиката.

(7) Тестови метод – използвани са следните тестови батерии: за оценка на теоретичната подготовка, специалната физическа подготовка, танцовата техника, музикалността и експресивността на състезателите по ЛА СТ:

- Теоретични тестове „Знай Какво?” (Т1,Т2). На входно ниво те ни позволиха да бъдат установени пропуските и недостатъците в теоретичната подготовка на състезателите от експерименталната група, които според нас са един от водещите фактори за плато ефекта в тяхното развитие. Въпросите в Т1 целят да оценят базовите знания на танцьорите за стила, характера, принципите (биомеханични и естетически) на движенията, както и за терминологията и ключовите, общи и танцово специфични елементи в техниката на 5-те ЛА СТ. Съдържанието на Т2 включва разпознаването на основни фигури или части от тях, включени в заснети на видео тестови хореографии, съставени от основен фигурен материал. Анализът на резултатите от входното ниво на теоретичните тестове ни позволи да фокусираме метода на „съзнателната тренировка“ върху областите с най-слаби резултати,

- Практически тестове “Знай Как?” (Ритъм - Т1, Т2). На входно ниво те ни позволиха да установим слабостите на състезателите в ключови ритмически способности, необходими за усъвършенстване на музикалността на движенията на състезателите в 5-те ЛА СТ. Т1 включва изпълненията на базови движения в основния ритъм за всеки танц, със стандартизираното темпо, а Т2 - на други стандартизирани движения, но изпълнявани с различни характеристични ритми.

- Практически тест “Знай Как?” (Основна техника - Т1). На входно ниво разкрихме слабостите на танцовите двойки в качеството на владееене на базовите технически и партньорски умения в 5-те ЛА СТ. Тестът оценява качеството на състезателно изпълнение от двойките на 5 стандартизирани от СФСТ танцови хореографии за 5-те танца, по двата технически критерия –

Техника (ТК) и Партньорство (ПУ).

- Практически тестове “Знай Защо?” (Т1,Т2,Т3,Т4). На входно ниво те ни показаха почти пълно отсъствие на умения за съзнателно изпълнение и контрол: (1) на акциите на тялото и неговите части (движение, пауза, преместване, скок, завъртане, усукване, прехвърляне на тежест, жестикулиране, извиване, разтягане, загуба на баланс, накланяне) за комуникативна и емоционална експресивност (Т1), (2) на промени в динамиката на движенията чрез контролирано отношение към факторите на „Усилието“ (тежест, време, пространство, поток) (Т2), (3) на 8-те основни функционални усилия – „акции“ (реење, тласък, поглаждане, камшичен удар, докосване, извиване, изтръскване, натиск) и преходите между тях в потока на движението (Т3) и (4) на 8-те основни акцента в промяната на скоростите на единичните движения (импулс, импакт, отскачане, люлеене, насичане, вибрация, постоянство, затихване).

- Стандартизирани тестове за специална физическа подготовка - динамичен баланс, експлозивна сила, време на реакция, аеробно-анаеробна издръжливост.

(8) Видеонаблюдение – използвано е за контрол и анализ на техническите, естетическите и комуникационните характеристики на движенията на танцьорите от треньорите, както и за осъществяване на Експертните оценки на състезателните двойки.

(9) Метод на Експертната оценка – 6-членна международна комисия от съдии по СТ (Li, Xia, Yang, Zhang, Zhao, Zlatin), оценява изпълнителското ниво на танцовите двойки в състезателни условия, в съответствие със системата за оценяване на спортните резултати на Световната Федерация по СТ (AJS 3.1). Експертната оценка на качеството на състезателните изпълнения (PQE) на 5-те ЛА СТ се извършва по 4 критерия: 2 технически – ТК (техническо качество), ПУ (партньорски умения), и 2 артистични – ДМ (движение в музика), ХП (хореография и презентация), с рангова скала на оценяване в точки (1 – 10 т. и стъпка от 0.25 т.). Провеждането на

експертната оценка на входното ниво на двойките от експерименталната група показва висока съгласуваност между оценките на експертите от комисията (съдиите), с коефициент на корелация 0.95 – 1.00. Резултатите показаха, че двойките от експерименталната група са на състезателно ниво клас С, със споменатите по-горе от нас проблеми в специалната си подготовка, което в съчетание с декларираното от тях състояние на плато в развитието и спортните им резултати, потвърди необходимостта от изготвянето и приложението на нашата експериментална тренировъчна програма, с цел осъществяване на „пробив“ в платото на специалната им подготовка, който да им позволи да са конкурентноспособни и в майсторските състезателни класове А и М.

(10) Статистически методи – с помощта на специализираната програма SPSS 26.0 извършихме вариационен, корелационен и сравнителен анализи на данните от експеримента.

4. Експериментална тренировъчна програма

С оглед на по-бързото и ефективно усъвършенстване на изпълнителското ниво на състезателите от експерименталната група ние разработихме нова тренировъчна програма, базираща се на прилагането на съответните научните подходи и методи за преодоляването на слабостите им във всяка от проблемните им области, разкрити в анализа на литературата по проблема на изследването, основният от които беше методът на „Съзнателната тренировка“. Предвид дуалистичния характер на СТ (изкуство-спорт) подходът при неговото приложение беше интердисциплинарен и „холистичен“. Програма имаше за цел да подобри значително резултатите във всяка от 4-те области на оценка (4-те критерия за качествена оценка) на състезателните изпълнения на двойките съгласно AJS 3.1 на МФСТ – ТК, ПУ, ДМ и ХП. В основната част от целенасочените ни теоретични и практически занимания използвахме ЛАД и ОБ (Лабанов Анализ на Движенията и Основи на Бартениф), които са основни

инструменти в областта на съвременното танцово изкуство за наблюдение, анализ и усъвършенстване на функционалността, експресивността и комуникативността на съзнателните човешки движения. Запознаването с тези теоретико-практически подходи към усъвършенстването на човешките движения в теоретичните занимания и систематичното и съзнателно приложение на техния инструментариум от състезателите в практическите занимания имаше за цел да бъде катализатор на едно ускорено усъвършенстване на качеството на изпълнителските им умения в ЛА СТ до майсторско ниво. Методът на „Съзнателната тренировка“ се прилагаше във всички практически занимания за усъвършенстване на основната техника, музикалността, партньорските и презентационни умения на състезателите в 5-те ЛА танца, както и за развитието на специалната физическа подготовка и овладяването на специализираните двигателни умения, необходими за висококачествено изпълнение на състезателни танцови програми за майсторските класове. За референтна група, чието майсторско изпълнителско ниво двойките от експерименталната група трябва да се стремят да достигнат при изпълнението на тренировъчната ни програма, избрахме група от 6 танцови двойки от Beijing Sport's University (19-21 г.) със състезателен клас А - М, потвърдено чрез експертната му оценка и от комисията, оценяваща изпълнителското ниво на двойките от експерименталната група.

Таблица 1. Съдържание, дизайн и цели на метода на „Съзнателната тренировка“

Вид тренировки	Дизайн на метода на „Съзнателната тренировка“	Цел
Физическа	В хода на тренировките за специална физическа подготовка фокусът е върху развитието на динамичния балан, експлозивна сила , бързината на реакцията и специалната издръжливост чрез изпълнение на специализирани атлетически и танцови упражнения и интервален и	Хармонично подобряване на комплексът от най-важните специални физически качества, които са в основата на изграждането на ВСМ в СТ

	крос-фит метод на тренировка.	
Техническа	Тренировките са фокусирани върху усъвършенстване на: основната техника – стъпки, общи и танцово специфични акции; изграждане и поддържане на правилна стойка; динамика; артикулация и формиране на частите на тялото; ритмичност, фразираност и музикалност на движенията; партниране и презентация. За внасяне на необходимите корекции се прилага срочна и отложена обратна връзка от треньора, останалите състезатели и чрез видео анализ на движенията.	Прецизиране на основната техника и изграждане на флуидност и синхронизация на движенията. Овладяване и усъвършенстване на танцови умения за ВСМ. Постигане на музикалност в изпълнението на танцовите хореографии..
Ментална	Подходяща психологическа интервенция за повишаване на мотивацията – соло изпълнения с подкрепа от публика и създаване на възбуждаща атмосфера. Развитие на способности за изграждане на подходяща изпълнителска нагласа, фокусиране и психологическа издръжливост. Упражнения за визуализация и саморефлексия.	Да се засили менталната и психологическа устойчивост, способността за фокусиране и увереността. Да се усвоят стратегии за преодоляване на състезателния стрес и изпълнителската тревожност.

Първият тренировъчен цикъл в тази фаза се фокусира върху подобряването индивидуалните умения на танцьорите и техните компетенции, адаптирането им към новия тренировъчен модел и усвояването на нови теоретични знания, осмислянето и използването на терминологията в ЛА СТ, моделирането на основните умения, развивайки в тях систематичен подход към анализа на движенията им и изпълнението техническите изисквания на ЛА СТ, изграждайки солидна музикална и хореографска основа и подобрявайки техните специални физически способности с помощта на метода на „СТ“ и подходящите упражнения, под ръководството на треньорите. Целта е да се постигне осмислена автоматизация на правилното

музикално и техническо изпълнение на всички стъпки, основни акции и фигури от международно утвърдената базова състезателна програма, включващо осъзнатото и прецизирано изпълнение на всички акции на тялото и неговите части (работата на стъпалата, краката, таза, тялото, ръцете и главата).

Вторият цикъл от тази фаза е най-критичен по отношение на натоварването на състезателите и в него от тях се очаква реализирането на най-голям напредък. Фокусите тук са върху развитието и усъвършенстването на уменията за партниране и презентация, както и върху динамиката на хореографските движения на двойките. В този цикъл главният фокус обаче е върху подобряването на тандемната техника на движенията, повишаването на енергетичната им ефективност и постигането на нужната им експресивност.

Забележка: Тъй като това е интензивен тренировъчен цикъл, важно е да се следи за физическото и психическото състояние на състезателите, с оглед внасянето корекции в тренировъчната програма, ако е необходимо.

Целта на третия цикъл е състезателите да достигнат до автономната фаза (т.н. „embodiment”) на овладяването на специалните двигателни умения в ЛА СТ и тяхното интегриране в мускулната им памет. Фокусът тук е върху пълноценното осмисляне на стила на ЛА СТ, музиката на която се изпълняват и осъзнатото и прецизно презентирание на това, което искат да изразят чрез движенията си по един естествен и креативен начин. Очакваният резултат е постигането на качествен скок в състезателните им изпълнения чрез овладяването на способността за индивидуална творческа експресия на характера на музиката и предизвиканите от нея у тях емоции, с помощта на технически прецизни, динамически разнообразни и стилово и полово (мъж, жена) специфични, индивидуални и партньорски танцови движения. В този последен тренировъчен цикъл ние се стремим да интегрираме теоретичните знания за ЛА СТ (произход, развитие, културни влияния, хореография и др.) с практическото им изпълнение по начин, по който танцьорите

осъзнават и контролират „какво“ правят, „кога“ в музикалното време, „къде“ в личното и общо пространство, „как“ чрез подходящите „усилия“ и „защо“, т.е. какво искат да изразят чрез всяко свое движение. В края на този цикъл състезателите също така трябва да са способни да дават своя интерпретация и оценка на състезателните изпълнения на други танцови двойки наблюдавани от тях на видео.

След края на тази подготвителната фаза е предвиден кратък възстановителен период на състезателите, в който се анализират постигнатите до тук резултати от приложението на програмата и се правят съответни корекции, ако е необходимо.

По-долу (Таблицы 2, 3, 4) са представени тренировъчните планове (съдържание и обем на съзнателните тренировки, градиращи рационално за всеки мезоцикъл, микроцикъл и всяка тренировка в двете фази на експеримента, които могат да варират в зависимост постигнатите резултати и практическото им значение за постигане на целта на експерименталната програма).

Таблица 2. Тренировъчен план за 1-та фаза на експеримента

Трен. време	Тренировъчен план	Трен. обем
Понеделник	Основни балетни движения за замявка.	10%
	Тренировка за специални умения (основни движения)	40%
	Тренировка за ПУ (водене и следване в двойка)	50%
Четвъртък	Замявка с движения от Джаз танца	10%
	Тренировка за специални умения (основни движения)	40%
	Тренировка на ПУ (връзка, динамика, поток)	50%
Петък	Танцово специфична замявка с основни движения от ЛА СТ	20%
	Тренировка за ДМ (тайминг, ритъм, музикалност)	60%
	Корос-Фит тренировка (подобряване на динамичния баланс)	20%

Събота	Загрявка с общо-развиващи упражнения	10%
	Тренировка за ХП (танцуване на състезателни хореографии)	60%
	Крос-Фит тренировка (подобряване на експлозивната сила и бързината)	30%

Таблица 3. Тренировъчен план за 1-я цикъл от 2-та фаза на експеримента

Трен. време	Тренировъчен план	Трен. обем
Понеделник	Загрявка с движения от балета	10%
	Тренировка за специални умения (движения във ВСМ)	40%
	Тренировка за ТК и ПУ (водене, следване, връзка, динамика, поток в ВСМ)	50%
Четвъртък	Загрявка с движения от Джаз танца	10%
	Тренировка за ДМ (музикалност във ВСМ)	40%
	Тренировка за ХП (хореографии за ВСМ)	50%
Петък	Танцово специфична загрявка с движения от ЛА СТ	20%
	Тренировка за ХП (хореографии за ВСМ)	60%
	Крос-Фит тренировка (подобряване на динамичния баланс, експлозивността и бързината)	20%
Събота	Загрявка с общо-развиващи упражнения	10%
	Тренировка за ТК и ПУ (танцуване на състезателни хореографии за ВСМ)	60%
	Крос-Фит тренировка (подобряване на динамичния баланс, експлозивността и бързината)	30%

Акцентът във втората фаза от експеримента е върху интеграцията на вече диференцираните и добре овладени с метода на съзнателната тренировка танцови елементи, както и върху продължаващото усъвършенстване на останалите. Целта в края на 2-та фаза е всяка танцова двойка да може да изпълнява състезателни програми за майсторските класове, в 5-те танца, с увереност, пълноценно партниране, естетическо формиране, разнообразно в пространството и динамично движение, основаващо се на разбирането и емоционалния отклик на изразните средства на музиката – ритъм, мелодия, хармония,

динамика. В същото време всяка двойка трябва да бъде окуражавана и аплодирана, когато показва танц с високо ниво на удовлетворяване на изискванията на 4-те критерия за качество в ЛА СТ - ТК, ПУ, ДМ, ХП, за да бъде поддържан на високо ниво нейния ентусиазъм, увереност и самооценка. В Таблица 4 е представен тренировъчният план на последния цикъл от втората фаза на експеримента.

Таблица 4. Тренировъчен план за последния цикъл от 2-та фаза на експеримента

Трен. време	Тренировъчен план	Трен. обем
Понеделник	Загрявка с движения от Йога	10%
	Тренировка за специални умения (ТК, ПУ, ДМ, ХП във ВСМ)	60%
	Специална физическа подготовка	30%
Четвъртък	Загрявка с движения от Тай-чи	10%
	Тренировка за специални умения (ТК, ПУ, ДМ, ХП във ВСМ във ВСМ)	60%
	Специална физическа подготовка	30%
Петък	Танцово специфична загрявка с движения от ЛА СТ	10%
	Тренировка за специални умения (ТК, ПУ, ДМ, ХП във ВСМ)	60%
	Крос-Фит тренировка (подобряване на специалната издръжливост)	30%
Събота	Загрявка с общо-развиващи упражнения	10%
	Тренировка за специални умения (ТК, ПУ, ДМ, ХП във ВСМ)	50%
	Крос-Фит тренировка (подобряване на специалната издръжливост)	40%

Глава 3. Резултати и анализ

1. Резултати и анализ на данните от предварителните изследвания

а) Развитие на СТ в Китай и международните резултати на Китайските състезатели по ЛА СТ

Това предварително изследване по проблема имаше за цел да направи кратък исторически преглед на развитието на състезателните бални и латино-американски танци (спортни танци) в Китай и да анализира настоящите му проблеми с оглед на тяхното бъдещо преодоляване и повишаване на спортните резултати на Китайските състезатели по ЛА СТ на национално и международно ниво чрез въвеждането на нови подходи и методи за усъвършенстване на специалната им подготовка. Историческият преглед показва, че през последното десетилетие развитието на СТ в Китай бележи значителен и постоянен растеж, както по своята масовост така и по отношение своето качество като Китайски танцови двойки вече заемат призови места в някои от най-престижните състезания в света. Задълбоченото изследване на най-информативния уебсайт по СТ (www.dancesportinfo.net) разкри, че през последното десетилетие Китайските състезатели по ЛА СТ са участвали редовно в 4-те най-големи международни състезания в областта на СТ – Блякпулския Танцов Фестивал, Откритите Шампионати на Великобритания и Германия и състезанията от серията „Голям Шлем“ на Световната Федерация по СТ. Анализът на резултатите от тези участия обаче показва, че за последните 10 години (2009-2019 г.) нивото на постигнатите от тях резултати е неудовлетворително и сравнително постоянно, т.е. в състояние на плато.

б) Резултати от анкетата със състезатели

Анкетата е проведена с група от 226 състезатели по ЛА СТ от различни танцови академии и спортни университети в Китай, които редовно участват в национални и международни състезания. Резултатите ясно показват, че състезателите страдат

от двата вида плато - в развитието на специалната си подготовка и в резултатите от участия в състезания. Резултатите показват също, че причините за състоянието на плато се дължат основно на: а) изключително високата конкурентоспособност в този спорт на национално и международно ниво, б) липсата на ефективни методологии за преодоляване на различните типове плато в тяхното развитие и в) неефективното приложение от китайските треньори на съществуващите тренировъчни методи. И накрая, резултатите показват, че Китайските състезатели по ЛА СТ се нуждаят от разработване на съвременни иновативни и научно-обосновани методи за преодоляване на различните видове плато, възникващи в дългосрочния учебно-тренировъчен процес в СТ, както и от по-ефективното прилагане на съществуващите такива от техните учители и треньори (Фиг. 1).



Фиг.1

Въз основа на тези резултати, както и на нашите педагогически наблюдения, можем да заключим, че въпреки факта, че в Китай има много добри и отговорни учители и треньори по СТ, по-голямата част от тях са по-заинтересовани и влагат усилията си в комерсиализацията на техните състезателни клубове, за които работят, отколкото за повишаване на качеството на преподаване и обучение на техните ученици и състезатели. В резултат, служителите на академичните среди на спортните университети не могат да намерят и наемат подходящи професионални учители/треньори за успешно развитие на техните студенти по СТ. Резултатите от анкетирането показват също, че често състезателите (както и техните учители и треньори) имат някои неточни представи относно силните и проблемни области в подготовката си, както и подобни усещания при изпълнението на състезателните си програми, в сравнение с обратната връзка, която получават от съдиите в състезанията. Това говори за неправилна оценка от страна на треньорите и самооценка от състезателите на онези характеристики на движенията, които определят тяхното качество и представлява съществен проблем в тренировъчния процес.

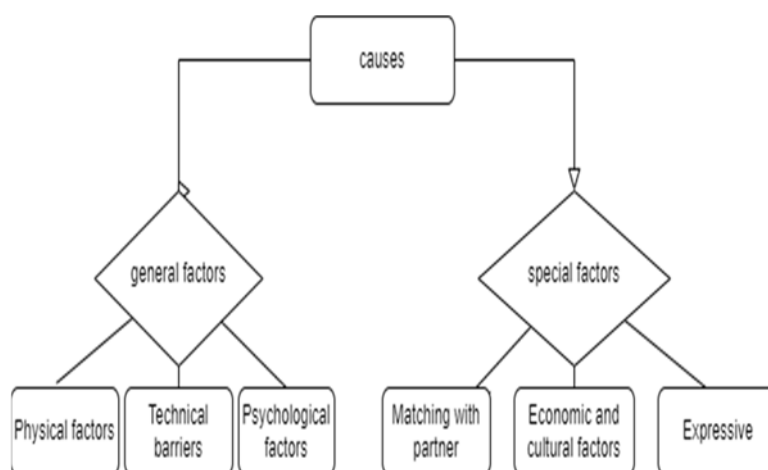
в) Резултати от анкетата с треньори

Целевата група на анкетиране са 20 треньори и учители, които са на възраст между 35 и 45 години. Това е така, защото в тази възраст те вече имат достатъчно опит като преподаватели в колежи и треньори на клубове по СТ. 17 от тях са били активни професионални състезатели. Ключов въпрос в тяхната анкета е този, който разкрива противоречие между техните отговори и отговорите на същия въпрос в анкетата със състезателите. За разлика от треньорите, които твърдят, че състезателите преодоляват състоянията си на плато благодарение на тяхната професионална намеса, то последните заявяват, че се справят сами с този проблем. което очевидно отразява проблем: работата и методите на треньорите не са ефективни в периодите на плато на техните състезатели.

Заклучение: Предварителните изследвания по проблема, разкриха историята на СТ и тяхното развитие в Китай, както и спортните резултати на Китайските състезатели по ЛА СТ на международната сцена за последното десетилетие. Те потвърдиха валидността и актуалността на проблема, чрез установеното състояние на плато в резултатите на Китайските състезатели в най-големите международни състезания. Анализът на анкетата със състезателите показва, че болшинството от състезателите от спортните университети в Китай, които са бъдещи професионални състезатели, учители и треньори СТ, претърпяват период на плато в своето в своята специална подготовка. Анализът на анкетата сред треньорите разкри, че въпреки безспорния успех на китайските състезатели в редица международни състезания, Китайските специалисти и организационно-управленски структури трябва да продължат да развиват нивото на учебно-тренировъчния процес по СТ в страната, за да може по-ефективно да помагат на своите състезатели да преодоляват успешно периоди си на плато в спортната си подготовка.

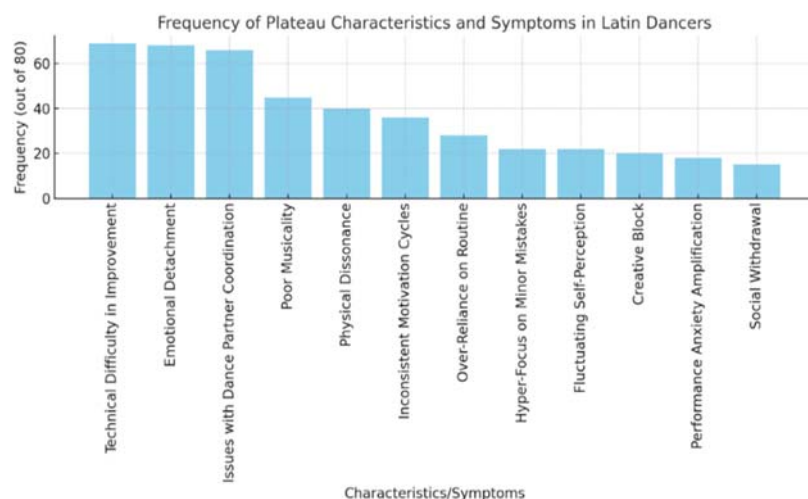
2) Резултати от педагогическото наблюдение и интервюта

Поради спецификата на СТ, интегриращи умения от областта на спорта и изкуството, процесът на преодоляване на състоянията на плато в тяхното състезателно и изпълнителско практикуване има значително по-сложен характер от другите спортове. На Фиг.2 е представена блок схема на факторите, които според състезателния ни и педагогическия опит причиняват феномена на платото в СТ и които ние разделихме на два вида - общи и специфични фактори. Общите фактори са тези, които са общи за спорта като цяло и включват физически фактори, технически бариери и психологически влияния. Специалните фактори са тези, които са специфични за СТ.



Фиг. 2

Интервютата със състезателите разкриха какви са специфичните характеристики и симптоми на техните състояния на плато. В това проучване най-често срещани симптоми на платото са проблеми с техническото качество на движенията, лошата музикалност, проблемите с уменията за партньорство и физическия дисонанс. Освен това бяха отбелязани и по-рядко срещани характеристики като емоционална умора, фокус върху незначителни грешки и преувеличено концентрация върху хореографията. Сред тях емоционалната умора, която показва загуба на страст или връзка с танца, беше с най-разпространеното и значително влияние върху представянето и мотивацията на състезателите, следвана преувеличената концентрация върху хореографията (фиг. 3). Тези резултати показват, че състоянията на плато в ЛА СТ са многомерни и включват проблеми в техническите умения, психическия фокус, емоционалните състояния и креативността на състезателите. Ето защо холистичният подход към тези състояния чрез интегрирана работа върху всички тези аспекти е от решаващо значение за преодоляване им.



Фиг.3

Педагогическите ни наблюдения показват също, че до голяма степен платото в танцово-състезателно развитие на Китайските състезатели по ЛА СТ е резултат и от приложението на неправилни методи и неефективни подходи в учебно-тренировъчния им процес. Традиционните за Китай тренировъчни методи често нямат персонализиран подход, като спортистите се третират еднакво, въпреки уникалните им силни или слаби страни и стилове на учене. Тази методология с „един размер за всички“ не успява да отговори на индивидуалните нужди на състезателите, което води до неоптимално развитие на техните специализирани умения. Освен това много треньори са склонни да дават предимство на количествените пред качествените измерения на натоварването в тренировъчния процес, което води до изтощителни, еднообразни тренировки, които не подобряват ефективно техническите умения на състезателите. Често има недостатъчен фокус върху когнитивните и психологическите аспекти на обучението, пренебрегвайки значението на психическата устойчивост, стратегическото мислене и мотивацията, които са от решаващо

значение за представянето на високо ниво в СТ. Също така, някои треньори не владеят на достатъчно високо ниво необходимата техника за качествено изпълнение на състезателни програми в майсторското ниво и не са запознати със съвременните тенденции в нея, както и с иновативните методи за нейното усъвършенстване. Тази липса на иновации и адаптиране на тренировъчните методи към нуждите на състезателите допринася значително за ефекта на плато в специалната подготовка на Китайските състезатели по ЛА СТ.

В заключение можем да обобщим факторите, обуславящи периодите на плато в специалната подготовка на състезателите по ЛА СТ от Китай както следва:

1. Феноменът на платото в специалната подготовка на състезателите по ЛА СТ от Китай е многомерно явление поради смесения им характер (изкуство-спорт) и множеството субективни и обективни фактори водещи до възникването му, от които физическото и психическото състояние на спортистите играят решаваща роля. Спортистите често се сблъскват с мотивационни предизвикателства, „прегаряне“ и психологическа стагнация след продължителни периоди на интензивни тренировки и състезания. Тази психическа умора значително възпрепятства напредъка, причинявайки плато в развитието им.

2. Образователните системи и политики: по-широката образователна рамка на СТ в Китай оказва значително влияние върху тяхното развитие. Неадекватните политики и подкрепа в рамките на образователните институции водят до ограничени ресурси и недостатъчно внимание към СТ и пречат на развитието на спортистите на системно ниво. Въпреки че през последното десетилетие СТ в Китай бележат прогресивно развитие, особено в екстензивен план, все още има много какво да се желае по отношение на интензифицирането и усъвършенстването на организацията и професионалното управление на този спорт. Понастоящем само някои университети в най-големите градове на Китай имат специалности за треньори по СТ, което води до недостатъчен брой специалисти с висше образование, от които

ще зависи развитието на СТ в бъдеще. Ето защо ние смятаме, че е необходимо значително увеличаване на броя на тези студенти, заедно с интегрирането на съвременни, научно обосновани концепции и методи за тяхната професионална подготовка. От друга страна, социалните нагласи и културните възприятия за СТ в Китай също играят решаваща роля, като все още доста често те са негативни от страна на родителите, особено на тези които имат момчета.

3. Качеството на обучение и тренировка: липсата на достатъчно висока експертиза от треньорите (техните теоретични знания и практически умения) както и недостатъчното им педагогическо майсторство са една от водещите причини за възникването на състояния на плато в специалната подготовка Китайските състезатели. Усъвършенстването на специалната и педагогическа квалификация на треньорите и използването на подходящи методи на обучение и тренировка, както и тяхното персонализирано приложение, могат да повлияят пряко за едно ускорено развитие на уменията на състезателите и способностите им за ефективно преодоляване на периодите на плато в тяхната специална подготовка.

4. Физическите и технически аспекти: на индивидуално ниво решаваща роля за напредъка на състезателите имат специалната им физическа подготовка, нивото на владение на специализираната техника, както и интензивността и ефективността на тренировъчния им процес. Проблеми като липса на достатъчно фитнес, свръхнатоварване или невъзможност за ефективно справяне с техническите слабости могат да доведат до стагнация в напредъка им.

5. Дисбалансът между половете в тренировъчната среда: в по-широката образователна среда на Китай дисбалансът между половете влияе върху мотивацията на спортистите и възможностите за обучение, със значително по-малкия брой на мъжете в сравнение с този на жените. Традиционните разбирания на повечето семейства в Китай са, че за мъжете заниманията с изкуство е професия с нисък статут и въпреки че тази концепция

в съвременното общество се променя в положителен план, тя все още е доста разпространена.

Изяснявайки характера на споменатите по-горе фактори, предизвикващи състоянията на плато при Китайските състезатели по ЛА СТ можем да направим извода, че за успешното им преодоляване е необходим многостранен и „холистичен“ подход за справяне с проблемите, както във физическите, така и в психическите аспекти на спорта. За целта е необходимо използването на представените по-долу тренировъчни методи, интегрирани на основата на метода на „Съзнателната тренировка“ в приложението им с цел преодоляване на платото в специалната подготовка на състезателите:

1. Методи на специална физическа и техническа подготовка - прилагане на специализирани тренировъчни програми, които се фокусират върху уникалните кондиционни изисквания на СТ и развитието на целия комплекс от необходими координационни способности, включително ритмичност, позиране, пъргавина и др. Това може да включва тренировки с бавно движение, повторение на сложни движения и прецизни тренировки.

2. Методи на психологическо и психическо въздействие - развитие на умствени и творчески способности, развиване на психическа устойчивост чрез техники като визуализация, поставяне на цели и управление на стреса. Това помага на спортистите да поддържат фокус, да се справят с конкурентния натиск и да останат мотивирани; използване на когнитивни подходи чрез участие в когнитивно обучение за подобряване на вземането на решения, времето за реакция и адаптивността на дансинга. Това може да включва анализ на сценарии и стратегическо планиране в танцовите съчетания.

3. Съвременни иновативни подходи - крос-тренировка чрез включване на различни форми на физическа активност или танцови стилове, за да се осигури разнообразие и да се предизвика тялото и ума по нови начини. Това може да включва

балет, съвременен танц, др. танцови стилове или дори нетанцови дейности като йога, тай-чи или бойни изкуства; използване на съвременни технологии като видео анализ за преглед на ефективността, „био-фидбек“ за разбиране на физиологични отговори на натоварванията и виртуална реалност за симулиране на конкурентни среди.

4. Съвместно и интерактивно обучение и тренировка - работа в екип за подобряването на координацията и комуникацията на партньорите в танцовата двойка. Това включва упражнения за изграждане на доверие, синхронизирано обучение и адаптиране към движенията и сигналите на партньора; експертна обратна връзка и редовно участвате в семинари за получаване на обратна връзка от различни треньори, съдии или опитни конкуренти, което води до нови прозрения и перспективи пред танцьорите.

5. Управление на начина на живот и възстановяване - използване на хранителни стратегии чрез балансирана диета, съобразена с енергийните и възстановяващи нужди на състезателите; почивка и възстановяване чрез управление на съня и прилагане на активни методи за възстановяване и справяне с всички проблеми с физическото здраве като наранявания и др.

В заключение, въпреки че Китайската учебно-тренировъчна методика в СТ споделя прилики с тази в останалите страни, налице са и определени различия в интегрирането на СТ в образователните учебни програми на спортните университети, както и в педагогическите подходи и инструменти използвани в различните етапи на изграждане на специалната подготовка на състезателите по ЛА СТ. Ние смятаме, че методите на персонализирано обучение и диверсифицирането на ресурсите, използвани в тренировъчния процес, се нуждаят от по-голямо внимание и по-нататъшно развитие. Необходимо е непрекъснато да се подобрява развитието на техниката и партньорски умения, музикалността и експресивността на състезателите, които са от голямо значение

за преодоляване на състоянията на плато в специалната им подготовка. Прилагането на метода на „Съзнателната тренировка“ в този случай може значително да ускори процеса на усъвършенстване на изпълнителските умения на състезателите. Методът се характеризира с фокусиране върху решаването на специфични, внимателно проектирани задачи, които са насочени към индивидуалните слабости и потенциала на всеки танцьор, гарантирайки, че обучението е едновременно ефикасно и ефективно. Той включва натоварвания с висока интензивност (физическа и когнитивна) и насочено обучение, което увеличава максимално усъвършенстването на съществуващите и придобиването на нови умения. Той също така включва когнитивни и психологически аспекти, като психическа устойчивост, творческо и стратегическо мислене, които са от решаващо значение за представянето на високо ниво, но често се пренебрегват в традиционното обучение. Според нашата хипотеза, този метод отговаря напълно на специфичните за Китай нужди от съвременни, иновативни тренировъчни стратегии и осигурява по-ефективен подход в процеса на преодоляване на платото в обучението и тренировката на Китайските състезатели по ЛА СТ.

2. Резултати и анализ на данните от педагогическия експеримент

2.1 Теоретически и Практически тестове

а) Тестов модул „Знай Какво“:

- Тест 1: Знания на специфичните принципи на изпълнение на ЛА СТ

- Тест 2: Знания за основните фигури в ЛА СТ

б) Тестов модул „Знай Как“

- Тест 1: Ритмични способности - „Способност за поддържане на темпото и основния ритъм в музиката (S, Cha, R)“

- Тест 2: Ритмични способности - „Способност за производство на различни характерни ритмични модели в стандартния темп за всеки танц (S, Cha, R)“

- Тест 3: Танцово специфични технически умения (за двойка)

в) Тестов модул „Знай Защо“

- Тест 1: Изразителни способности - „Основните акции на тялото“

- Тест 2: Изразителни способности - „Фактори на движението (усилие/динамика)“

- Тест 3: Изразителни способности - „8-те основни усилия-акции“ (пространство - тегло - време) и техните усещания“

- Тест 4: Изразителни способности - „8-те основни динамики в едно движение“

В Таблица 5. са представени усреднените за експериментална група резултати от педагогическия експеримент на входно и изходно ниво по различните показатели, получени с набора ни от тестови батерии: „Знай Какво“, „Знай Как“, „Знай Защо“ и експертните оценки (PQE – 2 и PQE – 4) на състезателните изпълнения на танцовите двойки.

Таблица 5. Резултати от педагогическия експеримент – осреднени оценки за експерименталната група (преди, след експ., статист. дост. прирасти ($P < 0.05$))

Тест	Процедура	Макс. Оценка	Резултат преди	Резултат след	Прираст (%)	Ст. Дост.
Знай Какво T1	Теоретичен тест	100	46.57	98.07	51.50 (110%)	$P < 0.05$
Знай Какво T2	Теоретичен тест	16	7.57	15.14	7.57 (100%)	$P < 0.05$
Знай Как T1	Практически тест	18	3.86	9.86	5.00 (130%)	$P < 0.05$
Знай Как T2	Практически тест	18	2.36	7.14	4.78 (202%)	$P < 0.05$
Знай Как PQE - 2	Експертна оценка по 2 критерия	100	58.46	70.75	12.29 (21%)	$P < 0.05$
Знай Защо T1	Практически тест	24	11.43	22.64	11.21 (98%)	$P < 0.05$
Знай Защо T2	Практически тест	2	0.29	2.00	1.71 (590%)	$P < 0.05$

Знай Защо Т3	Практически тест	24	6.86	15.79	8.93 (130%)	P< 0.05
Знай Защо Т4	Практически тест	18	11.86	15.71	3.85 (32%)	P< 0.05
PQE - 4 AJS 3.1	Експертна оценка по 4 критерия	200	121.86	144.65	22.79 (18.7%)	P< 0.05

В Таблица 6. са представени и данните от статистическата обработка (за нормално разпределение) на резултатите от Таблица 5, където:

(μ_1) – средният резултат преди експеримента, $(\Delta\mu_1)$ – средно квадр. грешка, (σ_1) – стандартното отклонение, (μ_2) – средният резултат след експеримента, $(\Delta\mu_2)$ – средно квадр. грешка, (σ_2) – стандартното отклонение, (r) – корелационният коефициент на Пийърсън, t – критерият на Стюдънт за зависими извадки

Таблица 6. Статистически анализ на данните от експеримента

ТЕСТ	(μ_1)	$(\Delta\mu_1)$	(σ_1)	(μ_2)	$(\Delta\mu_2)$	(σ_2)	(r)	t
Знай Какво Т1	46.57	2.8	9.65	98.07	0.45	1.67	0.85	19.30
Знай Какво Т2	7.57	0.56	2.10	15.14	0.27	1.03	0.91	10.80
Знай Как Т1	3.86	0.52	1.96	9.86	0.38	1.41	0.84	13.13
Знай Как Т2	2.36	0.24	0.89	7.14	0.17	0.64	0.86	25.60
Знай Как PQE - 2	58.46	1.22	3.23	70.75	0.61	1.63	0.86	10.69
Знай Защо Т1	11.43	0.95	2.53	22.64	0.53	1.39	0.91	21.32
Знай Защо Т2	0.29	0.12	0.47	2.00	0.00	0.00	0.88	13.68
Знай Защо Т3	6.86	0.38	1.41	15.79	0.66	2.46	0.89	12.92
Знай Защо Т4	11.86	0.39	1.46	15.71	0.13	0.47	0.88	9.88
Експ. оценка PQE – 4	121.86	2.73	10.20	144.65	3.06	11.46	0.87	3.10

2.2 Тестов модул за физическа годност

В Таблица 7 са представени усреднените резултати на експерименталната група преди и след експеримента за 4-те теста на специална физическа подготовка: *Тест за динамичен баланс*, *Тест за експлозивна сила (скок на височина)*, *Тест за бързина на*

реакция, Тест за мускулна издръжливост (индекс на мускулна умора)

Таблица 7. Усреднени резултати от физическите тестове

ТЕСТ	Ср. резултат Ср. кв. грешка Ст. отклонение	Преди експ.	След експ.
Динамичен баланс (%)	Mean score (μ)	38.14	49.06
	Mean error ($\Delta\mu$)	5.61	4.59
	Standard Deviation (σ)	21.47	17.15
Експлозивна сила (см)	Mean score (μ)	252.04	258.30
	Mean error ($\Delta\mu$)	9.13	9.32
	Standard Deviation (σ)	34.18	34.87
Бързина на реакция (сек.)	Mean score (μ)	1.523	1.424
	Mean error ($\Delta\mu$)	0.027	0.015
	Standard Deviation (σ)	0.101	0.059
Спец. издръжливост (индекс на умора)	Mean score (μ)	39.99	34.99
	Mean error ($\Delta\mu$)	2.60	2.30
	Standard Deviation (σ)	9.71	8.61

а) Анализ на резултатите от тестовете „Знай Какво“:

Резултатите показват значителен прираст в теоретичните знания на състезателите за основните принципи и техника на движенията и партньорството в ЛА СТ, музикалните им характеристики, терминологията, хореографските елементи и тяхното хармонично свързване в експресивни състезателни комбинации. След интервенцията и в двата теста състезателите показват близки до максималните резултати.

б) Анализ на резултатите от тестовете „Знай Как“:

Резултатите след интервенцията разкриват ясно и съществено подобрение спрямо началото на експеримента на способността на танцьорите да изпълняват прецизно базовите движения в основните ритми, както и разнообразни стъпки и акции с различни характеристични ритми в отделните танци.

Резултатите от експертната оценка на базовата техника на танцовите двойки (PQE – 2) по критериите ТК и ПУ за Самба, Ча-ча-ча, Румба и Пасо Добле, показват че танцовите двойки успешно са преодолели проблемите в техниката на изпълнение на основните акции и фигури в 5-те ЛА СТ и са постигнали висока прецизност, синхронизация и увереност в състезателните им представяния. В танца Джайв резултатът по критерият ТК отбелязва значителен прираст, докато тези по критерия ПУ са по вариативни, което се обяснява с по-високите изисквания към динамиката на движенията в него. Тези вариации са очаквани и отразяват различните скорости с които двойките се адаптират към засилените предизвикателства към ПУ в този танц. Като цяло обаче, явната позитивна тенденция на резултатите във всички танци потвърждава ефективността на интервенциите в методиката, които помогнаха на състезателите да преодолеят състоянието си на плато и да регистрират значителен напредък в техническите си и партньорски умения на базово ниво, който ще им позволи да имат солидна основа за по-нататъшното им развитие и на майсторско ниво.

в) Анализ на резултатите от тестовете „Знай Защо“:

Комбинираните резултати от тестовата батерия оценяваща експресивните способности на състезателите показват значителното им и цялостно подобрение след интервенцията. Високите резултати във всичките четири теста отразяват успешната стандартизация на експресивните умения, което позволява на танцьорите да създават движения, които са не само технически овладени, но и богати на художествена изява. Този напредък е свидетелство за ефективността на интервенцията в развитието на критичните експресивни способности, които са задължителни за ЛА СТ на високо ниво и в крайна сметка водят до по-голямо художествено въздействие и състезателен успех.

г) Анализ на резултатите от физическите тестове:

Резултатите от 4-те теста показват статистически валидни прирасти в развитието на специалните физически способности на всички състезатели, усъвършенствани чрез метода на

съзнателната тренировка в тренировъчната ни програма. Подобренията в динамичният баланс, експлозивността, бързината на реакция и мускулната издръжливост на танцьорите корелират положително с повишението на изпълнителското ниво на танцовите двойки в края на експеримента.

д) Експертна оценка (PQE, AJS 3.1) по 4-те критерия:

Резултатите от качествената експертна оценка на състезателните изпълнения на танцовите двойки в началото и в края на експеримента показват значително подобрене на изпълнителското ниво на танцовите двойки от експерименталната група след интервенцията. Средната оценка на изпълнителското ниво на експерименталната група се увеличи от 121,86 т. ($\pm 11,01$) преди интервенцията до 145.18 т. (± 13.09). Това увеличение от 23,32 точки показва, че интервенцията има значителен положителен ефект върху изпълнителските способности на танцьорите. Статистическият анализ (t - -3.107; P - 0,021) показва, че наблюдаваните подобрения са валидни и статистически значими, което е потвърждение на хипотезата ни, че благодарение на методиката ни танцьорите успешно са преодолели състоянието си на плато в специалната си подготовка, което води до значително подобрене на резултатите им във всеки от 5-те танца, както и в цялостното им представяне.

е) Обобщен анализ на резултатите от педагогическия експеримент:

- „Холистично“ подобрене в множество измерения: резултатите показаха, че състезателите не се подобряват само в изолирани области, но показват цялостен растеж - в теоретично разбиране, практически умения, и физическа годност. С други думи, зад солидните професионални умения стои стабилна теоретична система от знания, тоест „практиката води до истинско знание само след нейното когнитивно преживяване, осмисляне и синтезиране в теоретични знания, които след това стимулират ефективно развитието и усъвършенстването на практическите умения.“

- *Синергичен ефект от физическото и когнитивното обучение:* резултатите убедително демонстрират, че когнитивната и физическата подготовка са взаимосвързани, като подобренията във физическата област - динамичен баланс, бързина на реакция, експлозивна сила и специфична издръжливост, подпомагат ефективно усъвършенстването на практическите умения на основата на добре усвоени и осмислени теоретични знания на състезателите. Тази синергия допринася за по-високата ефективност и цялостно подобряване на процеса по усъвършенстване на специалната подготовка на състезателите и преодоляване на състоянието на плато.

- *Консистентно влияние върху различните състезатели:* подобрението при всичките състезатели и седемте танцови двойки от експерименталната група показва, че приложените от нас интервенции са били ефективни, независимо от индивидуалните различия. Тази констатация подчертава потенциалната обобщаемост на използваните от нас методи, което ги прави приложими и за по-широк спектър състезатели по ЛА СТ.

Като цяло анализът на резултатите от проведения педагогически експеримент показва убедително наличието на значителни, статистически значими прирасти във всички подложени на въздействие и оценка специализирани танцови знания и умения на състезателите. Средната изходна експертна оценка на изпълнителското ниво на експерименталната група отбелязва 20% прираст и отговаря на показателите за състезатели в етап на ВСМ (клас А и М), което е доказателство за ефективността на нашата тренировъчна програма. Всички състезатели участвали в експеримента преодоляха успешно платото в тяхното индивидуално танцово развитие, преминавайки към следващия, последен и най-труден етап в състезателното си развитие като танцови двойки – този на ВСМ, в който безусловно ги очакват и други състояния на плато ефект, с които благодарение на участието си в нашия експеримент ще могат да се справят успешно. Подобриенето на всички специални

танцови умения, отговарящи на 4-те критерия за съдийство в ЛА СТ - техническо качество, умения за партньорство, музикалност, и хореография и презентация, показва, че избраната от нас стратегия за интервенция чрез метода на „Съзнателната тренировка“ е ефективна при усъвършенстването на широк спектър от умения, необходими за състезателния успех на танцовите двойки, като от особено важно значение е подобрението на резултатите по ТК във всички танци, което подчертава надеждността на методиката ни при приложението ѝ за усъвършенстване на основополагащите технически аспекти, които са от решаващо значение за осигуряване на конкурентно предимство на състезанията.

ж) Сравнение между експерименталната и референтната група:

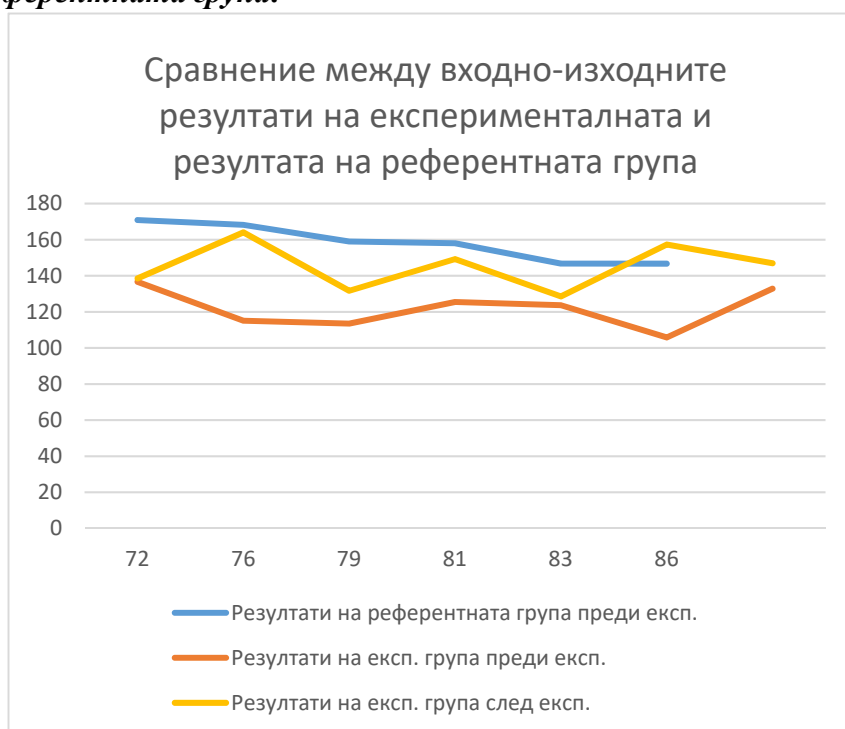


Fig. 5

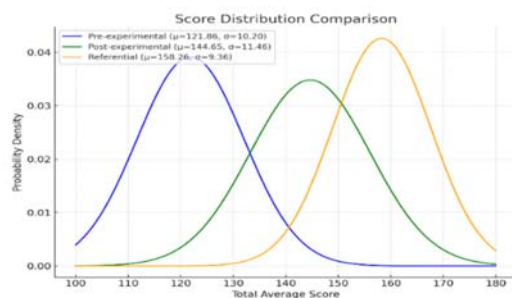


Fig.6

На фиг.5, 6 са представени средните (по 4-те критерия) общи (върху 5-те ЛА СТ) оценки на състезателните изпълнения на танцовите двойки от експерименталната група, според системата за оценка на WDSF (PQE, AJS 3.1) преди и след експеримента, както и тези на двойките от референтната група преди експеримента и техните нормални разпределения.

Данните сочат, че приложението на експерименталната ни методика е довело до значително подобряване на изпълнителското ниво на експерименталната група, което е доказателство за ефективното преодоляване на състоянието на плато на танцовите двойки в нея.

Глава 4. Изводи и Заключение

Настоящото изследване, озаглавено „Изследване на преодоляването на „феномена на платото“ при състезатели по ЛА СТ от Китай“ разкрива предизвикателствата, пред които са изправени състезателите по ЛА СТ от Китай и които водят до застои в развитието на тяхната специална подготовка, като идентифицира ключови стратегии и прилага успешно специализирана тренировъчна програма на основата на метода на „Съзнателната тренировка“, за преодоляване на това състояние.

Изследването постигна целите си, като разкри основните фактори, допринасящи за стагнацията на състезателите и специфичните показатели, които отбелязват пробив в състоянието им на плато. Ние идентифицирахме няколко критични фактора, които допринасяха за феномена на платото при състезателите от контролната група: ограниченията в специалната им физическа подготовка, пропуските в теоретичното разбиране на танцовите техники и принципи, отразени в ниските резултати на входно ниво от тестовете „Знай Какво“; слабостите в нивото на овладяване на основните двигателни умения в индивидуалната и партньорска техника, музикалността и експресивността на танцовите движения, регистрирани с ниските резултати на входно ниво от практическите тестове „Знай Как“ и „Знай Защо“ и резултатите от експертната оценка на състезателните им изпълнения преди експеримента; и накрая психологическите фактори като психологическа умора, ниска мотивация, слаба психическа устойчивост.

Изследването показва, че чрез прилагането на нашите целеви интервенции, състезателите постигат значителни подобрения и в трите експериментални модула: практически резултати, теоретични знания и физическа годност. Реализираните значителни прирасти дават очаквания принос в преодоляването на платото от състезателите и достигането на високо състезателно ниво, сравнимо с това на референтната група.

валидирайки хипотезата ни, че интегративният подход, насочен към множеството измерения на ефективността, е ключът към преодоляването на застоя. Нещо повече, постигнатите резултати подчертават значението на индивидуализираните и адаптивни програми за обучение и тренировка в ЛА СТ, които отчитат уникалните слаби и силни страни, както и нужди на всеки състезател, и им позволяват да реализират ефективно своят потенциал в процеса на непрекъснатото си спортно усъвършенстване.

4.1 Изводи

1. Развитието и стагнацията (феноменът на платото) в СТ имат своите уникални и много специфични (Изкуство-Спорт) характеристики на човешката експресивна двигателна дейност, които изискват задълбочено проучване на многото участващи фактори и осъществяването на холистичен подход за стимулиране на положителните в процеса на усъвършенстване и елиминиране на негативните за преодоляването на феноменът на платото.

2. Резултатите от изследването констатираха, че състоянието на плато при Китайските състезатели по ЛА СТ многомерно, включващо специфичната физическа годност на състезателите, техническите и партньорските им умения, музикалността, хореографията и способностите им за творческо, експресивно и комуникативно представяне на емоционалните им състояния предизвикани от музиката, на публика и съдии. Холистичният подход към всички тези аспекти е от решаващо значение за преодоляване на състоянието на плато в специалната подготовка на Китайските състезатели по ЛА СТ

3. Показателите за осъществяването на пробив в състоянието на плато в специалната подготовка на състезателите от експерименталната група са: резултатите от експертната оценка (PQE) на състезателното изпълнителско ниво на експерименталната група по четирите критерия на WDSF AJS 3.1 - ТК, ПУ, ДМ, ХП и резултатите от

специфичните тестове приложени в експеримента (за теоретични знания, за практически умения и за физическа годност).

4. Изпълнението на нашата експериментална програма за обучение и тренировка, базирана на метода на „Съзнателната тренировка“ в специалната подготовка на Китайските състезатели по ЛА СТ, доведе до пробив в състоянието им на плато и значително повишение на изпълнителското им ниво регистрирано с необходимата статистическа валидност. Чрез фокусиране върху специфичните слабости и предизвикателствата на тези спортисти, методът на „Съзнателната тренировка“ помогна не само за преодоляване на ограниченията на традиционните Китайски методи на обучение и тренировка, но и за насърчаване развитието на специалните качества и умения на състезателите, както и за ефективно реализиране на тази основа на майсторско изпълнителско ниво на танцовите двойки от експерименталната група, което валидира и нашата хипотеза.

4.2 Заключение

1. Значения на резултатите от изследването за треньори и състезатели

Резултатите от това изследване могат да имат практическо значение за треньорите и състезателите по СТ, както и за по-широката спортна общност в Китай. За треньорите, изследването подчертава необходимостта от възприемане на цялостен психомоторен („холистичен“) подход към обучението и тренировката на състезателите. Интегрирането на теоретични и практически занимания в тренировъчните програми за спортна подготовка на състезателите-танцьори трябва да е насочено не само към усъвършенстване на техниката им на базата на анализа на специфичните биомеханичните характеристики на танцовите движения (тяхната моторика), но така също и към усъвършенстването на тяхната музикалност, комуникативност и експресивност чрез придобиването на нови знания и умения,

свързани с характера на СТ като синтетично, музикално-двигателно, експресивно и комуникативно изкуство. За състезателите, изследването предоставя необходимия модел за ефективно развитие и реализация на техния психомоторен потенциал като спортисти и танцьори, както и за успешното преодоляване на неизбежните периоди на плато в тяхната дългогодишна учебно-тренировъчна и състезателна дейност. По-широката спортна общност може да вземе под внимание някои от изводите на изследването, като например, че състоянията на плато са естествено явление като част от непрекъснатото атлетическо развитие, но те могат да бъдат преодоляни чрез целенасочени, структурирани и многостранни подходи. Нашето изследване предоставя доказателства, че комбинацията от когнитивно, физическо и психическо въздействие в специалната подготовка на Китайски състезатели по ЛА СТ може да доведе до значителни прираст в техните резултати, предлагайки модел, който и други подобни спортни дисциплини могат да възприемат.

2. Прилагане на резултатите от изследването в реалните условия на учебно-тренировъчния и състезателен процес по СТ в Китай

Резултатите от това изследване могат да бъдат приложени в реални условия, за да се помогне и на други състезатели по ЛА СТ в Китай да преодолеят феномена на платото. Треньорите трябва да дават приоритет на индивидуализираните програми за обучение и тренировка, които оценяват и адресират специфичните слабости на състезателите, независимо дали са физически, технически или психологически. Например, състезатели с ниски резултати в динамичния баланс могат да се възползват от фокусирано обучение за баланс, докато тези, които имат проблем с теоретичните знания, могат да получат по-интензивни инструкции за принципите на ЛА СТ. Обучителните центрове, академии и университети могат да използват тези резултати, за да обогатят своите учебни програми чрез включването на холистични модули, които развиват

състезателите цялостно - като атлети и артисти. Чрез използването на структурирани интервенции, насочени към всяка от критичните области на ефективността на спортната подготовка, идентифицирани в това изследване, спортните академии могат да гарантират, че спортистите ще изпитват измерим и стабилен напредък. Оценяването на този напредък чрез използването на нашите или други подобни теоретични, практически и физически тестове може да спомогне за проследяване развитието на състезателите и да предостави на треньорите данни, които могат да се използват за усъвършенстване на плановете им за обучение и тренировка. Значението на психологическата устойчивост, подчертано в нашето изследване, предполага, че програмите за психическа подготовка, включваща поставянето на цели, управление на тревожността и ефективността, и насърчаването на мотивацията трябва също да бъдат интегрирани в стандартните тренировъчни процедури.

Научни приноси на дисертационния труд

Нашето изследване допринася за разбирането на феномена на платото при Китайски състезатели по ЛА СТ като предлага ясни показатели за техния застой в специалната им подготовка и стратегии за преодоляването му. Чрез адресиране на взаимосвързаните аспекти на теоретичните знания, специалната физическа подготовка, техническите умения, музикалността и експресивността на състезателите, както и на тяхната психологическа устойчивост, ние представяме изчерпателен тренировъчен модел, който може да се прилага в реалния учебно-тренировъчен процес по ЛА СТ в Китай за преодоляване на ефекта на плато в специалната подготовка и усъвършенстването изпълнителското ниво на състезателите. Експерименталната ни тренировъчна програма може да послужи като ръководство за моделиране на по-ефективни спортни тренировки по ЛА СТ чрез реализиране на многомерен и холистичен подход за справяне със застоя в специалната подготовка, усъвършенстване на изпълнителското ниво и повишаване на състезателните показатели и конкурентноспособността на Китайските състезатели на международния танцов подум.

Положителните резултати от педагогическия ни експеримент представляват ценни примери за по-широката спортна общност в Китай, затова че научният, интегративен и холистичен подход към учебно-тренировъчния и състезателен процес в спорта е ключът към преодоляването на различните видове плато в развитието на състезателите и ефективен начин за тяхното непрекъснато спортно усъвършенстване.

Макар и ограничено от размера на извадката и краткосрочното наблюдение, нашето изследване поставя основата на бъдещи проучвания по този проблем, които да изследват различни и по-големи популации от Китайски състезатели по ЛА СТ, както и по-дълготрайни въздействия върху тях за ефективното му разрешаване.

Публикации по проблема на изследването:

1. Zhan Chao, Zlatin Kostov, "Analysis of Plateau Phenomenon Characteristics in Chinese Normal University Latin Dancers", *Advances in Higher Education*, v.6, Issue 35, 2022, p.47-50
2. Zhan Chao, Zlatin Kostov, "Analysis of the main influencing factors of Plateau Phenomenon in Chinese Normal University Latin competitors", *World Education Forum*, vol.2, Issue 4, 2024, p. 96-98
3. Zhan Chao, Zlatin Kostov, "Strategies to Break Through the Plateu Phenomenon of Latin DanceSport Competitors in Chinese Normal University, v,2,Issue 4, 2024
4. Zhan Chao, "Improving Special Physical Fitness of Chinese Lattin American Dancesport Competitors by "Deliberate Practice"Training Method", *Annals of National Sports Academy*, 2025, v. 1
5. Златин Костов, Зан Чао, „Преодоляване на „Плато Ефекта“ в специалната подготовка на състезатели по Латино-Американски спортни танци от Китай с метода на „Съзнателната тренировка“, *Годишник на НСА „Васил Левски“*, 2025, т. 1

Filename: ЖАН ЧАО_АВТОРЕФЕРАТ.docx
Directory: C:\Users\Home\Documents\Mydocuments\DANCE_SPORT\CHINA\Z
HAN CHAO
Template: C:\Users\Home\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.do
tm
Title:
Subject:
Author: Home
Keywords:
Comments:
Creation Date: 5/8/2025 12:38:00 AM
Change Number: 67
Last Saved On: 6/13/2025 10:41:00 PM
Last Saved By: Home
Total Editing Time: 1,976 Minutes
Last Printed On: 8/15/2025 10:44:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 51
Number of Words: 11,549 (approx.)
Number of Characters: 65,835 (approx.)