

МЕЖДУНАРОДНО НАУЧНО СПИСАНИЕ

СМАРТ ИНОВАЦИИ В РЕКРЕАТИВНАТА (WELLNESS) ИНДУСТРИЯ И НИШОВ ТУРИЗЪМ



*Електронно
издание
София, 2018 г.
Специален брой*

СМАРТ ИНОВАЦИИ В РЕКРЕАТИВНАТА (WELLNESS) ИНДУСТРИЯ И НИШОВ ТУРИЗЪМ



София, 2018 г.
(Юли-Декември)

Специален брой



ПОЗДРАВИТЕЛНИ АДРЕСИ

В ПЕРИОДА 2007 –2017 г.
ВСИЧКИ ТЕ НИ ПОВЯРВАХА И ПОДКРЕПИХА



Генерален директор
на ЮНЕСКО
Ирина Бокова



Еврокомисар
Кристаллина Георгиева



Кмет на София
Йорданка Фандъкова



Председател на Българския
олимпийски комитет
Стефка Костадинова – олимпийски шампион



Заместник-ректор на
Университет Валдоста в САЩ
Проф. Иван Николов, доктор



Министър на физическото
възпитание и спорта (2009-2013)
Свилен Нейков



Зам.-министър на
образованието,
младежта и науката (2009-2013)
Петя Евтимова



Заместник-министър с
ресор Туризм в МИЕТ (2009-2013)
Иво Маринов



Вицепрезидент на IMA
Проф. Д-р Олле Селинус



Изпълнителен директор "Албена" АД
Красимир Станев

Главен редактор:

Доц. Бистра Димитрова, д.н.

МЕЖДУНАРОДНА РЕДКОЛЕГИЯ:

Научни Рецензенти:

Акад. Проф. Атанас Атанасов, дн (България)
Проф. Румяна Ценкова, д.н. (Япония)
Проф. д-р Живка Винарова, д.н. (България)
Проф. Оля Харизанова, дн (България)
Проф. Свилен Нейков, д.н. (България)
Проф. Игнат Игнатов, д.н. (Швейцария)
Проф. Тери Стивънс, доктор (Великобритания)
Проф. Петко Тодоров, доктор (България)
Проф. Хенрих Вернер, доктор (Австрия)
Доц. Боянка Пенева, д.н. (България)
Доц. Красимира Станева, доктор (България)
Доц. Ирина Нешева, доктор (България)
Доц. Бисерка Серафимова, доктор (България)
Доц. инж. Минчо Полимвнов, доктор (България)
Доц. Йордан Йорданов, доктор (България)
Доц. Йордан Донев, доктор (България)
Доц. Весела Тренева, доктор (България)
Доц. Юри Вълев, доктор (България)
Доц. Огнян Тишинов, доктор (България)

Бизнес Рецензенти:

Д-р Кемал Айдин (World Healthy Aging Council, Турция)
Влатко Стъепович (Здравен Клъстер Черна гора)
Педя Филипович, доктор (Wellness Академия Сърбия)
Елена Богачева (Международен Wellness Съвет, Русия)
Адв.Кристиан Крестеа (Wellness Институт Румъния)
Ардит Димо (Wellness Институт Албания)
Сирхе Елпермаа (Регионален Тренинг Център, Естония)
Альоша Недев, доктор (Wellness Институт Македония)
Андрей Костур, доктор (Wellness Асоциация, Словения)
Д-р Димитър Иванов (Balkan cluster for HWST)
Адв. Мария Иванова (World Healthy Aging Cluster)
Иван Костов (ИКЕМ, България)
Борис Чилев (РИМС., България)
Иво Маринов (ОП Туристическо обслужване, България)
Весела Иванова, доктор (Международен SPA мениджъри клуб)
Яница Царева, доктор (Wellness Институт България)
Елеонор Чакарова (TwinsofMiami Brand, САЩ)
Вержини Чакарова (Healthy Aging, САЩ)

Отказ от отговорност:

Съдържанието на това научно списание е само за обща информация и е получено от много източници, професионални организации, литература и кодове на производители. Авторите и издателят полагат усилия, за да гарантират, че тези публикации са точни и актуални, но не гарантират и не поемат отговорност за достоверността или пълнотата на текста или илюстрациите. Това е отговорност на авторите на научните публикации, за да вложат своите професионални знания в съдържанието, да

посочват и цитират източници, според случая, и да се консултират със специалисти за експертен съвет.

Всички авторски права запазени®

Никоя част от това научно списание не може да бъде възпроизведена под каквато и да било форма без писмено разрешение от издателя и/или Европейската комисия и/или Балканския клъстер за здравен, Wellness и Spa туризъм и/или Wellness Институт България. Всички интелектуални права на авторите са запазени ®.

ТЕМАТИЧНИ НАПРАВЛЕНИЯ:

Рекреативна наука и природни продуктови линии
Рекреативна двигателна активност и иновативни програми
Технологии и практики за качество на живот
Смарт модели за аква практики и здравословен начин на живот

Аквафотомика и рекреология
Водни въздействия за Уелбийнг
Инструменти за психо-физически баланс
Адаптирана физическа активност и спорт
Милениуми и Уелнес храни и напитки
Иновации за нишов туризъм
Образование и нови работни места
Социални иновации и нови (рискови) науки

ОБРЪЩЕНИЕ

Този Специален брой ще остане в историята на научното списание „Смарт иновации в Рекреативната (Wellness) индустрия и Нишов туризъм“. Чрез него се изказва специална благодарност към наши пленарни лектори в международните конференции и форуми от 2011 г. до края на 2018 г. Един от най-важните научни форуми ще остане незабравимото честване на 10-годишния Юбилей на „Европейско Wellness & Spa образование“ в България и на Балканите. Научната конференция бе осъществена с финансовата подкрепа на „Фонд научни изследвания“ към Министерството за образование и наука.

Специалният брой публикува научни разработки на водещи експерти, наши дългогодишни партньори, представителите на научни институции, университети, държавни експерти, неправителствени организации, предприемачи и лидери от бизнеса в Рекреативната (Wellness) индустрия и Нишов туризъм“. Тяхната подкрепа и висока експертиза реализираха отличната акредитация на образователни програми в ОКС „бакалавър“ и „магистър“, както и ОНС „доктор“ в две професионални направления (7.6.Спорт и 7.5.Здравни грижи), успешно реализирани в Национална Спортна Академия „В. Левски“. Насочеността на програмите формира висши специализирани кадри за нуждите на Нишов туризъм (специалисти по спортна анимация в туризма и мениджъри за Рекреативната (Wellness) индустрия и Нишов туризъм).

Изградената образователна и научна експертиза в последните десет години на съвместна усилена работа направиха възможно иницирането на международното научно списание, получаването на ISSN и вписването му в референтния списък на НАЦИД за научни издания на български език.

Изразявайки публично нашата благодарност към всички партньори вярваме, че новото научно списание ще допринесе за подобряване качеството на Рекреативните услуги и крайния продукт в Нишов туризъм чрез научно аргументирани иновации.

Главен Редактор

СЪДЪРЖАНИЕ

Пенчо Гешев

Ректор – НСА “В.Левски”, поздравителен адрес..... 7

Петко ТодоровУспешната комуникация в подкрепа на публичния образ
при брандирани събития в Wellness индустрията и туризма..... 8**Красимира Станева**

Предизвикателства пред здравния туризъм в България 12

Мария Иванова

България - целогодишна wellness дестинация за вътрешен и международен туризъм 16

Йордан Йорданов

Интердисциплинарни и иновативни подходи в Wellness индустрията..... 23

Минчо Полименов

Технологични иновации в нишов туризъм..... 31

Снежина Томова, Велислав ЦековПроучване на тенденциите на развитие на Wellness заниманията в SPA&Wellness туризма като
фактор за подобряване на туристическото предлагане в България 36**Живка Винарова**

Wellness като концепция в новата здравна парадигма 39

Ирина Нешева

Wellness за жени с нормална бременност – въздействие и ползи.....42

Весела Иванова

Влияние на гимнастическите упражнения във водна среда 49

Нова литература в направлениеНови книги, учебници и монографии за нуждите на рекреативната&Wellness
индустрия и нишов туризъм 53

**УВАЖАЕМИ МЕЖДУНАРОДНИ ГОСТИ,
УВАЖАЕМИ МЛАДИ ИЗСЛЕДОВАТЕЛИ, ДОКТОРАНТИ,
ПАРТНЬОРИ, СПЕЦИАЛИСТИ ОТ ПРАКТИКАТА И ВОДЕЩИ УЧЕНИ,**



Това издание на научното списание за иновации в Рекреативната и Wellness индустрия и нишовия туризъм е посветено на 10-та годишнина - Европейско образование по Wellness & SPA & Thalasso култура в България.

Предлага се онлайн платформа, даваща възможност за представяне и публикуване на научни материали на млади изследователи, докторанти, практикуващи специалисти и водещи учени от национален и международен мащаб.

В същото време се организира и международна конференция с финансовата подкрепа на Фонд научни изследвания на Министерството на образованието и науката. Научните събития са под патронажа на Столична община и любезното партньорство на Уелнес институт България и Балкански Клъстер за здравен, Wellness & SPA туризъм.

От името на академичния състав на програмния съвет и студентите от магистърските и докторски програми по Wellness & SPA култура за нас е удоволствие да ви приветстваме на тази Научна Платформа.

Рецензенти в списанието са експерти от Глобъл Wellness Институт, Всерусийския Wellness&Spa Съвет, Балкански Клъстер за здравен, Wellness & SPA туризъм, изследователи от български и чужди университети, научни институти, представители на български министерства и общини, неправителствени организации, собственици на Wellness & Spa обекти, ръководители на международни и балкански агенции и организации, предприемачи в Рекреативната индустрия и бизнеса – всички подкрепят и участват в тази нова международна научна електронна платформа.

**РЕКТОР на НСА „В. ЛЕВСКИ“:
Проф. Пенчо Гешев, доктор**

УСПЕШНАТА КОМУНИКАЦИЯ В ПОДКРЕПА НА ПУБЛИЧНИЯ ОБРАЗ ПРИ БРАНДИРАНИ СЪБИТИЯ В WELLNESS ИНДУСТРИЯТА И ТУРИЗМА

Тодоров, Петко

Професор, доктор, директор "Център за медийни изследвания и аудиовизуална политика", УНСС

Ключови думи: медийно изграждане на публичен образ, брендиране, комуникация, иновативен модел

ВЪВЕДЕНИЕ

Комуникацията е средство и начин на социалното общуване, основен механизъм на обществената връзка. Комуникацията е сред основните инструменти, системи и мотори на съвременния живот. Тя е форма и средство за общуване, т.е. тя е напълно социализирано явление на съвременното общество. Но на повърхността на движението на обществените явления тя е представена съвсем едностранчиво, ограничено и вече сведена дори до обикновено технологично действие. По този начин – волю или неволю, комуникацията се измества от реалните икономически и социални връзки, в които е включена, и не се разкрива ролята на капитала. Затова пък тези които са усвоили това умение могат вече да разчитат на половин успех. И това важи от политиката и общественото мнение, през образователния процес и журналистиката, та чак до емоционалната личностна сфера (Димитрова, 2009, 2012). Отнася се в пълна сила и за проекта „Велинград – SPA столица на Балканите“, който без съмнение трябва да е част от европейското бъдеще на България, с всички произтичащи от това уроци и предизвикателства. Без обществена дискусия по въпроса, без убедителен диалог и привличане на всички заинтересовани в решаването му, едва ли ще се похвалим с успех. Липсата на системен подход по тази тема, обществен дебат, аргументираност, непоследователност, кампанийност и разнопосочност водят до забавяне на процеса в България по подготовката на общественото съзнание, а оттам и до мотивирано поведение на българските потребители и бизнеса (Димитрова, 2006, 2009).

МЕТОДИКА

Комуникацията е отношение на обмен на информация с цел предизвикване на активно социално действие. Присъща е за всички съвременни и минали комуникационни форми като бизнес комуникации, управленски комуникации, медии, научни и образователни, семейно-битови или, казано в по-обобщен вид, вербални и невербални, телекомуникационни и комуникационни мрежи. Комуникацията е конкретност на общуването. Съществува взаимодействие на общуването на конкретно равнище, при което и комуникаторът и адресатът са личности, надарени с плът, разум и емоция. Комуникационната връзка е двупосочна и еднакво активна и в двата полюса. Масовото и активно включване на новите технологии в комуникационния процес промени съществено неговите форми и съдържание. Обезличаването от комуникационната теория на личностното социално отношение с понятията за комуникатор и адресат по-нататък е завършено в телекомуникацията с трансформирането им в предавател и приемател. Каналът е изцяло съставен от комуникационни технологии и посланието е дигитализирано. По този начин жизнената обществена връзка е превърната в технологично отношение. Технологиите реално присъстват, но не могат и не бива да скриват социалния характер на комуникацията.

РЕЗУЛТАТИ

На пръв поглед технологизирането на комуникационното отношение е реално, защото съответства на изменения информационен процес, който наистина се осъществява посредством технологични

системи. Защото съвременната комуникационна система е обхваната от капитала и превърната от него преди всичко в нов бизнес отрасъл. И комуникационната “жива” обществена връзка, и използваните технологични системи са поставени под контрола на капитала и са негови представители, негова реалност. Комуникационната система е с реално съдържание на функциониращ капитал. Телематиката е капитал и чрез нея се проявяват обществените отношения на капитала. Всъщност на човека е отредено мястото на обикновен потребител и самата комуникационна връзка е превърната в тривиално стоково-парично отношение. Независимо дали личността ще бъде в положение на комуникатор или на адресат, тя реално е с функции на потребител на комуникационна връзка.

Настъпила е много съществена модификация – общественото отношение е превърнато в технологично, а общуването – в обикновено потребление на комуникационна услуга.

По-същественият резултат обаче е, че личността и цялото общество са обхвани в мрежата на комуникацията и чрез нея са станали обекти на пазарни отношения и капиталови намерения. Понятието комуникационна мрежа е заимствано от традиционните транспортни и съобщителни мрежи, като му е придадено ново значение на многостранен социален контакт. То е вече със съдържание на социално общуване посредством сложни технологични системи. Но може да има смисъл и на обикновена рибарска мрежа, в която са “уловени” човекът и обществото. Ето някои стъпки по създаването на здрава мрежа, в която да задържим потребители и бизнес за и в проекта **„ВЕЛИНГРАД – СПА СТОЛИЦА НА БАЛКАНИТЕ”**.

Най-общо различните цели на успешната комуникация са следните:

- да **информира** и **запознае** обществеността с проекта
- да **сподели** и **разшири** кръга на тези, които взимат решения
- да **въвлече другите в продуктивно взаимодействие**
- да се **получи обратна връзка** за състояние, условия, възможности, позиция на потърпевши и изпълнители
- да **издигне нивото на обществената дискусия**
- да съобщи ясно **какво можем** и **какво не можем** да направим по формулирания проблем.

Особено значими са тези цели, ако не говорим само от свое име, а представяме и защитаваме интереси на Държава, Министерство, Агенция, Програми на Европейския съюз. Защото комуникацията е винаги процес на двустранен диалог, процес на говорене и слушане, на формиране на позиция и очаквано мотивирано поведение.

Комуникационният модел е в зависимост от съобщителния канал (телевизия, радио, печат, сътрудник, конференция, семинар, отпечатани информационни материали, тематични поредици в печата, радио и телевизионни предавания, обществена проява, участие в конкретни проекти и т.н.), посланието е повече или по-малко шифровано и съответно се дешифрира. Успешната комуникация има задължителни фази и последователност:

ДИСКУСИЯ

Предавател: Положителният имидж подобрява въздействието.

Има известна разлика в това, дали посланието е предадено от ръководителя на проекта, министър-председател, министър, от говорител, сътрудник в рекламата или от секретарка. Но също така важен е общият имидж, който обгръща предавателя. Колкото по-добър е този имидж, толкова по-внимателно ще слуша приемникът. Колкото по-съмнителна е репутацията на предавателя, толкова по-предпазливо ще бъде преценявано неговото послание. Ето защо, преди да се формулира посланието и да бъде избран съобщителният канал, трябва да се помисли за имиджа на предаващия

и на неговото обкръжение. Затова за представянето на проекти винаги се изразходват средства, за да подобри общия имидж. Когато е постигнат образът на надеждна, съзнаваща отговорностите си, динамично и развиваща се организация в очите на потенциалните клиенти, тогава е почти сигурно, че едно излъчено послание ще бъде и прието.

Послание: По-малкото най-често е повече

Формулирането на посланието, което желаем да предадем, е в центъра на комуникацията. Всеки търсещ въздействие би трябвало да съзнава какво трябва да се предаде като краен ефект. При това би трябвало да се отчита, че с едно послание могат да бъдат преследвани само доста ограничен брой цели. Затова организациите често се ограничават да съобщят за решаващите конкурентни предимства на своя проект или продукт. В тази връзка се говори също за "стратегическа позиция на успех", която трябва да намери място в посланието.

Като стратегическа позиция на успех се означават специфичните способности, благодарение на които една организация може да постига дългосрочно резултати над средните в сравнение с конкурентите си. Изразът, че "стратегическата позиция на успех" трябва да се влее в посланието, означава, че на клиента трябва да се съобщи директно или със загатване, с какво специално се отличава офертата или проектът. Клиентът трябва да разбере какви конкурентни предимства получава чрез участие в проекта или покупката на продукта.

Шифроване: Посланието трябва да бъде разбрано

Всяко послание трябва да бъде така изградено и организирано, че да бъде правилно разбрано от приемника. Затова шифроването се прави отговорно и от специалисти. Като цел-минимум за шифроването важи: посланието да бъде ясно разбрано. Ако освен това могат да се предизвикат симпатия, динамика, по-широко внимание и интерес, толкова по-добре. Едно послание се разбира толкова по-добре, колкото повече е насочено към индивидуалността на целевите клиенти. Когато желаем да спечелим един рационално преценяващ гражданин или специалист, шифроването вероятно много по-малко ще бъде свързано с емоции, отколкото с полза, предимства и възможности за реализация.

Канал на предаване: Добре да се обмисли изборът Каналът на предаване се регламентира преди шифроването. Изборът на канал е много трудна задача, защото съотношението между разходи и ефективност може най-много да се оцени количествено, но никога не може да се измери. Затова предприемачите силно се влияят от своя опит. Когато имат положителен опит от определен канал, те твърдо се придържат към него. Разбира се, те се ориентират също и от конкуренцията. За проекти като разглеждания, подходящи са масовите канали в цялото им разнообразие.

Дешифроване: Да се съобразяваме с грешките

Дешифроването винаги е свързано с неизвестност, защото никога не сме сигурни как дешифрова приемникът. Дори когато той е добре познат, това не е гаранция, че той разбира посланието така, както то е било замислено. Ние не можем да преценим дали това е израз на "дълбоко психологически оптимално" оценяване на потребителя или съответства на желанието, този, който бива уговорян, да разбере, приеме и в крайна сметка приеме и купи, да не схване погрешно посланието.

Приемник: Да съблюдаваме готовността за покупка

Приемникът и неговото поведение всъщност са изходната точка за всяка комуникация. Освен неговите желания и потребности, трябва да съблюдаваме доколко той проявява готовност за възприемане на посланието по финансови, естетически, генерационни, възрастови или дори политически причини. Модерното изследване на комуникациите се занимава между другото с въпроса как един потенциален клиент стига до решението за покупка. Изборът преминава през едни и

същи стадии, независимо дали става дума за SPA - туризъм, саниране на жилището, покупка на стока, услуга, избор на партия в изборите, медия или програма. При това различаваме пет стадия на готовност за покупка:

1. **Продуктът е неизвестен** на сегмента от аудиторията, към която се насочва. Тя изобщо не подозира, че този продукт съществува.
2. **Продуктът е известен на аудиторията.** Тя обаче няма специален интерес към него.
3. **Продуктът се проучва.** Аудиторията се интересува и се осведомява за него.
4. **Клиентът е убеден в продукта.** Аудиторията разбира същността, свойствата и предимствата му.
5. **Клиентът купува продукта.** Може да се очаква като резултат мотивирано поведение.

Всеки, който се занимава с комуникации, трябва да мисли върху това до каква готовност за покупка са достигнали потенциалните клиенти и по какъв начин посланието, шифроването и предавателният канал помагат на клиента да премине през един или повече от стадията в посока към Европейска интеграция на България и предизвикателствата, които тя поставя. В комуникационно и медийно отношение това означава да се преодолее липсата на:

- Национална медийна и осигурена с необходимия ресурс **програма за информация и продуктивно взаимодействие по европейската интеграция**, насочена към различни по състав социални групи, специалисти, интелигенция, неформални лидери и т.н.
- **Липса на прозрачност и информация за съдържанието и задълженията на България по затворените глави** за европрисъединяването.
- **Утвърдени и с авторитет източници на достоверна информация** за процесите в Европейския съюз, евростандартите и промените, които налага членството ни в Европейския съюз в политически, икономически, културен, национален и цивилизационен план.
- **Стратегия за противодействие на наличните “шумове”** по въпроса на туристическите стандарти, политическите, икономическите, народопсихологическите, дори етническите условия в България.
- Последователна и обяснявана **политика и политическа практика** в съзвучие или различна от тази на европейските страни по модули и теми от преговорните глави и т. н. и т. н..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Списъкът и предизвикателствата могат да продължат и да се извадят от различни изследвания и публикации в предметната област SPA. Ако ги представим в тезисен вид, формираме екип и подготвим медийна програма, в която да бъдат мотивирани да се включат не само централните, но и регионалните и местни медии, ето едно от решенията.

Направим ли това и съобразим ли се с посочените етапи, подготвим ли и финансово осигурим ли медийна програма с детайлни медиа-планове, насочени към успешна комуникация по проблемите на SPA туризма и конкретно с акцентите и предимствата на Велинград, които пряко се отнасят до хората, техния избор и участие, можем да разчитаме на успех. В случая точно за такъв проект става дума, когато обсъждаме Европейска интеграция на България и предизвикателствата пред всички ни. Защото успешната комуникация изисква система, подход и европейски стандарти.

Литературни източници:

1. **Димитрова, Б.,** (2009). Spa култура, източни и аква практики. Учебник за окс „магистър“, авангард прима, София, стр. 5.
2. **Димитрова, Б.,**(2012). *Аква практики* [Aqua practices. In bulgarian.], Изд. Авангард прима, София.
3. **Димитрова, Б. И кол.** (2006). Плувни спортове в училище. Монография. София: Издателство Авангард Прима.

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД ЗДРАВНИЯ ТУРИЗЪМ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Станева, Красимира

Доцент, Доктор, Факултет Стопанско управление, Лесотехнически университет,

*Ключови думи: здравен туризъм, управление, анализ, унгарски модел, уелбин туристически продукти***ВЪВЕДЕНИЕ**

Когато се коментират възможностите за динамично развитие на здравния туризъм в нашата страна е необходимо да се определи неговата система, която представлява сложен комплекс от взаимно допълващи се елементи, всеки от които има своето самостоятелно място и собствено развитие, но подчинено на общата цел - здравна превенция (Trendafilov, 2013; Dimitrova, 2014, Вълев, 2014).

Базирайки се на нормативната уредба (Закон за туризма), като оценяваме разновидностите, които се прилагат в нашата страна и спецификата на туристическата инфраструктура, разглеждаме здравния туризъм като добре работеща система от следните елементи:

- Медицински туризъм;
- Балнеологичен (Медикал СПА) туризъм;
- Уелнес туризъм;
- СПА туризъм.

СПА туризмът като основен структурен елемент от здравния туризъм се радва на специално внимание в туристическия сектор поради достъпност до предлаганите модерни практики за поддържане на добър здравен статус на населението. Ролята му в здравната превенция се изразява в осъзнатата необходимост да се търси баланс между емоционално, духовно и физиологическо здраве. Различните услуги, които се предлагат от бюти СПА центрове го превърнаха от атрактивен и желан начин на живот в ежедневна необходимост, доставяща елегантен комфорт на клиента (Димитрова, 2009, 2012).

Връзката между СПА и здравен туризъм се осъществява посредством развитата балнеологична мрежа в страната, където се предлагат различни терапевтични процедури (Nesheva, 2015), използвайки натурални ресурси и продукти.

МЕТОДИ:

Използван е методът на сравнителен анализ, по актуална документация между унгарския и български модели за здравна превенция и здравен туризъм. Приложен теоретичен анализ за извеждане и трансфер на добри практики за ефективно управление на услуги, персонал и продукти.

РЕЗУЛТАТИ

Проучването обобщава данни по отношение на наличие на туристически ресурси - природни и антропогенни, качество на околната среда, наличие на квалифицирани специалисти и добра обучителна среда (период 2007-2017 г.) (Димитрова, 2009, 2012, Станева, 2009, 2010).

- **Наличие на природни туристически ресурси :** Те осигуряват необходимите количества за развитие на балнеологични центрове с висок капацитет и се свързват с находищата на минерални води, лиманна и изворна кал, торф и бентонитови глини и от техните специфични качества, които определят физиологичното им въздействие върху човешкия организъм. В това отношение България е богата на ресурси, чието качество ги определя като високо конкурентни на ресурси и продукти от известни курорти - Виши, Карлови Вари, Мариянские Лажне и т.н. Определящата роля за развитие на балнеотуризма са съществуващите природни предпоставки за неговото развитие са специфичното

съчетание между наличие на минерални и хидротермални извори, лечебна кал, добри екологични условия и съчетание от море и чисти планини. Лечебният ефект на климата в определени региони от страната е природен ресурс, който има своето място в цялостната система за устойчиво развитие на сектора. В България има над 240 находища с минерални води, повече от 500 извора и сондажа, чийто общ дебит е около 31 000 л/сек или 270 млн литра в денонощие (Станева, 2013);

- **Образователните традиции в областта на рехабилитацията:** България е привлекателно място за придобиване на професионална подготовка поради наличната образователна база, възможности за покриване на всички образователни нива в съответствие с европейските стандарти - специалист, професионален бакалавър, бакалавър, магистър и доктор. Доброто георазпределение на обучителните центрове е допълнително предимство при изработване на модел за развитие на Медикал SPA и уелнес туризма. България е със завоювани позиции на образователния пазар в областта на медицинската рехабилитация, кинезитерапията, физиотерапията и ерготерапията. Българските преподаватели са ценени партньори и желани професионални консултанти в страните от Балканския регион (Balkan Spa Summit, 2011, 2012).
- **Нормативна база:** Добър знак за професионалното развитие на СПА практикуващите е изготвяната нормативна промяна, засягаща необходимостта от класифициране на професиите. Регламентирането на ясни професионални критерии за необходимите компетентности в центровете, предлагащи медикал СПА и уелнес процедури, е сериозен напредък в приобщаването ни към водещи страни в този сектор. Същевременно това би могло да се приеме и като неоспорим ключов критерий за развитието на сектора;
- **Качество на околната среда:** Сравнително добрата характеристика на околната среда в районите, които предлагат медикал СПА и уелнес процедури, е предпоставка за развитието на туризма. Недостатъчно е оценен абиотичният компонент в наличните маркетингови програми. Особено ценна информация за чуждестранни клиенти е качество на питейните води, водите за къпане, атмосферният въздух, наличието на антропогенни замърсители, които са в непосредствена близост с туристическия обект. Екологичният одит на всеки обект, предлагащ медикал СПА, СПА и уелнес туристически пакети, е абсолютна необходимост в специализираното портфолио на обекта. Приобщавайки тази базова информация към маркетинговите материали, качеството на предлаганите услуги неимоверно нараства и атрактивността на обекта се увеличава, което неизбежно ще повлияе върху финансовата ефективност на медикал СПА туризма.

ДИСКУСИЯ

Представяме анализ на «добрите практики» в страни от Европейския съюз. Използван е унгарския модел, като полезен и доказал във времето си своята функционалност модел за управление на здравния туризъм на макро- и микрониво е разработената едноименна програма за неговото развитие в Унгария, която от 2001 г. се счита като сериозно постижение на здравната превенция за населението.

В процеса, при който се създават условия хората да контролират здравето си и да се възползват от възможностите за подобряване на качеството си на живот посредством средствата на традиционната и нетрадиционната медицина, основна роля се определя на здравното възпитание и обучение.

Програмата Сечени има две фази, като първата стартира през 2001 г., обявявайки 55 програми с безвъзмездна финансова помощ в стойност на 100 милиарда форинта /приблизително 800 милиона лева/. За две години централно са осигурени финансови средства за инвестиции на стойност 626 милиарда форинта / близо 5 милиарда лева/ на бизнесмени, общински самоуправления и области. В периода на 2001-2006 г. средносрочният план обхващал 5 различни икономически програми:

- конкурентоспособност на предприятията,
- развитие на туризма,
- програма за строежи на жилища,
- икономия на енергия,
- подпомагане на заетостта.

Тези програми са били в пряка връзка с държавната програма за строеж на пътна инфраструктура, довеждаща туриста до СПА центровете. Изчерпала своите възможности през 2011 г. се продължава втората в рамките на новия план Сечени през следващите три години, използвайки европейските ресурси, унгарското правителство осигурява 2 000 милиарда форинта безвъзмездно финансиране, /8 милиарда лева стойност/ в седем икономически сектора. Приоритетите са следните: 1) **здравна индустрия**, 2) зелена икономика, 3) възобновяващи се енергийни източници, 4) строеж на жилища, 5) модернизация и подкрепа на малки и средни предприятия, 6) наука и иновация, 7) увеличаване на заетостта, 8) развиване на транспорта - транзитираща икономика.

Очевидно в момента най-печеливша е здравната индустрия. Тя интегрира в себе си здравния туризъм, фармакологията, биотехнологията, индустрията за красотата и здраве, производство и бутилиране на минерални и лечебни води. За нас като страна, която разчита на рекреационния си потенциал за развитие на туризма, специален интерес представлява емисията на **Кредитната Карта Сечени**, с която от нейното стартиране през 2002 г. повече от 125 хиляди предприемачи са се финансирани с ниски лихви на стойност от 726 милиарда форинта /близо 5,5 милиарда лева/. Първият план Сечени разполагал с финансови средства в държавния бюджет през 2001 г. на стойност на 296 милиарда форинта /2,2 милиарда лева/, а през следващата 2002 г. с 331 милиарда форинта /2,35 милиарда лева/.

Една нереализирана възможност е и прилагането на т.нар. „Карта СЕП“ - почивна карта минерална баня Сечени. Тя включва три отделни сметки: за хотелиерски услуги до годишен бюджет 225 хиляди форинта (1600 лева), за топла храна 150 хиляди форинта (1070 лева), за здравни услуги 75 хиляди форинта (536 лева) общо на стойност 450 хиляди форинта (3103 лева). Ползвателите се присъединяват постоянно, тъй като присъединяването е безплатно, броят на присъединените търговски обекти непрекъснато се увеличава, което стимулира работодателите за достъп.

Идеен модел за развитие на здравния туризъм

Следвайки стратегическите документи в областта на туризма, биха могли да се очертаят и насоките за развитие на здравния туризъм. Те са съотнесими и се базират на оценените предпоставки - наличните туристически природни ресурси, изградената туристическа инфраструктура, качествената характеристика на околната среда и наличието на добра обучителна среда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основа на представения теоретичен анализ считаме за целесъобразно да изведен добрите възможности за България. Фокусът е на териториално ниво, където са разполагаемите туристически ресурси, с които се произвежда определен туристически продукт (Станева, 2013 б).

Определено рамкираща роля има институционалното направление, но местното териториално ниво е със своите отговорности в целия процес на управление - планиране, организиране, координация и контрол. Ако се приложи системният подход при организиране на управленския процес, съвсем ясно могат да се дефинират и основните отговорности на местно (териториално) и фирмено ниво.

Ключова роля за напредъка в тази област има преосмислянето на възможностите, които предоставя съществуващата природна среда и материална база, осъзнаването на необходимите промени в цялостната организация на сектора чрез въвеждане на иновативни туристически продукти с

отговорност към балансирано използване на природните туристически ресурси и с респект към туристическата сигурност (Станева. 2013 в).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вълев Ю. (2014). Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, дисертация, с.79.
2. Димитрова, Б. (2009). *Spa култура и аква практики*. Учебник за ОКС „магистър“. Изд. Авангард прима. София, с. 83-86.
3. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. София: издателство Авангард Прима, с 44-46..
4. Станева, К. (2010). Използвани за геотерапевтични цели. : гмр, 5, 29-31.
5. Станева, К. (2009). Геомедицина и геотерапия- перспективи и насоки за развитие в България: гмр, 10, 7-9.
6. Станева, К. (2013). Устойчиво управление на находищата с минерални води в условията на динамичен СПА-туризъм. Гмр, 6, 29-33.
7. Станева, К. (2013). Уелнес концепцията – предизвикателства и възможности за динамично развитие на съвременния човек- сборник научни трудове на годишната университетска научна конференция в Националния военен университет “Васил Левски”, issn 1314-1937, 13-20
8. Станева, К. (2013). Основи на спа и балнеотуризма. Isbn 978-619-160-202-5. Авангард прима.
9. Станева, К., Маламов, В. (2017). Модел за общинска туристическа идентичност. - сб. Доклади на нву, issn 1314-1937, т. 5, 116-124.
10. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International scientific conference for tourism “spa and wine”- part of the culture corridor – cultural routes. Proceedings Blagoevgrad. Faculty of economy, tourism department. SW University, p. 55-61.
11. Nesheva, I. (2015). Benefits of the physical activity and the elaborated program mental prevention gym for women with normal pregnancy. Research in kinesiology, 43 (2), 210-214.
12. Staneva, K. (2016). An evaluation of the potential of cross- border region bulgaria-serbia for development of wellness, medical spa and spa tourism - possibilities and perspective. Atlas tourism and leisure review, volume 2016 – 3, health, wellness and spa tourism in the balkans, 43-58. Netherlands.
13. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Acts of conference “physical education and sport”. Montenegro, 2013, no 37-39 / XI, p. 454-460. ISSN: 1451-7485 (9771-4517-48001).

Контакти:

Доц. Красимира Станева, доктор
ЛТУ София
E-mail: bagg.ks@gmail.com

БЪЛГАРИЯ - ЦЕЛОГОДИШНА WELLNESS ДЕСТИНАЦИЯ ЗА ВЪТРЕШЕН И МЕЖДУНАРОДЕН ТУРИЗЪМ

Иванова, Мария

Директор дирекция „Туристическа политика“ МИЕТ,
Зам.- Изпълнителен директор на ИА “Военни клубове и военно-почивно дело”
Член на програмен Съвет по Wellness&Spa култура, НСА

Ключови думи: Туристическа политика, Wellness дестинация, България, международен туризъм

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните години не един стратегически документ или програма са посочвали значението на туризма като важен фактор за подобряването на качеството на живот (Димитрова, 2015) и бизнес конкурентноспособността чрез развитие на устойчиви форми на туризма и въвеждане на природосъобразни практики. В зависимост от поставените цели пред туризма се вземат едни или други решения за реализация на нови услуги в различните сфери (Цанов, 2018). Спорен е въпроса SPA и WELLNESS индустрията може ли да бъде отнесена към икономиката на спорта или към туризма (Цанов, 2015).

Като част от Екипа на Министерството на туризма (МТ) представям основните акценти в националната политика в областта на туризма в периода 2014-2020 г., която ще следва и ще продължи да кореспондира с принципите и целите, заложи в:

- Съобщение на Европейската комисия - Дневен ред за устойчив и конкурентоспособен европейски туризъм / COM (2007) 621 от 19/10/2007/; и
- Съобщение на Европейската комисия до Европейския парламент, Съвета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите - Европа - водеща световна туристическа дестинация - нова политическа рамка за европейския туризъм /COM (2010) 352 от 30/06/2010/.

МЕТОДИ

Към стратегическите цели на МТ е и диверсификацията на туристическия продукт (Полименов, 2014), като за приоритетни сред специализираните видове туризъм са обявени културния, здравния, SPA&Wellness, като и еко и селския туризъм (Dimitrova, 2014; Вълев, 2014, 2015; Polimenov, 2014, 2016; Treneva, 2013).

Фокусирайки своето внимание върху здравния, SPA&Wellness туризма (Trendafilov, 2013; Димитрова, 2012; Вълев, 2018), без да се спирам върху значението и предимството на безспорния ресурс, с който разполага страната ни, ще се опитам да дам отговор на въпроса: Какво счита МИЕТ за нужно да се направи и подобри за развитието на този туристически продукт чрез инструментите за въздействие, с които разполага и защо?

РЕЗУЛТАТИ

Очакваните тенденции, свързани с туристическото поведение в световен мащаб до 2020 г., които ще окажат своето въздействие и при формирането и предлагането на здравен, SPA&Wellness туристически продукт, се свеждат до следното:

- Нарастване на изискванията на туристите към качеството, специфичността, атрактивността и разнообразието на туристическите услуги като основен фактор за формиране на туристическото поведение;

- Насочване на предпочитанията на туристите, от една страна, към дестинации и страни, гарантиращи сигурност и спокойствие, а от друга – към специфичните форми на туризъм – SPA&Wellness, хоби и екстремен туризъм, еко и селски туризъм, спортен, приключенски и др.;
- Увеличаване на пътуванията на хората от третата възраст с цел лечение, профилактика, рехабилитация и възстановяване;
- Разширяване на практиката на двукратно ползване на годишната отпуска (лято – зима) и на увеличаване на дела на ваканциите извън активния летен туристически сезон;
- адаптиране на туристическия продукт съобразно промените в начина на труд и живот на обществото към поведението, очакванията и предпочитанията на туристите. Преориентацията от „икономика на услугите“ към „икономика на преживяванията“ извежда на преден план туристическите атракции, анимацията и предлагането на национални туристически специфики. Поставя се акцент на автентичното, на типично националното начало по цялата верига на туристическото предлагане;
- нарастване на дела на детските и младежките пътувания особено на учащите за участие в културно-образователния туризъм, пътувания с цел обучение в други страни, студентски бригади и др.;
- значително разширяване на ролята на информационните и комуникационните технологии по отношение на търсенето, планирането и реализацията на пътуванията.

ДИСКУСИЯ

Конкретни тенденции за развитие на SPA&Wellness продукта, са:

- *възрастното население*. Според трети демографски доклад, публикуван на 1 април 2011 г., европейците живеят по-дълго и по-здравословно. Докладът показва как се променя структурата на европейското население от това, че всяка година броят на хората над 60 г. се увеличава с 2 млн. души.
- *растящото наблягане на по-здравословния начин на живот* (предотвратяване на заболявания). Най-важните фактори за здравето са социалните и икономическите условия и свързаните с тях условия на живот и труд. Към тях са насочени икономическите и социалните политики на ЕС, включително и на България като страна членка. Тютюнопушенето, храненето, физическата активност, диетите, алкохолът, както и начините, по които хората се отнасят към себе си и към другите също са решаващи фактори за здравето.
- *увеличаващите се стресови ситуации в ежедневието*; Правилата в този пазар все повече се определят от самите потребители на този продукт, които практически налагат на политиците своите изисквания, свързани с провеждането на нова политика в общественото здравеопазване с акцент върху програмите за профилактика и лечение на територията на всички държави и региони.
- *разпространяването на здравното съзнание*; Информирането на обществеността е важно, но рядко е достатъчно, за да накара хората в действителност да водят по-здравословен начин на живот. Усилията за промоция на здравето често са най-успешни, когато използват набор от методи, подпомагащи хората да правят по-здравословни избори в контекста на тяхното всекидневие. Работното място или училището, както и други места, където хората биха могли да прекарат голяма част от времето си, могат да са особено важни партньори в това отношение.
- *изтънчеността на пътешествениците*; Притежават туристически опит, който им позволява да оценят стойността на туристическите услуги и да изберат най-доброто съотношение качество-цена. Изискват повече, защото разполагат с повече информация. Търсят истината, а не обещания. Изискват сигурност и гаранция за покупката, въпреки че при определени обстоятелства са

склонни да приемат и някои изненади. Искат да бъдат по-активни като потвърждение на своята индивидуалност. Не само участват в преживяването, но и сами избират елементите му. Търсят самореализация.

- *променящата се роля на жените* (70 % от вземащите решение за спа и уелнес почивка). Две трети (2/3) от посетители в SPA центровете са жени.

Отчитайки високата конкурентноспособност на природния потенциал на България и предвид тенденциите в туристическото поведение и търсене, изводът, който се налага, е наболялата необходимост от вземането на нови решения за формиране на последователна и координирана политика на голям кръг заинтересовани компетентни органи за създаване на подходящи условия за развитието на продукта: здравен, SPA&Wellness туризъм, за промотиране на значението на превенцията, за повишване на информираността за нуждата от воденето на здравословен начин на живот. Под компетентни органи тук визирам Министерството на икономиката, енергетиката и туризма, Министерството на здравеопазването, Министерството на образованието, младежта и науката, Министерството на труда и социалната политика, Министерството на физическото възпитание и спорта, Министерството на околната среда и водите, Министерството на регионалното развитие и благоустройството.

Защото към момента са идентифицирани следните недостатъци, влияещи крайно негативно върху разглеждания туристически продукт:

- липсва стратегия за развитие на здравния, SPA&Wellness туризъм;
- липсва ясно разпознаваем имидж на България като туристическа дестинация за здравен, SPA&Wellness туризъм;
- недостатъчен е броят на квалифицираните медицински и туристически кадри, заети в този сектор;
- правната уредба, която има отношение към този вид туризъм, е разпокъсана и недостатъчна, а съществуващата такава се нуждае от синхронизация, прецизиране и актуализация;
- незадоволителна е целевата реклама в чужбина на продукта;
- липсва актуална статистическа и адекватна оперативна информация относно потребителите на продукта.

Но възможностите, които са и набелязани мерки от страна на МИЕТ за решаване на горепосочените слабости и пречки пред развитието и успешното промотиране на България като атрактивна целогодишна туристическа дестинация за здравен, SPA&Wellness туризъм, са:

- създаване на възможности за многофункционално целогодишно използване на курортните територии с комплексно включване на ресурсите им;
- опазване и съхраняване на природните ресурси, провеждане на екологична политика за „здрава жизнена среда“, като гаранция за оздравителните функции на курортно-туристическите територии;
- Регламентиране на статута, изграждането, оборудването и обзавеждането, предоставяните услуги и изискванията към персонала на Медикал SPA, SPA&Wellness центровете, самостоятелни или прилежащи към съответните хотели, изградени в курортна и градска среда;
- Регламентиране на специфични изисквания към изграждането, обзавеждането и предлаганите туристически услуги в балнео, Медикал SPA, SPA&Wellness хотелите;
- активизиране на професионалните контакти между академичното образование по туризъм (теорията) и туристическата индустрия (практиката);

- определяне на оптималния рекреационен капацитет на курортите;
- въвеждане на стандарти за предлаганите туристически услуги в здравния, SPA&Wellness туризъм;
- Осигуряване на рационалното използване на минералните лечебни води за укрепване и възстановяване на здравето на гражданите и повишаване на общественото благосъстояние;
- организиране на система от мероприятия за популяризиране и промоциране на хидротермалните ресурси на страната като обществено природно богатство и фактор за социално-икономическо развитие на зоните, богати на минерални води;
- насърчаване и създаване на предпоставки за защита, съхранение и подобряване на качествата на хидротермалния потенциал на страната с цел комплексното социално-икономическо развитие на зоната и в частност туризма на тази територия;
- предлагане на здравни програми като част от цялостната туристическа развлекателна програма;
- подобряване на механизмите на взаимодействие между институциите, имащи компетентност в областта на здравния, SPA&Wellness туризъм;
- насърчаване на работодателите в туризма да инвестират във формирането на нови професионални умения, в подготовката и квалификацията на кадрите в сферата на здравния туризъм;
- разработване и разпространение на информационни и на рекламни материали, провеждане на участие в семинари, кръгли маси, конференции, туристически изложения и други PR, рекламни и маркетингови кампании и други инициативи, посветени на развитието на здравния, SPA&Wellness туризъм.

За водената до момента непоследователна и некоординирана политика в областта на здравния, SPA&Wellness туризъм и за несъвършенството и непълнотата в нормативната уредба в тази сфера, ще стане ясно от краткия и без претенции за изчерпателност преглед на нормативната уредба в тази област, изложена по-долу:

Основни нормативни актове с отношение към балнео, спа и уелнес туризъм:

Закон за туризъм:

1. Съгласно чл. 3, ал. 3, т. 7, центровете и местата за предлагане и потребление на допълнителни туристически услуги: балнеоложки, спортни, развлекателни и други – са туристически обекти по смисъла на закона.

2. Съгласно чл. 3, ал. 4, т. 4 – здравният и балнеоложкият туризъм са сред изброените видове туризъм.

3. Съгласно т. 13 от § 1 от Допълнителната разпоредба, балнеолечебните и други медицински услуги са част от понятието „допълнителни туристически услуги”.

Наредба за категоризиране на средствата за подслон, местата за настаняване и заведенията за хранене и развлечения:

1. В Приложение № 1 „Характеристики и видове туристически обекти” към чл. 1, ал. 2 и чл. 11, ал. 1 и 4 от Наредбата, са въведени характеристиките на следните туристически обекти:

- **Медикъл SPA-хотел** (балнеолечебен, климатобалнеолечебен хотел) - за районите със специфични физикални фактори - лечебни води, кал, климат, с подходящо развита специализирана материална база със съответни съоръжения и с осигурен от съответното лечебно заведение

квалифициран медицински персонал; в комплекс с подходящи видове заведения за хранене и развлечения;

- **SPA-хотел** - специфичен тип хотел с категория "четири звезди" или "пет звезди", който разполага с външни и вътрешни басейни и се предлагат разнообразни водни процедури, извършвани от осигурен квалифициран персонал в подходящо изградена специализирана материална база; не е задължително водата да бъде минерална, термална или морска, но е необходимо въздействието да бъде с или чрез вода;

- **Wellness-хотел** - специфичен тип хотел с категория "четири звезди" или "пет звезди", в който се предлагат разнообразни козметични, спортни и други релаксиращо-възстановяващи процедури, извършвани от осигурен квалифициран персонал в подходящо изградена специализирана материална база;

- **Почивна станция** - самостоятелно място за настаняване с преобладаващи социални функции и с инфраструктура, предлагаща здравни, балнеоложки, спортни и други услуги.

Закон за здравеопазването:

1. Съгласно нормата на чл. 76, териториите с категоризирани курортни ресурси и възможности за изграждане и експлоатация на обекти и съоръжения за профилактика, лечение, рехабилитация, отдих и туризъм на населението се обявяват за курорт, а границите и условията за развитие на курорта се определят с решение на Министерския съвет, което се обнародва в "Държавен вестник". (Закон за водите, напр. въвежда понятието „курортни комплекси“, а Закона за устройство на територията с „курортни населени места и селищни комплекси (образувания) и „курортни зони в населени места“)

2. Съгласно разпоредбата на чл. 77, мистърът на здравеопазването съвместно с министъра на регионалното развитие и благоустройството, министъра на околната среда и водите и министъра на икономиката, енергетиката и туризма определят с наредби условията и реда за:

а) използването и опазването на минералните води, лечебните пелоиди, крайбрежната плажна ивица и местностите с благоприятни и подходящи за профилактика, лечение и рехабилитация биоклиматични условия, както и за определяне капацитета на крайбрежната плажна ивица и на местностите с благоприятни и подходящи за профилактика, лечение и рехабилитация биоклиматични условия;

б) утвърждаването на охранителни зони и охранителен режим за опазване на находищата на лечебните пелоиди, крайбрежната плажна ивица и местностите с благоприятни и подходящи за профилактика, лечение и рехабилитация биоклиматични условия;

в) утвърждаването на експлоатационни запаси и използването на лечебните калонаходища;

г) експлоатацията на плажовете по Черноморското крайбрежие.

До настоящия момент не ми е известно да са разработени посочените наредби.

Закон за лечебните заведения:

Този закон урежда устройството и дейността на лечебните заведения, в т.ч. и на медицинските центрове като вид лечебни заведения за извънболнична помощ. Лечебните заведения се създават по Търговския закон или по Закона за кооперациите и за тях се прилагат съответно разпоредбите на тези два закона, доколкото в Закона за лечебните заведения не е предвидено друго. Медицински център е лечебно заведение, в което осъществяват специализирана извънболнична помощ не по-малко от трима лекари и/или трима лекари по дентална медицина с различни признати специалности. Медицински център се управлява от лекар, съответно лекар по дентална медицина, с призната специалност. Медицинските центрове подлежат на регистрация по реда на чл. 40 и сл. от

закона и на кредитация по Наредба № 18 от 2005 г. за критериите, показателите и методиката за акредитация на лечебните заведения. Други нормативни актове, уреждащи собствеността, управлението и реда за използването на водите и водните обекти, строителството и експлоатацията на туристическите обекти в курортите, са: Закона за собствеността; Закона за водите; Закона за държавната собственост; Закона за общинската собственост; Закона за концесиите; Закона за устройство на територията; Наредба № 1 за проучването, ползването и опазването на подземните води; Наредба № 2 за експлоатационните запаси на лечебните калонаходища, Наредба № 11 за качеството на водите за къпане, Наредба № 14 за курортните ресурси, курортните местности и курортите – последните три се прилагат доколкото не противоречат на Закона за здравето.

В Националната класификация на професиите и длъжностите 2011, с която всеки един работодател следва да се съобразява, са включени следните професии с отношение към разглеждания вид туристически продукт:

«Диетолог», «Инструктор диетично хранене», «Рехабилитатор», «Масажист», «Козметик», «Маникюрист», «Обслужващ сауна» и «Педикюрист». С общи усилия от 2013 г., в клас 1 на НКПД 3 нови управленски позиции: „Ръководител на SPA център“, „Ръководител на Wellness център“ „Ръководител на Thalasso център“. В същото време в списъка на професиите на НАПОО в професионално направление “Терапия и рехабилитация” в област на образование “Здравеопазване” е включена професията “Изпълнител на термални процедури”. В професионално направление “Спорт” в област на образование “Физическо възпитание и спорт” е включена професията “Инструктор по фитнес”, в област на образование “Спортен масаж” – професията “Спортен масажист” в професионално направление “Фризьорски и козметични услуги”, в области на образование “Фризьорство”, “Козметика”, Маникюр, педикюр и ноктопластика” са включени съответните професии “Фризьор”, “Козметик” и “Маникюрист-педикюрист”. Но държавни образователни изисквания има разписани само по отношение на професиите “Фризьор” и “Козметик”.

Поради липсата на изрични нормативни правила за работа на центровете, предлагащи SPA&Wellness услуги, на практиката се действат и се рекламират редица центрове, ползващи различни наименования, вариращи от SPA център, SPA&Wellness център, Медикал център, медикал SPA център, Бюти център и пр., за да се стигне и до лечебен център по източна медицина с дебелиум.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, ще изразя благодарност към организаторите на Първата международна научна конференция на тема: “Интердисциплинарни и иновативни подходи в SPA И WELLNESS индустрията” Национална спортна академия “В. Левски”, катедра „Водни спортове” и Програмния съвет на програма за ОКС “Магистър” по специалността “SPA култура, източни и аква практики”, за нейното навременно провеждане и предоставената възможност на министър Трайчо Трайков да бъде патрон на събието,

...Защото SPA е здраве чрез вода, а философията за здравословен начин на живот се нуждае от доброволни посланици, за да достигне до всеки човек.

Във връзка с горното, специфичните задачи, които трябва да се решават чрез широко коопериране на усилията предполагат:

- поддържане на най-добрите практики на туристическо развитие чрез провеждане на регионална политика в областта на транспорта, човешките ресурси, околната среда, развитието на инфраструктурата и на селското стопанство;

- създаване на условия за публично-частно партньорство за цялостно развитие на туристическата дестинация;
- поддържане на процес на постоянно консултиране, включване в различни дейности и получаване на изгоди от тях за всички, съпричастни към развитието на туризма субекти;
- развитие на човешките ресурси и разгръщане на техните умения без ограничения;
- сътрудничество за предоставяне на необходимата информация за анализ и за формиране на политиката на публичния сектор;
- съвместна работа чрез механизмите на частния сектор и на действията на властите за гарантиране на сигурността на всички от туристическия сектор;
- повишаване на доверието във всички сфери, които изискват постоянно увеличаване на усилията, свързани с развитието на туризма, в частност на здравния, SPA&Wellness туризъм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вълев, Ю. (2015). Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, С, ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА ПРЕС, с. 14.
2. Вълев Ю. (2014). Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, дисертация, с.79.
3. Вълев Ю., Иванова Р. Н., (2018). Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост, Учебно помагало, НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, с. 234.
4. Димитрова, Б. И кол. (2006). Плувни спортове в училище. Монография. София: Изд. Авангард Прима.
5. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с 44-46.
6. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
7. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Сборник доклади, 2011, р.146-153, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
8. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството. Монография. София: Авангард Прима, с.45-47.
9. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
10. Цанов, И. (2018). Управленско решение: Теория и практика. Монография. София: БАК.
11. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism "SPA and wine"- part of the Culture corridor – cultural routes. Proceedings (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
12. Ellis, S. (2013). *The global wellness tourism economy 2013*. Report of the Global Wellness Tourism Congress (Delhi, India). Ed. Global wellness and Spa Association, Miami, USA.
13. Global Wellness Institute (2014). *Economic Report*. Miami, USA, 2014. (<https://www.globalwellnessinstitute.org/>).
14. Nesheva, I. (2015). Benefits of the physical activity and the elaborated program mental prevention gym for women with normal pregnancy. *Research in Kinesiology*, 43(2), 210-214.
15. Polimenov, M. (2014). *Иновации в ресторантьорството* [Innovations in restaurant management. In Bulgarian.] София: Авангард Прима.
16. Polimenov M., (2016), Restaurant technologies innovations an the impact for the global tourism services, Proceedings of the VI International Academic Congress "Fundamental and Applied Studies in EU and CIS Countries" (United Kingdom, Cambridge, England, 24-26 May 2016). Volume VI. "Cambridge University Press", 2016.- 752 p., 2016., 169p-175p, ISBN: 978-0-875-82782-7,
17. Staneva, K. (2016) . An evaluation of the potential of Cross- border region Bulgaria-Serbia for development of Wellness, medical SPA and SPA tourism - possibilities and perspective. *ATLAS Tourism and Leisure Review*, ISSN 2468 – 6719, *Health, Wellness and Spa Tourism in the Balkans*, Netherlands. 3(2016), 43-58.
18. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Acts of conference "physical education and sport". Montenegro, 2013, no 37-39 / XI, p. 454-460. ISSN: 1451-7485 (9771-4517-48001).
19. Treneva, V. (2013). *Селекция в спорта кану-каяк* [Selection in canoe-kayak sport. In Bulgarian.] Национална спортна академия „В. Левски“. НСА Прес.

Контакти:

Мария Иванова

World Healthy Aging Cluster / E-mail: ma_ivanova@abv.bg

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНИ И ИНОВАТИВНИ ПОДХОДИ В SPA И WELLNESS ИНДУСТРИЯТА

Йорданов, Йордан

Доцент, доктор по икономика, ЛТУ София

Ключови думи: Туристическа политика, Wellness дестинация, България, международен туризъм

ВЪВЕДЕНИЕ

Визия: Здравен, SPA и винен туризъм в родината на Орфей и Евридика

Мото: Добре дошли в България, страната на розите, здравето и дълголетieto, „SPA дестинация за четири сезона”

Цел: Да промотираме България като целогодишна “Дестинация за SPA релакс с дъх на вино и история”

Може ли България да стане “Новата Здравница” на Европа и Балканския регион?

Отговорът е: Тръгнете с нас по „Пътя на Слънцето, Здравето и Дълголетieto”, за да откриете уникалната красота и възраждащите сили на българската Природа.

Основните оздравителни и SPA зони / или Екотеритории/ на България са:

- Черноморското крайбрежие
- Средногорието и Стара планина
- Пиринският и Рило-Родопският район.

Най-авторитетни български и чуждестранни учени и експерти потвърждават, че това са зони с едни от най-добрите съчетания на природни фактори, оценени като лечебно-възстановителни и SPA туристически ресурси (Dimitrova, 2014; Полименов, 2014) не само в България и на Балканския полуостров, но и в цяла Европа. В зависимост от поставените цели пред туризма се вземат едни или други решения за реализация на нови услуги в различните сфери (Цанов, 2018). Спорен е въпроса SPA и WELLNESS индустрията може ли да бъде отнесена към икономиката на спорта или към туризма (Цанов, 2015).

България разполага с шестте фактора за развитие на съвременната SPA индустрия:

<i>Природа</i>	<i>Медицина</i>	<i>Козметика</i>
<i>Култура</i>	<i>Спорт, аква практики, спортна анимация</i>	<i>Хранене</i>

МЕТОДИКА

Асортиментът на българския здравен, SPA и Wellness туризъм включва: профилактика, лечение, рехабилитация и различни SPA програми за превенция на психо-физическото и емоционалното здраве (Димитрова, 2012; Вълев, 2014, 2015, 2018; Александрова, 2012, 2013).

Ако здравният профил на SPA услугите в градската и курортната среда в България се свързва с нуждите на хронично болните хора и имащите диагностицирани заболявания потребители, то SPA менютата за релакс са свързани изцяло с нуждите на клинично „...здравите любители на Wellness ценностите за здравословен начин на живот и почивка...” (Димитрова, 2015).

Здравното и SPA туристическо обслужване в България включва съчетано използване на климат, минерални води, море, биохрани, пет винени сорта лози от времето на траките, кисело мляко и билки. Градските и курортни заведения предлагат микс от оздравителни програми, комбиниращи най-доброто от практиките на курортната и физикалната медицина на Европа в съчетание със SPA символите на Изтока като Аюрведа, Йога, Шиатцу, Рейки и др (Димитрова, 2011; Trendafilov, 2013).

РЕЗУЛТАТИ

Обектите за възстановяване на психо-физическото здраве ползват опита на Източните школи, подчинени на силата на фактори като: Ин и Ян-енергиите в тялото и други.

Ресурсите за устойчиво развитие на специализирания SPA и Wellness туризъм включват:

- Квалифицирани кадри – медицински и немедицински персонал: лекари, рехабилитатори, кинезитерапевти, медицински сестри, SPA мениджъри и SPA оператори, социални работници и други;
- Природни фактори – като съчетание от физикални условия на България;
- Растящия европейски, местен и регионален пазар – с целеви групи с различен възрастов и социален статус и с най-голям контингент потребители около и в пенсионна възраст.

Уникалните възможности за комбинирано използване на природните ресурси са конкурентно предимство за развитие на здравен и SPA медицински форми на туризъм в десетки балнеокурортни или SPA зони и общини на територията на цялата страна. Днес разработените програми са коктейл от физикални/природни фактори, фитопродукти и храни, културно-исторически обекти, материални и инфраструктурни условия, подходящи за организиране на форми за целогодишен здравен и SPA туризъм.

Природните фактори включват релеф и природни забележителности в т.ч.:

- Планински вериги с величествени върхове с алпийски силуети в Централна, Южна и Северозападна България;
- Хълмисти и равнинни зони с висока и ниска растителност;
- Оригинални скални образувания, каньони, пещери;
- Резервати и защитени екозони с разнообразна флора и фауна;
- Високопланински езера, реки и потоци;
- Морски пясъчни дюни и скални брегове;
- Резервати;
- Ландшафтни – природни, национални и курортни паркове и други.

ДИСКУСИЯ

Благоприятният климат – фактор за профилактика на заболявания и форми на климатолечение

В по-голяма част от територията на България климатът е умерено континентален с мека зима и негорещо лято;

Слънчевите дни в годината средно за страната са от 18 до 20% повече от тези в държавите на Централна Европа и от 25 до 28% от тези в Западна и Северна Европа;

Планините пазят страната и особено Южна България от океански и морски циклони и урагани, както и от горещите африкански ветрове;

Облачните дни са от 10 до 30% по-малко от районите на Централна и Северозападна Европа, Атлантическото крайбрежие и от някои страни по Средиземноморието;

Валежите през годината са от 25 до 65% по-малко от страните в Северна и Западна Европа.

Мекият климат и броят на слънчевите дни в годината са други конкурентни предимства за привличане на интереса на хронично болни и клинично здрави гости от по-северните територии на Европа, Русия и ОНД, както и други райони

Води и водни ресурси

В МОСВ са регистрирани над 100 находища с по няколко десетки източници с минерални води с разнообразен химически състав, лечебни и питейни качества в т.ч. и морска вода;

➤ Различните находища имат извори или сондажи с води с различна температура, минерален и газов състав, подходящи за различни профилактично-възстановителни SPA процедури и лечебно-оздравителни програми.

➤ България е на трето място в света по естествени извори с лековити води на 1 км².

➤ Заведенията за здравен и SPA туризъм в балнеокурортните и морските средища предлагат различни водолечебни и поддържащи процедури.

Пелоиди и лечебни растения

Пелоидите включват: лечебна кал (морска и езерна), торф, морска луга и рапа.

Полезни лековити растения:

➤ Страната е на трето място в света по растително разнообразие на 1 км²;

➤ Световноизвестни етеричномаслени култури, сред които роза, лавандула, мента и други;

➤ Диворастящи цветя и растения (билки);

➤ Култивирани растения с лечебни качества;

➤ Биологично чисти селскостопански растения и храни (плодове и зеленчуци).

Храни

България е една от малкото страни в Европа, произвеждаща основно биологично (органично) чисти селскостопански продукти:

➤ меса и месни продукти (луканка и сушени колбаси);

➤ млека и уникални продукти, като „кисело мляко” на базата на световноизвестния фактор за дълголетието и поддържане на отлично здраве ”бациликус булгарикус”, кашкавал, бяло саламурено сирене и други;

➤ морска и сладководна риба и рибни деликатеси (на скара);

➤ разнообразни хлебни изделия (баница);

➤ плодове и зеленчуци от местно производство и от други региони на Европа и света;

➤ шест местни сорта грозде, уникални билки;

➤ плодове и зеленчуци за студен чай и нектари;

➤ мед и пчелни продукти и други;

➤ Не на диетите! Да, на индивидуалния режим;

➤ Хранене и движение в чиста природна среда.

Програмите в SPA курортите на България са оригинална комбинация от фактори, сред които основен е човешкият. Професионалисти с различни професии се грижат за възстановяване и поддържане на психо-физическото и емоционалното здраве на гостите на SPA и Wellness обектите чрез съчетания на интердисциплинарното познание. Качеството на обслужването зависи от постоянно актуализираните знания и опита на работещите ръководители и специалисти, въоръжени с научно-приложните открития в сферата на местните богатства на природата, медицинската наука и практика, културата, козметиката, спорта, в т.ч. свързан с водата и биологично чистите храни и напитки в различните региони на България.

Гроздето и виното на България са мистерия от хилядолетното минало, трасираща пътя на SPA винения туризъм на бъдещето. Според проф. Н. Овчаров лозови семки в кален съд, открит при археологически разкопки край села в Източните Родопи, датират отпреди 8 хил. години. Това доказва, че нашите предци, траките, са най-древният народ в Европа, открил и утвърдил божествения произход на винената лоза и виното и значението им за здравето и живота на хората, доказвано след тях в различни времена и епохи и от други цивилизации.

Винената терапия в SPA и Wellness туристическото предлагане е с потенциал да стане нов хит в българския здравен и SPA туризъм.

Сериозните резерви на българските лозаро-винарски изби са в кооперирането им със SPA и Wellness обектите и заведенията в балнеокурортните общини. Програми и пакети за енотерапия и SPA процедури с продукти от масло от семките и люспите на гроздето, извлеци от лозовите листа и стебла са акцент в български туристически програми за “Здраве и красота” – СПА+ енотерапия !

Френската изба Шато Кодали в региона на Бордо създаде най-търсената серия продукти, станали световен шлагер за SPA и енотерапия. Гъмза, Мавруд, Червен мискет, Широка мелнишка, Димят и Памид могат да бъдат българските “Винени графове и барони” в SPA колекциите на Европа! Много малки и средни лозаро-винарски ферми в България, освен включването им в турове за винен туризъм, могат да се комбинират в разработване на търсената гама SPA и Wellness продукти за неголеми групи платежоспособни туристи (8–12 души) през цялата година! Виж сайта на изба Е. Миролио – Сливен, “Тодоров” в с. Брестовица и програмите на Феста холдинг – Поморие

Разнообразни маршрутни туристически програми през четирите сезона в селските общини и региони на България, имащи реален потенциал за комбинирано предлагане, съществуват на сайтовете на ТО и ЛВК. Ето някои от тези възможности:

Пътищата на тракийското вино

Маршрути: Тематично наименование *“Култът към виното в древната култура на траките – Дионис”* (базиран върху масови легенди исторически паметници от тези епохи) с отсядане в SPA хотели.

Първи вариант: От летище Пловдив и обратно през: Пловдив, Перперикон, Хасково, Любимец, Харманли, Свиленград – с. Мезек – ЛВК “Катаржина” за 6 нощувки в отделни SPA хотели или хотелски сектори на „Шато” или избите по маршрута;

Втори вариант: От летище Стара Загора (ако се включи в близко бъдеще) и обратно за малки чартърни самолети до 50–60 души туристи, през Стара Загора – SPA хотели в Баните, с. Ягода, Казанлък, с. Овощник и посещение на връх Столетов, гр. Шипка – Долината на тракийските царе и храм паметника от Руско-турската война 1877–78 г. и връщане през Археологическия музей в Стара Загора и дегустационната база на местните лозаро-винарски изби. 10–12-дневни круизи с луксозни автобуси за малки групи.

Трети вариант: От летище Пловдив и обратно през села край Асеновград, Първомай, с. Баните до Смолян, Златоград, Смолян и Пампорово, Девин, Велинград, Ракитово и Пазарджик с дегустации в лозаро-винарски изби по този маршрут. 8–10-дневни обиколки с малки комфортни автобуси за неголеми групи естети и любители. Културно-исторически програми, свързани с Орфей и Евридика, в планината с легендите за неговите лечебни практики и музика за релакс.

Розова долина: SPA релакс с дъх на вино и история

Първи вариант: От летище Пловдив през Хисаря, с. Баня, Карловско, Старосел, Павел Баня, Старозагорски бани и Стара Загора, Харманли, Хасково – Баните, Свиленград, с. Мезек и крепостта на Калоян, пред която разбива рицарите, и връщане в Пловдив.

Посещенията са с оздравително-възстановителен характер чрез SPA медицински програми, по 2 нощувки в балнеокурорт и познавателни любителски посещения на изби с дегустации на вино и местна кухня. 12–14-дневни ваканционни SPA оздравителни маршрути с луксозни автобуси и индивидуален подход към гостите с включване на енотерапия и балнеопроцедури

Ето един модел на комбинирано предлагане на SPA релакс с дъх на вино и история: *Старосел + Хисар + Стара Загора + Баните = Тракийско вино и SPA от времето на римските императори "По стъпките на Траян и Диоклициан"*.

Черноморски лозаро-винарски и SPA регион

Все повече гости на SPA обектите се интересуват от т.нар. „Антискука програми"! Те с изненада разбират, че във Варненския некропол е намерено най-старото обработено злато на света – тракийски винени съдове! Както и че най-старият бог на виното е Загрей с археологични данни от региона на гр. Балчик (на 6 хил. години), а най-старото обработено злато в света е на 8 хил. години.

Маршрути: Тематично наименование "Български аристократични селекции вина – Царски избор" (базиран на „бутикови" малки серии висококачествени вина, коняци и ракии) в курортни селища и центрове в различни зони на страната с отсядане в местни SPA комплекси и хотели. Виж Евксиноградската изба или „Черноморско злато" в SPA курорта Поморие!

Първи вариант: От летище Варна и обратно през: Варна, Плиска и Велики Преслав, Шумен, Търговище, Разград, Силистра, Добрич и Евксиноград край Варна. Маршрутът е от 5–8 дни с нощувки в SPA хотели и дегустации в подходящи местни изби и заведения с характерна кухня и развлекателни програми за туристи. Седмичен маршрут за любители на виното и културно-историческите маршрути.

Втори вариант: От летище Варна и обратно: до Балчик (града на първия тракийски бог на виното) и Двореца на румънската царица, Добрич, Силистра, Разград, Търговище, Шумен и Велики Преслав с посещения на SPA хотели и винарски изби, музейни експозиции и развлекателни атракции в конни бази и ловни и дивечовъдни стопанства. 6–8 нощувки в подходящи SPA хотели и шата в района. Семейни групи и младежи, отседнали на морските курорти.

Северозападен Дунавски район

Птищата на Гъмзата: От летище София през Петрохан до Видин и Ново село, с. Градец и местната изба, избите на Поломието – Лом, SPA хотели във Вършец и екскурзии до Чипровци, Берковица и Клисурския манастир, пещерата Магура и Враца с избите, прочути с Гъмзата в съседните села. Уикенд пакети или седмични познавателни маршрути за запознаване на неголеми групи ценители с вината на крайдунавските лозаро-винарски комплекси

Римският път на виното по българските земи – Бакхус

Маршрути: Тематично наименование „Римският път на виното по българските земи – Бакхус" (базиран на митове и легенди с анимационни програми, в т.ч. от времето на гладиаторите и Спартак през рицари и хайдуту)

Първи вариант: От летище София и обратно: през Самоков, Сапарева баня, Благоевград, Кюстендил, Симитли, Разлог и Банско, Мелник и Сандански с отсядане в SPA хотели и посещения на паметници и дегустации в зали с музейни експозиции от римската епоха. Седмични или 10-дневни тематични маршрути по изби и културно-исторически обекти, в т.ч. за младежи и тийнейджъри, семейства с деца в училищна възраст.

Втори вариант: От летище Пловдив или Бургас през Хисар, Старозагорските минерални бани, Сливенските, Ямболските (с. Стефан Караджово), Приморско и SPA хотели в Бургаските минерални бани с посещения в изби, в т.ч. в региона на Созопол (хълм със статуята на Аполон, открадната от римляните), Поморие и Несебър и „лозарско Шато" с дегустационни програми и развлекателни анимации със сюжети от времената на Римската империя.

Целогодишни 10–14-дневни маршрути за фенове на SPA и Wellness програмите от всички възрасти, предпочитащи историческите сюжетни линии, културата на римляните и срещите със символи, свързани с бога Бакхус по нашите земи.

Трети вариант: Летище Пловдив през с. Брестовица и местните винарски изби за запознаване с римския император с тракийски произход Максимилиан Тракс, Хисаря, Стара Загора, Сливен, Поморие, Бургаските бани и обратно. Седмични и 10-дневни круизи с луксозни панорамни автобуси за неголеми групи естети и любители на SPA с дъх на вино и история.

Църковно-християнски винени пътища със SPA и Wellness програми за духовен и емоционален релакс.

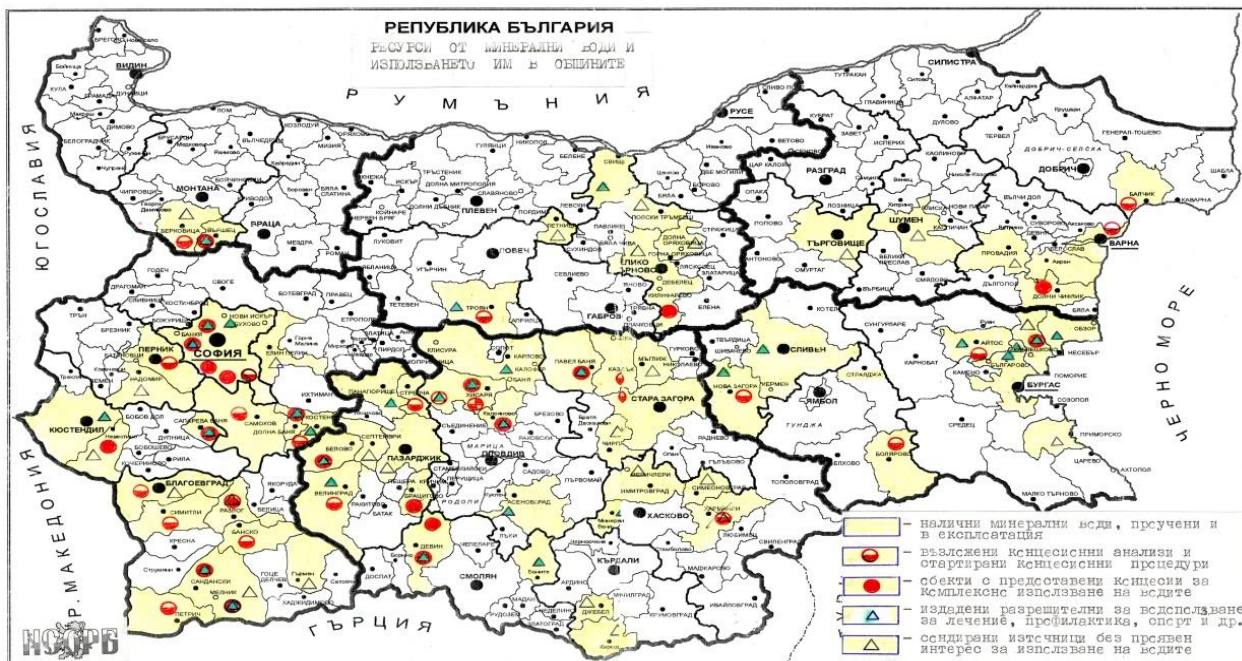
Маршрути: Тематично наименование: „Църковните вина и напитки в светите обители на България – Патриаршески селекции” (разработени с традициите на християнските празнични обреди и ритуали с използване на червено църковно вино, в т.ч. като св. Трифон Зарезан, Коледа и Великден).

Първи вариант: От летище Пловдив през Бачковския манастир, Кръстова гора и манастирски обители и селата в региона на Асеновград с традиции в производството на църковни вина. Уикенд пакети с отсядане в SPA хотели и екскурзии за семейства и групи любители на православната история и храмови празници.

Втори вариант: От летище Горна Оряховица или София през Велико Търново и манастирите в региона, през Ловеч и Троянския манастир, с. Шипково през Рибарица, Тетевен и с. Чифлика, Трявна и Лясковец. Седмични SPA пакети с познавателни маршрутни вариации с участие на културно-исторически и винарски анимационни или екскурзионни компоненти.

Трети вариант: От летище София през Рилския манастир и Кюстендил или Банско, през Мелник, Роженския манастир и Сандански с отклонение до Струмица в Македония или до Солун (църквата „Св. Димитър”) в Гърция за един ден или нощувка. Седмичен пакет за семейни групи, младежи християни от Русия, Украйна и страните от ОНД.

SPA и винени региони на България се припокриват териториално



Един от символите или търговската марка на българската SPA и Wellness индустрия – Роза Дамаскиня, е в сърцето на България. Тук целогодишно слънцето щедро огрява Средногорието и

Розовата долина. SPA курортите в тази SPA зона са известни с розите и виното. Те са в границите на популярни с климата и минералните си извори древни селища, известни от времето и пазещи културното богатство на траките и Римската империя.

Тук продуктите в “Стандартното меню” за SPA релакс са насочени към профилактика, поддържане и възстановяване на вътрешния баланс и хармонията с външната среда, включвайки:

SPA и Wellness програми като:

- „Антистрес” или „Антистареене”;
- „Бюти програми за възстановяване и поддържане на тялото и части от него за хора от всички възрасти и видове кожа”
- „Wellness (сетивно или емоционално) преживяване за него или нея”;
- „Възстановителна ваканция, седмица или уикенд”;
- „2–3 дни с изкушенията на Изтока”;
- „Тридневна винена терапия”;
- „Лечебно-оздравителна или възстановителна програма” или “Здраве за здрави”;
- „SPA и развлечения за семейството”
- „SPA процедури с хоби-програми за любители” и много други !

Пазарните предимства на SPA зоните на България са:

- Близостта на уникални културно-исторически обекти от античността, находища с минерална вода и пелоиди, гори и паркови зони, отлични пътища и комуникации, условия за спорт и за хоби занимания за всички възрасти;
- Почиващите акцентират върху козметичните и медицинските SPA програми, както и върху програми за отслабване или възстановяване на психо-физическото здраве;
- Качественото обслужване е подчинено на мъдростта “Здрав дух в здраво тяло”.

Курортите в т.нар. SPA зони на България днес посрещат своите гости от страната и чужбина в обновени бляскави SPA хотели и комфортни градски и крайградски SPA заведения за релакс, спорт и хоби занимания през всички сезони на годината. Сред тях са лечебно-възстановителни или балнеокурортни селища с хилядолетна слава и туристически комплекси, включващи:

- SPA хотели и хотели със SPA студия и сектори за Спортно-козметични и рекреационни услуги с категория 4 и 5 звездно качество на обслужване от отлично подготвени професионалисти и мениджъри;
- Индивидуален подход към клиента или посетителя;
- Съчетания на “шестте компонента” на съвременната SPA индустрия;
- Условия за посрещане и изпълнение на индивидуални и групови резервации, в т.ч. чрез интернет и “он лайн” комуникации;
- Възможности за SPA круизи в различни SPA обекти и селища, отстоящи на кратки разстояния и разположени сред екологична и запомняща се с красотата си природна и културно-историческа среда;
- Ежедневен избор на разнообразни програми и маршрути за подобряване на физическите и психическите параметри на здравния статус на всеки турист;
- Свободен достъп до басейни и аква съоръжения за физически упражнения;
- Подготвен и мотивиран винаги на разположение SPA персонал от консултанти: лекари, рехабилитатори, кинезитерапевти и оператори;

- Любопитни приятни изненади и Wellness преживявания за редовните гости и ново-пристигналите посетители от страната и чужбина.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дипломираните в НСА „В. Левски” SPA мениджъри-магистри са първите в българската SPA и Wellness индустрия, а те ви препоръчат: „**Следвайте пътя на слънчевите усмивки, сетивния комфорт и душевната радост**”.

Основен извод: “Добре дошли в родината на тракийските богове на здравето Асклепий (Ескулап) и Хигия и на символа на младостта и любовта – митичната Евридика. В Планината на Орфей – Родопа, сте в царството на духовността и вълшебната музика или в земята на тракиеца Спартак – идола за хармония и съвършенство на човешката сила и дух.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, Спорт и наука, НСА, бр.1, с.139-145.
2. Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, Кинезиология 2012, Велико Търново.
3. Вълев, Ю. (2015). Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, С, ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА ПРЕС, с. 14.
4. Вълев Ю. (2014). Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, дисертация, с.79.
5. Вълев Ю., Иванова Р. Н., (2018). Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост, Учебно помагало, НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, с. 234.
6. Димитрова, Б. И кол. (2006). Плувни спортове в училище. Монография. София: Изд. Авангард Прима.
7. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с 44-46.
8. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
9. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Сборник доклади, 2011, р.146-153, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
10. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството. Монография. София: Авангард Прима, с.45-47.
11. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
12. Цанов, И. (2018). Управленско решение: Теория и практика. Монография. София: БАК.
13. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism “SPA and wine”- part of the Culture corridor – cultural routes. Proceedings (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
14. Nesheva, I. (2015). Benefits of the physical activity and the elaborated program mental prevention gym for women with normal pregnancy. *Research in Kinesiology*, 43(2), 210-214.
15. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua spinning as anti-stress health prevention. Acts of conference “physical education and sport”. Montenegro, 2013, no 37-39 / XI, p. 454-460. ISSN: 1451-7485 (9771-4517-48001).

Контакти:

Йорданов, Йордан

Доцент, доктор по икономика,

ЛТУ София / E-mail: jordan.jordanov@abv.bg

ТЕХНОЛОГИЧНИ ИНОВАЦИИ В НИШОВ ТУРИЗЪМ

Полименов, Минчо

Университет Проф. д-р „Ас. Златаров“, Бургас

Ключови думи: Нишов туризъм, технологични иновации, ресторантьорската дейност, ресторантьорски продукт, технология на обслужване

ВЪВЕДЕНИЕ

В зависимост от поставените цели пред туризма се вземат едни или други решения за реализация на нови услуги в различните сфери (Цанов, 2018). Спорен е въпроса SPA и WELLNESS индустрията може ли да бъде отнесена към икономиката на спорта или към туризма (Цанов, 2015).

Нишовият туризъм разкрива необятни възможности за иновации в комбинация на здравословно хранене и паралелни SPA програми за превенция на психо-физическото и емоционалното здраве на туристите (Димитрова, 2012). SPA менютата за релакс са свързани изцяло с нуждите на клинично „...здравите любители на Wellness ценностите за здравословен начин на живот и почивка...“ (Димитрова, 2015). Едно ново изискване в Нишовата туристическа индустрия и в частност на ресторантьорството в туризма е „Wellness Foods&Drinks“. Туристите се насочват все повече и към ресторантьорски продукти, които им осигуряват енергиен баланс чрез съхранени полезни микроелементи в храните и напитките. Така продуктите и услугите на Нишов туризъм ще осигурят пълна релаксация и превенция за здравето от заболявания (Димитрова, 2011). Предлагащите ресторантьорски продукти са пряко обвързани с технологичните процеси с тенденциите от практиката и са в подкрепа на повишаване на качеството на комплексния нишов туристически продукт. Прилаганите технологичните иновации трябва напълно да отговарят на критериите за производство да впечатляват и да са в синхрон със здравословния начин на живот.

МЕТОДИКА

Технологичните иновации в ресторантьорската дейност са едни от основните фактори за иновиране на ресторантьорския продукт. Те се стремят към предлагане на специфичен, здравословен ресторантьорски продукт, който да отговори на желанията на консуматорите. Основните елементи, които подлежат на иновиране в ресторантьорския продукт са органолептичното кулинарно производство-кулинарен продукт (техники, технология и условия за неговото производство и реализация) и технология на обслужване (видове услуги, технология, правила и организация на обслужване). За да е качествен ресторантьорският продукт, посочените елементи трябва да отговарят на определени критерии, което означава да се стандартизират, за да се измерват и оценяват. От особено значение се явяват цифровите оценъчни методи и избора на иновационните идеи (Рибов и кол., 2007). Специално внимание се отделя на използването на органолептичните методи за оценка на качеството на кулинарната продукция като условие за формиране на нейните иновативни предимства, а оттам и за повишаване на конкурентоспособността на продукта. Поради особеностите на ресторантьорския продукт според повечето автори (Jones, 2007) по-лесно се стандартизира първата група от елементи – материалните и много по-трудно операциите по- обслужване (Дъбева, Луканова, 2006). Конкуренцията между различните ресторантьорски продукти води до сблъсък при спазване на изискванията и повишаване на качеството на обслужване, а основни двигатели на този процес са индивидуалните качества, талантът и творческите способности

на кадрите, заети в ресторантьорството. Изследванията ще разкрият възможностите на факторите за иновиране на ресторантьорската дейност, за създаване на кулинарна продукция с органолептични характеристики и себестойност, отговарящи на изисквания за нишов ресторантьорски продукт.

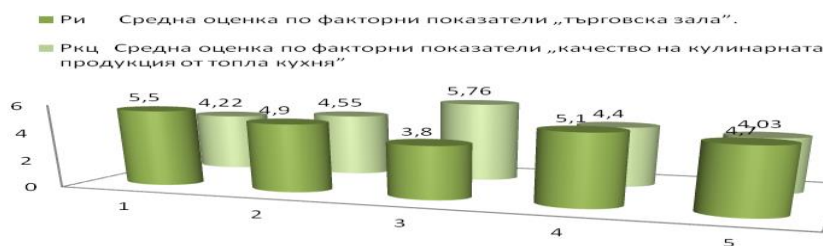
РЕЗУЛТАТИ

Производството на качествен кулинарен продукт е първа и много важна крачка за привличане на клиенти за ресторантьорството. Ресторантьорският продукт според редица автори се разглежда като реален, осезаем - това е кухненската продукция (Ракаджийска и кол. 1994) и като неосезаем. Това е услуга, касаеща обслужването (Луканова, 2017). От своя страна, кулинарните продукти са органолептични и отговарят на определени вкусове и физико-химични показатели.

Ценността в производствените процеси е насочена към създаване на здравословни кулинарни продукти с ниска себестойност и бърза реализация. Навлиза се към креативни технологии имащи възможност към създаване на нови кулинарни продукти при спазване на технологичните процеси и постигане на пълен баланс при съчетаване на цветовете и вкусове. Технологичните процеси трябва така да бъдат заложи в рецептите, за да създават възможност за запазване на хранителните вещества в продуктите. Особено важно при термичните и механичните процеси е да се достига до такива обработки, при които да не се нарушава растителната и животинската клетка и да се запазват соковете в нея. Недопустимо е при процесите да не се следи за заложените технологични параметри на обработка и към деструктиране на хранителните продукти. Възможностите на съвременните технологични съоразения са перспективни и чрез тях се създава възможност за пестене на енергия и контролиране на температурата и времето за обработка. Себестойността на кулинарните продукти е зависимост от вложените разходи за кулинарна обработка и от уменията и професионализма при цялостната организация на технологичните цикли. Прогресивните технологични нововъведения трябва да водят до намаляване на нерационалните разходи - както за времето на производство, а така също и за съкращаване на разходите за жив труд.

ДИСКУСИЯ

Ресторантьорският бизнес се стреми към различни форми на предлагане на нишови ресторантьорски продукти, бързина при подготовка на заявката и максимална организация при нейното изпълнение, спазване на грамажност, достатъчна за нормите на консумация, имаща отношение към здравословното хранене при постигане на подходящи и достъпни цени. Технологичните иновации се насочват не само към обновяване на техническата база, но и към формите и технологиите на обслужване, с цел пълно удовлетворяване на предпочитанията на консуматорите. Водещето при избора на туристите е така да бъдат подбрани различните ястия, че да структурират едно равномерно натоварващо хранене и след основното ястие да се пристъпва към разтоварване, което да се комбинира в органолептичен аспект с вкус, съдържание, цвят, външен вид, мирис. Влияние оказва и обкръжаващата среда чрез психологически, културни, социални, професионални, икономически и религиозни фактори. Такъв нишов ресторантьорски продукт задоволява клиенти с определени изисквания и те биха платили цената за този продукт. Стремелът на ресторантьорите е направените иновации да привличат повече консуматори със завишени изисквания, което се дължи на спазване на технологията на обслужване. Затова и подходът в заведенията за хранене към различните консуматори е диференциран и се ръководи от себестойността на ресторантьорската услуга и предлагането (фиг.1) (Полименов, 2014).



Фиг.1. Показатели за иновативност /Ри/ съпоставени с показатели за конкурентоспособност /Ркц/ по „Innovations in Restaurant“

Всичко трябва много добре да е премислено и подбрано за постигане на качествен нишов ресторантьорски продукт, който трябва да отговори на определени изисквания като:

- навлизане на разнообразни и нови хранителни продукти, подправки и билки, както и технологични процеси и термични режими за постигане на асортименти от кулинарни шедеври, отговарящи на мирисовата и вкусовата рецепция;
- многообразие от интеграционни връзки на кулинарното производство с хранителната промишленост и селското стопанство, спазване на изисквания за температурен режим на съхранение;
- прилагане на нови методи за топлинна обработка, използване на нови хладилни агенти и др.
- навлизане на софтуерни продукти в кулинарното производство за регулиране на цялостното стопанство и отчет;

От гореизложените характеристики можем да направим извода, че върху качеството на всеки отделен нишов ресторантьорски продукт оперират комплекс от технологични фактори. Спазване на критериите при различните фактори води до засилване или намаляване на ефекта от действието им и увеличаване на качеството. В нишовата ресторантьорската дейност комплексът от фактори се конкретизира с правила и критерии. Прилагането на правила и тяхното умело съчетаване води до повишаване на качеството. „Който закупува продукта, оценява качеството, цената и достъпността в същата последователност“ (Kardjova, 2010). Спазване на технологични фактори с правила и умения довежда до постигане на качествен ресторантьорски продукт.

В резултат от либерализацията на пазара и появата на множество ресторантьорски продукти, конкуренцията между ресторантьорските фирми значително нарасна. Търсят се кулинарни ястия, които имат отношение към щадене на храносмилателния тракт и имунната система. Почти във всички ястия има животински белтъчини и тяхното правилно топлинно обработване е от особено значение. Тяхната прекалена консумация, когато са и некачествено обработени, води до изразходване на Vit-B и до натрупване на амилоиди, които се утаява и дегенерират органите. Това натрупване на тежки радикали води до отклонения и стареене на тъканите. Излишъкът от животински мазнини затормозява вътрешните органи, пречи на обмяната на веществата и създава невъзможност на жлъчката продуктивно да отделя жлъчни сокове. Растителните белтъчини, намиращи се в зърнените храни, бобовите култури и орехите са за предпочитане и тяхното правилно технологично обработване води до приемане на протеини в едно запазено състояние, имащо отношение към обменните процеси. Здравното състояние се корени в технологичните рецепти от националната кухня с прилагане на иновативни топлинни съоръжения и следене на дневната консумация на мазнини да не е повече от 35% от енергийната стойност на приеманата дневна храна. Зависимостта между приетите мазнини и нивото на холестерола в кръвта може да доведе до влошаване на сърдечно съдовата система и до заболявания. В рецептите могат да се дозират естествени ензими и билки, които имат антиоксидантно и антиалергично стимулиращо действие на храносмилателната система, като такива

са балканската чубрица /*Satureja*, джодженът /гъозум- *Mentha spicata*/, самардалата /*Allium bulgaricum*/ и др. Особено ценна в салатите и ястията е лютата чушка, която е богата на *Витамин С* и силният антиоксидант и *алкалоид* - капсаицин /*capsicin*/. От нея се приготвя лютив и сладък червен пипер, който присъства при подпютяване и ароматизиране на ястия от българската национална кухня. Оцветяването се дължи на каротеновите въглеводороди, а ароматът - на въглехидратите, които при термична обработка не трябва да прегарят, защото качеството на вкуса се променя до горчиво. В технологичните рецепти трябва да се избягват да се влагат продукти с тежка растителна целулоза при механична и топлинна обработка, да се търси възможност за максимална за разкъсване на растителната и животинската клетка. Влагането на царевича в някои от рецептите и салатите е с положително въздействие върху храносмилателния тракт, тъй като целулозата в царевичата е с много по-малка концентрация даже и от овеса. Липсата в стомашно-чревния тракт на ензима целулоза предизвиква спазми и дискомфорт, затова продуктите, които се влагат в рецептите трябва да се подбират не с високо целулозно съдържание, а с ниско клетъчни обвивки. В рецептите трябва да се влагат месни късове от бут, плешка, гръбна част, шол, вътрешно филе, добре транжирани и почистени от мастни обвивки, ципи и сухожилия. Преди термичната обработка да се преминава през механично третиране на съединителната тъкан или мариноване с цел щадене на храносмилателния тракт и по-лесна и качествена термична обработка. Запазването на месния сок при термична обработка в месните полуфабрикати е от съществено значение за качеството на кулинарния продукт. От значение е топлинният процес да прекъсне тогава, когато колагенът се е разградил до глутен, а продуктът е сочен, с добра плътност, влажност и характерен цвят на печено.

За намаляване на себестойността на кулинарните ястия значение оказват иновативните съоръжения, които си взаимодействат помежду си при технологичните процеси и намалят енергийните и топлинните разходи, запазват хранителните вещества в продукта, облекчават и предпазват персонала, както и увеличават производителността. Основни параметри, които трябва да са застъпени при експлоатация на съоръженията, са комбинации от технологични операции, малки размери, лекота на работа и практичност, както и възможност да се работи на няколко енергоносителя: газ, електрическа енергия и пара. Залага се на максимална производителност при мини фурни с две отделни камери, при които могат да се приготвят едновременно няколко ястия при спазване на различни технологични методи. Работните камери се контролират чрез система от сензорни операции, от технологията-Convotherm by Cleveland's easyToUCH technology [Jones and Merricks, 2007]. Символите на екрана помагат на персонала лесно да задава операции по желаното меню като вид продукт, степен на готовност, време на процеса. Фурни от клас Кливланд Cleveland Range, LLC – Mini 2in1 Combi Oven имат възможност да бъдат програмирани с 1000 рецепти и с до 99 технологични операции. Лесната за употреба електронна тъчпад (high-resolution TFT color touch screen) система (easuToUCH) помага при задаване на операционните програми и ястия. Друг мулти функционален уред, който би намалил разходите и би подобрил организацията на работа, работи на инжекторен принцип с горещ въздух или пара и се използва при а ла карт (*A la carte*) менюта, специални случаи и ол инклузив (*All inclusive*) е (PALUX Injection Hot-Air Steamer) [10]. Уредът е с почти неограничени възможности за приготвяне на храна на пара, има и технологични операции, при които продуктите достигат до състояние на печене, пържене и разваряване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Внедряване на иновативни предизвикателствата (Edvardsson et al., 2003) за интерактивно предлагане на тематичното меню и неговото изпълнение невякога се оказват ефективни и се налага чувствително обучение на специалистите. Практиката доказва, че ресторантьорството отдавна е напуснало рамката само за консумация на храна. Сега от предприемачите и управителите се

изисква да са с управленски възможности в сферата на клиентския опит и търсене на нишови продукти. Вниманието е насочено към клиента и с какви приятни преживявания ще остане. При електронизацията и компютързацията при ресторантьорската дейност се откроява наблюдение и контрол на производството и себестойността на продукцията. Обслужването като сложен процес е част от себестойността на ресторантьорския продукт. Техники за контрол, обвързани в система, поддържат ниво на прилаганите форми на обслужване, правила и технологии, които умело се комбинират с правилен ресторантьорски софтуерен продукт и водят до намаляване на себестойността на ресторантьорски продукт. Организация на процесите на технологията на обслужване като „Service blueprinting” (Kingman-Brundage.1989) спомага на ресторантьорите в разграничаване на производствените процеси в търговска зала и кухненски блок. Системата идентифицира недостатъците по организация обслужване и набелязва иновативни възможности за усъвършенстване на разходите и подобряване на печалбата. Фокусът за иновирание на технологичния процес на обслужване е насочен към човешкия фактор и неговите умения. Нужно е да се облекчат и опростят процесите в работна фаза дотолкова, че да са разбираеми, да са в порядък на похватност и да се реагира бързо на поръчките.

От направения анализ си позволявам да формулирам следните **изводи**:

1. Понижаването на себестойността на нишовия ресторантьорски продукт се дължи на иновативните технологии на обслужване и на технико-технологичните техники, правила и софтуерни продукти.;
2. Нивото на удовлетвореност на клиентите от нишовия тематичен ресторантьорски продукт е по отношение на организацията в технологията на обслужване, мениджмънт, трудови взаимоотношения, конкурентоспособност, качество.
3. Технологичните иновации в нишовия ресторантьорски продукт трябва да отговарят на заданията по Български държавен стандарт /БДС/ и да са търсени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Димитрова, Б.(2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с 44-46.
2. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
3. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Сборник доклади, 2011, р.146-153, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски”.
4. Дъбева, Т., Луканова, Г., (2006). Приложение на европейските стандарти за качество в българското ресторантьорство в сборник доклади Качество на стоките – проблеми и перспективи, Икономически университет – Варна, , с. 34–42
5. Луканова, Г. 2017. Социално-икономически измерения на хотелиерското обслужване. Варна: Наука и икономика, с. 45.
6. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството [Innovations in restaurant management. In Bulgarian.] София: Авангард Прима, с. 133-135.
7. Ракаджийска, Св. и колектив. (1994). Маркетинг в туризма, ИУ – Варна, с. 174
8. Рибов, М. и колектив. (2007) Ресторантьорство и Хотелиерство, изд. „Тракия-М”, София, с. 318
9. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
10. Цанов, И. (2018). Управленско решение: Теория и практика. Монография. София: БАК.
11. Edvardsson, B. and coll. (2003). *New Service Development and Innovation in the New Economy*, (Lund, Sweden: Studentlitteratur AB, 2000); SS Tax and I. Stuart, „Designing and Implementing New Services: The Challenges of Integrating
12. Jones, Peter and Paul Merricks, (2007). *The management of Foodservice Operations*. London,
13. Kardjova, Zl., 2010., On the issue of quality management of hotel product – Journals of International Scientific Publications - EBSCO publishing, ISSN: 1313-2555, volume 4, part 3, p. 249.
14. Kingman-Brundage J.(1989). The ABC's of Service System Blueprinting, in MJ Bitner and LA Crosby, ed., *Designing a Winning Service Strategy* (Chicago: American Marketing Association), pp. 30-33.
15. Service Systems,” *Journal of Retailing*, 73 (Spring 1997), pp. 105-34.; S. Thomke, „R&D Comes to Services: Bank of America's Pathbreaking Experiments,” *Harvard Business Review*, pp. 70-79
16. www.clevelandrange.com
17. www.ciaireland.ie/Palux.htm

Контакти:

Доц. инж. Минчо Полименов, доктор

Университет Проф. д-р „Ас. Златаров“, Бургас /E-mail: mpolimenov@gmail.com

ПРОУЧВАНЕ НА ТЕНДЕНЦИИТЕ НА РАЗВИТИЕ НА УЕЛНЕС АНИМАЦИЯТА В SPA&WELLNESS ТУРИЗМА КАТО ФАКТОР ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ТУРИСТИЧЕСКОТО ПРЕДЛАГАНЕ В БЪЛГАРИЯ

Томова, Снежина¹, Цеков, Велислав²

Професор, доктор¹, старши асистент, докторант²

Икономически университет- Варна

ВЪВЕДЕНИЕ

Един от бързо развиващите се видове туризъм е този на здравния туризъм с неговите производни Спа и Уелнес туризъм (Димитрова, 2012, 2015). Изконните човешки потребности за здраве, красота, младост са едни от основните двигатели на тези процеси, довели до съвършенната представа за Уелнес (Dimitrova, 2014).

МЕТОДИКА

Методиката на изследване включва лични наблюдения, консултации със специалисти, проучване на литературни източници. Настоящата разработка е свързана с изясняване в теоритически и практически план същността на Спа и Уелнес туризма.

Целта на настоящото изследване е да проследи тенденциите на развитие на Уелнес анимацията в Спа и Уелнес туризма и ролята и за подобряване на туристическото предлагане.

Конкретните **научно-изследователски задачи** са както следват:

- Да се разгледа същността на Уелнес анимацията като част от Спа и Уелнес индустрията;
- Анализ на факторите и природните дадености, които благоприятстват развитието ѝ в България;
- Разкриване на перспективите за развитие на Спа и Уелнес туризма у нас;

РЕЗУЛТАТИ

Възникване на Уелнес анимацията

Концепцията Уелнес и съпровождащата я философия се опира изцяло върху здравословен начин на живот. Един от основоположниците ѝ е американският доктор Халберт Дюн. Своите прозрения д-р Дюн отразява в книгата си „High Level Wellness1961”. Идеята за превенция на физическото и психичното здраве става основна част от изследвания, семинари, конференции, конгреси. Последователи на доктор Дюн са Доналд Ардел, Джон Травел, Елизабет Нилсън.

През 90-те години на миналия век Уелнес концепцията навлиза в Европа. Развива се Уелнес култура като житейска философия, връщайки се към природата. **Основен мотив за приоткриване на тези ценности** е значимостта на здравето за качеството на живот и осъзнатата необходимост на хората от методи и средства за превенция на здравето.

Уелнес анимацията се развива успоредно с Уелнес и Спа туризма като нова форма на здравен туризъм. Определението за Уелнес туризъм, дадено от Мюлер и Кауфман гласи, че това е „съвкупност от всички връзки и феномени, възникващи като резултат от предприетото пътуване и пребиваване на хора, чийто главен мотив е да съхранят или подобрят своето здраве. За целта те се настаняват в специализирани хотели, които осигуряват необходимия професионален ноу- хау и индивидуално обгрижване. Освен това те получават комплексен пакет от услуги, който включва физически упражнения и фитнес, разкрасителни процедури, здравословна хранителна диета, релаксация и специализирани образователни програми на здравна тематика.

Уелнес анимацията напълно съответства на модерните тенденции в развитието на здравния туризъм. Основната характеристика на уелнес анимацията е, че предлага висококачествени услуги на туристическата клиентела. Чрез нея Уелнес се утвърждава като авангардна тенденция в туризма и спорта, която се прилага в модерните туристически центрове.

Цели и мотиви на Уелнес анимацията

Анимацията се налага като мощен фактор при привличането на туристите и за повишаване на степента на удовлетвореност на потребностите им от движение, рекреация, познания и развлечения.

Стремежът към здравословен начин на живот, но постигнат по възможно най-приятния начин за човека, набира все по-голяма популярност и стои в основата на уелнес анимацията.

Днес Уелнес е символ на активно жизнено поведение, чиято цел е постигането на Well- Being (благополучие - англ.) - понятие, което днес Световната здравна организация дефинира като чувство за добро здраве и добро разположение на духа. Уелнес е новото отношение и новата грижа за тялото, които изискват актуални и модерни средства. Това стои в основата на нарастналото търсене на рекреативни и спортни анимационни услуги. Потребителите стават все по-взискателни към качеството на предлаганите услуги. Т. нар. Wellness Lifestyle (Уелнес стил на живот) се обособява като глобална културна мисия и жизнена философия.

ДИСКУСИЯ

Уелнес анимацията изисква развитието на управленски умения, осигуряване на необходимите ресурси - човешки, материални и информационни, хигиена и комфорт. Високи са изискванията към технологиите на обслужването, квалификацията и фирмената култура на човешките ресурси в спа (Spa- Sanus Per Aqua - Здраве чрез вода) и Уелнес центрове.

Съвременните Спа и Уелнес центрове удовлетворяват потребностите на клиентите от различни възрастови групи и социален статус. В конкуренцията за спечелване на клиенти се отчита истинска революция в грижите за здраве, самочувствие и красота. Създават се революционни продукти, които са уникални в акцента и постигнатите резултати. Ако в туристическите комплекси Спа и Уелнес услугите удовлетворяват желанието за релакс и възстановяване, то уелнес анимацията е призвана да удовлетвори потребностите от социализация, себепознание и самоусъвършенстване. Целта е да се изживеят незабравими мигове, изпълнени с положителни емоции.

Уелнес анимацията създава естествената връзка между съвременните технологии и древните методики за добро здраве, включващи елементи на китайската, индийската, ориенталската медицина и др., но поднесени в елегантния стил на анимацията.

Предпоставки за развитие на уелнес анимацията в България

България има древни традиции в използването на уникалните природни ресурси за стимулиране на здравето, красотата и начина на живот. Благоприятното географско разположение и климат, разнообразният релеф и наличието на море са отлични предпоставки за развитието на България като туристическа дестинация с морски, планински и балнеоложки курорти. Малко са страните в света, които могат да се конкурират с България по изобилие и многообразие на термални води с различен физико- химичен състав и калолечебни находища. България разполага с над 800 минерални извора. Богатството ни на ресурси намира реализация в последните години в Спа и Уелнес туризма. Използвайки природния капацитет на страната Спа и Уелнес туризмът може да се превърне във водещ и да достигне значителен стопански ефект. Уелнес анимацията е най-добрата форма на предлагане на това направление на здравния туризъм. В същото време липсват стандарти за добри практики. Недостатъчни са усилията по отношение на обучението и професионалната подготовка на човешките ресурси.

Тенденции и перспективи в Уелнс анимацията

- Уелнес центровете се отличават с постоянно променящия се облик в дизайна, структурното разпределение на базата на ориентация към фън-шуй. Някои Уелнес експерти залагат на това фитнес салоните и залите за групови занимания да се пренасят на открито при подходящите атмосферни условия;
- Уелнес концепцията предписва начините за хармонично развитие на човека като взаимодейства най-доброто от световните философии: Аюрведа, Фън-шуй, енергийни практики и др.;
- За да предлага Уелнес анимация, хотелът или заведението за пребиваване трябва да отговаря на определени критерии. Едно от изискванията е към местоположението в близост до подходящи природни ресурси (море, езеро, гори, планина), благоприятен климат, екологична природна среда;
- Уелнес анимацията изисква проява на висока корпоративна култура на обслужване на гостите. Гостоприемството, спокойствието, уютът са факторите, които ще допринесат в голяма степен за редуциране на стреса, изживяване на положителни емоции и достигане на пълна релаксация и отдих.
- Съществува определена специфика по отношение на уелнес анимационните програми в зависимост от това, дали се предлагат в планински или морски курорт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

През последните години Спа и Уелнес индустрията навлиза в своя апогей на развитие. Уелнес анимацията е една необходимост в туристическата практика на този бързоразвиващ се и модерен бизнес. Готовността на клиента да плати високи цени за високо качество на спа и уелнес продукта е стимул за непрекъснат стремеж към обогатяване палитрата от услуги и въвеждане на иновации и професионализъм. Това предполага въвеждане на модерни технологии, международни стандарти, разработване на образователни програми за обучение и подготовка на необходимите човешки ресурси и привличане на квалифицирани специалисти.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Велас, Фр., Л.Бешерел. (1998). Международен туризъм, София; Мегабул.
2. Димитрова, Б.(2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с 44-46.
3. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
4. Динев, П., Томова, Сн. (2006). Спорт и рекреация, Варна: Наука и икономика.
5. Стаматов, Ст., Сн.Томова, Ст. Маринов, Н. Апостолов. (1995). Специализирани видове туризъм НБУ-ЦДО-Радиоуниверситет, София.
6. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International scientific conference for tourism "Spa and wine"- part of the culture corridor – cultural routes". Proceedings Blagoevgrad. Faculty of economy, tourism department. SW University, p. 55-61.

Контакти:

Проф. Снежина Томова, доктор

Икономически университет - Варна

E-mail: tomova_sn@abv.bg

WELLNESS¹ КАТО КОНЦЕПЦИЯ В НОВАТА ЗДРАВНА ПАРАДИГМА

Живка Винарова

Професор, лекар, доктор на науките, Нов Български Университет,

Ключови думи: Wellness, човешкото здраве, здравно благополучие, болести, здравна парадигма

ВЪВЕДЕНИЕ

Темата за **човешкото здраве** и здравно благополучие е неотменно актуална – като персонално поведение и като социално явление. Познати са негови определения, които отразяват в много висока степен развитието на науките за здравето и приносите на водещи здравни организации и експерти:



⇒ Световната Здравна Организация предлага най-известните определения на термина ЗДРАВЕ във времето:²

„Здравето е състояние на комплексно физическо, психическо, емоционално, интелектуално и социално благополучие, а не само отсъствие на болест или недъг”.

„Физическо, духовно и социално благополучие. Няма ли една от тези съставки, човек не е здрав“.

„Здравето е ресурс за ежедневните ни нужди, положителна концепция, която очертава социалните и лични ресурси, както и физическия капацитет, на които можем да разчитаме. ”

⇒ В исторически план дефинициите и връзките между Health, Wellness, Illness³ ЗДРАВЕ – ЗДРАВНО БЛАГОПОЛУЧИЕ – БОЛЕДУВАНЕ са любима тема за сравнителни анализи – още от основателката на сестринското движение Флорънс Найтингейл ⁴ през 1860 (Health is a state of being well and using every power the individual possesses to the fullest extent - *Здравето е състояние на добро здравно самочувствие и употреба на всяка сила, която индивидът притежава в най-голяма степен*) и до днес.

⇒ В Закона за здравеопазване на ВГ ⁵ в чл. 2 фигурира приетото от СЗО определение „Здравето на гражданите се определя като състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие“, като е посочено като национален приоритет.

ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ

За илюстриране на единствения по ролите **си социален феномен** – за опазване и поддържане на здравето, предлагаме посочената схема “Модел на здравето и болестта“, истински континиум между здравето и боледуването. Здравето се представя като постоянно променящо се състояние между здравно добруване от високо качество от една страна и от друга - път към смъртта, с богата симптоматика и сигнализация за инвалидност. Нашето внимание е насочено основно към **УЕЛНЕС ПАРАДИГМАТА** (Винарова, 2015).⁶

¹ “The quality or state of being healthy in body and mind, especially as the result of deliberate effort” - <http://www.dictionary.com/browse/wellness>

“The state of being in good health, especially as an actively pursued goal.”

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/wellness>

²<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5>

Медицина за немедици, Монография, © Ж.Винарова, ISBN 978-619-191-409-8, издава и разпространява © „Арт Еърнал Дистрибушън“ ООД, 2017

³ <https://quizlet.com/9527524/health-wellness-and-illness-ch-17-flash-cards/>

⁴ <https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D1%8A%D0%>

⁵ <http://www.lex.bg/laws/ldoc%20/2135489147>

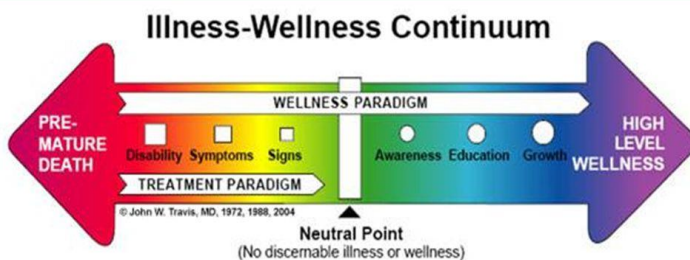
⁶ Винарова, Ж.(2015). Информационната парадигма в здравеопазването, ISBN 978-954-09-1004-8, изд. Захарий Стоянов,

Тя се явява балансът между преждевременната смърт и здравното благополучие (уелнес) от високо качество. Стъпките, както са посочени са: осъзнаване важността на здравния контрол, образование/обучение по темата и експертно развитие на практикуващите – повишаване здравната им култура в практически прояви и действия.

Models of Health and Illness

- The health-illness continuum:

Views health as a constantly changing state with high-level wellness and death on opposite sides of a continuum



Веднага отговаряме на въпросите какви са способите, практиките и модерността в персоналната wellness програма, т.е. как с убеденост да я превърнем в нова **здравна парадигма**, която ще следваме?

В представена схема фигурират компонентите на благополучие, на комплексния комфорт. Като съобразим видовете уелнес, в който вече се включват: емоционално, интелектуално, социално, финансово,

духовно, професионално и ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ, следва да припомним историята на термина.

ДИСКУСИЯ

Американецът д-р Халбърт Дън⁷ през 1961г. (Dunn, 1961)⁷, наречен „баща на уелнес движението“ е ключовата фигура, автор на лекции и книги по темата за „високо ниво на уелнес“ през 60-те, което придава на английската дума ново съдържание, основано на базовата позиция че

„ПРЕВЕНЦИЯТА Е ПО-ДОБРА ОТ ЛЕЧЕНИЕТО“. Така wellness, вече в качество на МОДЕН ТЕРМИН, концентрира смислово всичко, което е свързано със здравето и храненето. Днес той е с много богато съдържание като „обединява благополучието на тялото, съзнанието и духа и предначертава смисъла на собствения ни живот“. Целта на тази **здравна култура и здравна философия** е постигане състояние на физическо, емоционално и



духовно здраве, чрез хранене, движение, общуване и медитация”⁸.

„Уелнес е съзнателен и отговорен подход, моделиращ начина на живот на личността в балансиран континуум, насочен към оптимизиране на личното здраве и достигане на благосъстояние, разбирано като многоаспектно измерение, което включва **физическо, емоционално, интелектуално, социално и духовно здраве**.

За неговото постигане се прилагат различни практики от конвенционалната и холистична медицина, които оказват въздействие върху физическата, емоционална,

⁶ **Парадигма**- „модел или образец, екземпляр“, групово мислене, формиращо групово съзнание, светогледен модел, но и „практически успешен пример за следване“- http://philosophy.evgenidinev.com/para_deiknyai/

⁷ <https://www.evs-translations.com/blog/bg/duma-na-denia-wellness/>

⁸ <http://wellnesscenter.bg/%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B2%D0%BE-%D0%B5-%D1%83%D0%B5%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%81>

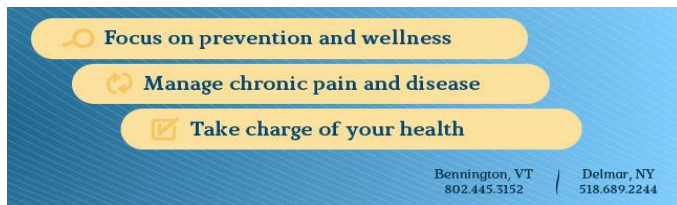
halbert dunn high level wellness

https://en.wikipedia.org/wiki/Halbert_L._Dunn

<https://www.seekwellness.com/wellness/reports/2015-01-24.htm>

интелектуална, духовна, социална и професионална сфера от живота на личността (Василева, 2016). Новата здравна парадигма може да се илюстрира и така: уелнесът /wellness и здравните грижи/ health care са във взаимодействие чрез: **личен уелнес мениджмънт и споделен здравен мениджмънт.**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Това е постижимо при фокус върху превенцията от болести + менажиране на хроничните заболявания и болки + отговорност към здравето.



По-долу са посочени дименсиите на wellness: физически грижи; емоционални; академични; социални; професионални; духовни; свързани с

околната среда; финансови, интелектуални.

Модерните науки за здравето, вкл медицината, която е една от тях - структурират уелнес практиките като част от интегративната медицина,



интегративно здраве и сложен вид **ЗДРАВНА ДЕЙНОСТ И УСЛУГА, БЕЛЕГ ЗА ПЕРСОНАЛЕН ЗДРАВЕН МЕНИДЖМЪНТ!** Много съществена е ролята му като личен избор на самолечение, самонаблюдение и планирано здравно профилактиране – като универсална здравна самопомощ.

ЛИТЕРАТУРА

“The quality or state of being healthy in body and mind, especially as the result of deliberate effort”-

<http://www.dictionary.com/browse/wellness>

“The state of being in good health, especially as an actively pursued goal.”

<https://en.oxforddictionaries.com/definition/wellness>

Медицина за немедици, Монография, © Ж.Винарова, ISBN 978-619-191-409-8, издава и разпространява © „Арт Еърнал Дистрибушън“ ООД, 2017

<https://quizlet.com/9527524/health-wellness-and-illness-ch-17-flash-cards/>

<http://www.lex.bg/laws/ldoc%20/2135489147>

Винарова, Ж. (2015) Информационната парадигма в здравеопазването, ISBN 978-954-09-1004-8, изд. Зах. Стоянов, Парадигма- „модел или образец, екземпляр”, групово мислене, формиращо групово съзнание, светогледен модел, но и „практически успешен пример за следване”- http://philosophy.evgenidinev.com/para_deiknynai/

<https://www.evs-translations.com/blog/bg/duma-na-denia-wellness/>

halbert dunn high level wellness

https://en.wikipedia.org/wiki/Halbert_L._Dunn

<https://www.seekwellness.com/wellness/reports/2015-01-24.htm>

<http://rd.swu.bg/media/8767/avtoreferat.pdf>- дисертационен труд Мария Василева (2016)

Контакти:

Проф. д-р Живка Винарова, дн

Нов Български Университет

Департамент „Здравеопазване и социална работа” / Е-мейл: jivkavinarova@gmail.com

WELLNESS ПРИ ЖЕНИ С НОРМАЛНА БРЕМЕННОСТ – ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПОЛЗИ

Ирина Нешева

Доцент, доктор, Национална спортна академия „В. Левски“

Ключови думи: бременност, гимнастика, промени, ползи, препоръки.

ВЪВЕДЕНИЕ

В зависимост от поставените цели пред туризма се вземат едни или други решения за реализация на нови услуги в различните сфери (Цанов, 2018). Спорен е въпроса „...SPA и WELLNESS индустрията може ли да бъде отнесена към икономиката на спорта...“ или към туризма (Цанов, 2015). Нишовият туризъм разкрива необятни възможности за иновации в комбинация на здравословно хранене и паралелни „...SPA програми за превенция на психо-физическото и емоционалното здраве...“ (Димитрова, 2011, 2012). SPA менютата за релакс могат да се свързват изцяло с нуждите на бременни жени с нормална бременност „...здравите любители на Wellness ценностите за здравословен начин на живот и почивка...“ (Димитрова, 2015). Едно ново изискване в съвременния хранителен режим и в частност на ресторантьорството в туризма е „Wellness Foods & Drinks“ (Полименов, 2015).

Разработената Програма „Гимнастика с психопрофилактика при жени с нормална бременност“ по научен проект № 234/30.05.2011 г. при НСА „В. Левски“, София – България е със социално-значим характер и има за цел физическо и психическо здраве на бременната жена и фетуса (плода), като въвежда параметри на дневен режим за Wellness при жени с нормална бременност. Заниманията по програмата се провеждат два пъти седмично с времетраене, около 90 минути като обхваща два модула - „Гимнастика“ и „Психопрофилактика“. В заниманията периодично се осъществява и функционален контрол.

Обобщеният анализ на литературните източници за ползите от физическата активност, както и изследваната адаптираната програма за бременните жени, чрез научно-приложен анализ на показателите по направления сочат, че данните са както диференцирани за определени органи, системи и функции, така и с комплексен (холистичен) характер.

ДИСКУСИЯ (научно-приложен анализ)

Важна роля за увеличаване на ползите е както образованието на жените (Petersen et al., 2005), така също и повишената компетентност на физиотерапевти, акушери и специалисти в областта на спорта и двигателната активност при бременност (Gleeson and Pauls, 1988).

Влиянието особено на аеробните физически упражнения върху организма характеризира адаптационните реакции на кардиореспираторните фактори. Експерименталните данни сочат убедително, че при нормална бременност умерената аеробна физическа активност (Kulpa et al., 1987; May et al., 2010; Montoya Arizabaleta et al., 2010) е много важно средство за поддържането на добро здраве и способства за лесно и безпроблемно раждане (Bala, 2012; Bullard, 1981).

Редовното движение е от голяма полза за здравето, предпазва от инсулт и сърдечни заболявания, поддържа теглото във форма и ума остър (Griinfiild (Грийнфийлд), 2004). Полезно е за настроението, силата и издръжливостта, увеличава се дееспособността, повлиява се бодростта и жизнерадостта, което е необходимо за всяка бременна жена (Lesgafta (Лесгафта), 1974). В тази връзка влиянието на физическото натоварване върху организма на бременната

води до значителни промени в кардиореспираторната система, настъпили във връзка с бременността.

Установено е, че почти няма разлика в телесната температура (36.5°C – 36.7°C) преди и след упражнения с ниска интензивност, а при интензивност около 70% от максималния пулс, бременните не приближават опасността от риск за хипертермия (Larsson and Lindqvist, 2005).

Изпълнението на подбрани физически упражнения и гимнастически комплекси (Vasileva (Васильева), 1959); Gavriiski (Гаврийски) и съав., 2005; (Lebedev (Лебедев), 1962) осигурява поддържане и по-нататъшно повишаване на общия тонус на организма, цялостно укрепва скелетната мускулатура и увеличава подвижността на тазобедрените стави. Активирането на голяма група мускули по време на занимания, води до подобряване използването на гликозата, чрез едновременно повишаване на инсулиновата чувствителност (Hartmann and Bung, 1999).

Според Жаворонков и Каплан, 1956 трениращите бременни претърпяват по-малко разтягане на мускулите, тъканите и кожата в областта на корема, отколкото нетрениращите (по Епифонов 1987). Освен това децата на тренираните жени по-малко развиват акушерски усложнения и заболявания отколкото децата на нетренираните.

Епифонов (1987) обръща внимание, че чрез различни двигателни програми работещите мускули могат благоприятно да повлияят кръвоносните съдове и динамиката на кръвта, с което да се намалят застойните явления в долните крайници и увеличи общата работоспособност.

Вътрематочното развитие на плода при нетренирани се забавя в сравнение с тренираните бременни. Учените са на мнение, че ако жените по време на бременността се занимават с гимнастика и йога, няма да имат токсикоза (Babbar et al., 2012; Bala, 2012; Kirkby and Birmingham, 1996).

Bung et al., (1991) не установяват промени в сърдечната честота на плода след субмаксимални натоварвания на бременна - професионална спортистка.

Ягунов (1956) наблюдава намаляване на средната продължителност на раждане при спортуващи бременни жени, сравнено с неспортуващи (по Васильева, 1959). Резултатите от проучванията на Babbar и Bala (2012) показват, че при занимаващите се бременни с двигателна дейност намалява честотата на преждевременно раждане, подобряват не само качеството си на живот, но са подложени на по-малко стрес, имат нормална продължителност на съня (Borodulin et al., 2010), намалява се дискомфорта и бременните са с по-малко наднормено тегло в сравнение с тези на непрактикуващите.

Резултатите от оригинални научни изследвания показват, че има потенциални ползи по отношение на контрола върху теглото на майката чрез фитнес гимнастика, което води до значителни дългосрочни ползи за общото ѝ здраве и това на плода (Brown, 2002; Davies, 2003; Dumas et al., 1995).

Недостатъчно е проучено участието на бременни жени, водили заседнал начин на живот преди бременността и включването им в групи за занимания с физически упражнения в предродовия период (Yeo et al., 2010). Според Yeo et al. (2010) тренираните жени преди бременността по-бързо се адаптират и бързо приемат тренировъчните натоварвания в сравнение с тези водили заседнал начин на живот.

Gouveia et al. (2007) са на мнение, че бременни, упражнявани с умерена двигателна активност имат подобрен приток на кръв към плацентата, което оказва положителен ефект не само върху нея, но и върху развитието на плода, а майките, които са физически активни през бременността кърмят по-дълго.

Морфологичните особености, увеличеното тегло по време на бременността може значително да повиши натоварването върху ставите до 100% по време на физически упражнения. Във връзка с посочените промени е необходимо повишено внимание при прилагането на упражнения с вертикално въздействие на силата (Wang and Argar, 1998). Въпреки, че липсват ясни данни дали травмите са увеличени през бременността, при предписване на физически упражнения по време на бременност трябва да се подходи внимателно и компетентно (Artal and O'Toole, 2003; Gavriiski (Гаврийски) и съав., 2005). По време на бременност са противопоказани екстремните спортове, резките движения и сътресенията, което може да предизвика прекъсване на бременността, вследствие на контракциите на утеруса (Wojtyla et al., 2012).

Препоръчват се спортове като гимнастика, водна аеробика (Vasileva (Василева) 2009), йога и др. *Гимнастиката* е най-достъпната и непретенциозна форма на трениране, която може да се изпълнява навсякъде и по всяко време. Според Davies (2003) и Mottola (2009) с нейната богата гама от упражнения тя има универсален характер, като въздейства комплексно върху бременната (www.nesheva.eu).

Водната аеробика (Baciuk et al., 2008; Parker and Smith, 2003) не е вредна за здравето на майката и бебето. Тя трябва да се практикува с голямо внимание относно инфекциите. Препоръчват се умерени упражнения 2-3 пъти седмично, подходящи както за профилактика, така и за лечение на болки в кръста и гърба при бременни (Пантелеева, 1985).

Други автори обръщат внимание, че при бременни жени, живеещи на надморска височина над 1600 m се повишава концентрацията на хемоглобина в кръвта. В такива случаи лекарите предприемат консервативна позиция по отношение на упражняване по време на бременност (Entin and Coffin, 2004).

Изследвания установяват, че пулсовата честота (HR) в покой на бременни жени хипертонички е по-висока в сравнение със здрави бременни. При прилагане на изометрични упражнения (стречинг), авторите застъпват становището, че HR на бременните се увеличава, също се увеличава систоличното и диастолично кръвно налягане, но се намалява съдовото съпротивление (Nisell et al., 1985).

За понижаването на кръвното налягане (RR) се препоръчва комбинирано въздействие на дихателна гимнастика, свободно ходене и елементи от автогенна тренировка, което води и до подобряване на хемодинамичните функции на организма (Mantalova (Манталова), 1999; Pavlova, et al., 2012; Nesheva (Нешева), 2011).

При нормална бременност се препоръчват упражнения с аеробен характер, упражнения от основната гимнастика за здравословен начин на живот (Davies et al., 2003a; Davies et al., 2003b; Nesheva (Нешева) и (Andonov) Андонов, 2003; Nesheva (Нешева), 2014). Не се препоръчват упражнения с бърза ретракция, рязко повдигане на ръцете и внезапно спиране на движението (Hadjipetrova (Хаджипетрова), 2000).

Според Emonts et al. (2001) въз основа на научни изследвания при бременност се препоръчват физически упражнения и спорт, но жените трябва да са информирани за потенциалните опасности и противопоказанията.

Общото здравословно състояние на жените трябва да бъде изследвано преди предписване на тренировъчна програма ACOG (2002). Като цяло всички предприети дейности трябва да бъдат безопасни (ACOG, 2002; American College of and Gynecologists, 2003).

Гинеколози и акушери от Канада, както и Американският колеж по акушерство и гинекология препоръчват двигателна активност на всички здрави бременни жени (Entin and Coffin, 2004).

Американската колегия на акушерите и гинеколозите (ACOG, 2002) препоръчва на бременните жени да се занимават с физически упражнения с умерена интензивност (продължителността на която да е най-малко 30 минути) през повечето дни от седмицата, най-вече през второто тримесечие.

Препоръчват се аеробни натоварвания, които могат да включват големи мускулни групи, съкращаващи се продължително и ритмично (Artal and O'Toole, 2003). По отношение броя на седмичните занимания трябва да се има предвид, че практикуването на упражнения повече от пет пъти седмично през третото тримесечие на бременността корелира с ниско тегло на новороденото (Campbell and Mottola, 2001).

Недостатъчното движение често влошава здравословното състояние на жената в периода на бременността, затруднява раждането и усложнява послеродовия период (Kozlova (Козлова) и Riabuhina (Рябухина), 1990). Авторите са на мнение, че при нормална бременност, заниманията с гимнастика не трябва да превишават 40-45 минути, а за бивши или действащи спортистки може да са с продължителност до 60 минути на ден, най-малко 2-3 пъти седмично.

При изследвани 50 бременни жени от Бенин (Van der Wijden et al., 2013), 2 по 25 (експериментална и контролна група) на възраст между 17 и 42 години, с двуседмично натоварване и интензитет 60% HRmax за 45 минутно занимание, резултатите показват по-малък брой цезарово сечение (SC) и по-малък брой срязвания на перинеума. Изводите сочат, че нетренирани бременни без никакви медицински противопоказания, могат да участват в подходящи двигателни програми.

Тези препоръки са насочени към профилактика на някои нежелателни състояния, свързани с бременността като например прееклампсия или диабет (Wadsworth, 2007).

Американският колеж по спортна медицина и Центровете за контрол на заболяванията и профилактиката, комисията по упражняване и сърдечна рехабилитация на American Heart Association (AHA) приемат и подкрепят препоръките за физическа активност и обществено здраве сред населението над 17 години в това число и бременните. Американските здравни власти препоръчват на всички здрави бременни жени по 30 минути всеки ден подходяща двигателна активност (Hegaard et al., 2007).

Мнението и публикуваните по-горе експериментални данни на различни автори са безспорни, че физическите упражнения са съществено средство за профилактика и добро здраве за бременните, структурирани в таблица 1.

Таблица 1:

Ползи за бременната жена от двигателната активност при нормална бременност.

ПОЛЗИ ОТ ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

- Тренираните бременни претърпяват по-малко разтягане в областта на мускулите, тъканите и кожата в областта на корема отколкото нетренираните.
- По-малко развиват акушерски усложнения.
- Децата имат по-малко заболявания и затлъстявания.
- Благоприятно повлиява кръвоносните съдове и динамиката на кръвта, подобрява се кръвообращението и дихателната функция. Подобрява притока на кръв към плацентата, подобрява се тонуса на маточната стена и еластичността на тазовото дъно.
- Увеличава се общата работоспособност, повишава се общия тонус, цялостно се укрепва скелетната мускулатура, увеличава се подвижността на тазобедрените стави.

- Увеличава се вътрематочното развитие на фетуса.
- Активно спортуващите бременни нямат токсикози намаляват риска от гестационен диабет.
- Улеснява раждането и послеродовия период, намалява се средната продължителност при раждане.
- Намалява се броя на цезаровото сечение.
- Намалява се честотата на преждевременните раждания.
- Тренираните бременни имат по-бърза адаптация при натоварвания от нетренираните.
- Кърмаческият период е по-дълъг.
- Положителен ефект върху статичното и динамичното равновесие.
- Регулира се теллото, премахва болките в гърба и кръста, също и крампите на краката.
- Стимулира обмяната на веществата.
- Подобрява се функцията на ССС.
- Музикалната танцувалност стимулира физиологичните процеси, не само в двигателната, но и във вегетативната сфера. Тя влияе и върху поведението на плода.

Цялостният преглед на проучените литературни източници за промените и влиянието, което оказват различните средства изисква прилагането на професионално подбрани дозирани физически упражнения за намаляване на вътрекоремното налягане, поддържане и повишаване на общия тонус на организма, укрепване на скелетната мускулатура (гръбна, коремна, тазова, мускулатурата на горни и долни крайници), за подобряване на равновесието и гъвкавостта също. Подобряват се физическите качества гъвкавост, двигателна координация, равновесна устойчивост и сила на горните крайници (Nesheva et al., 2011; Nesheva (Нешева), 2014), изложени по-долу (табл. 2).

Таблица 2.

Програма „Гимнастика с психопрофилактика при жени с нормална бременност физически промени.

ФИЗИЧЕСКИ ПРОМЕНИ			
ГЪВКАВОСТ	ДВИГАТЕЛНА КООРДИНАЦИЯ	РАВНОВЕСНА УСТОЙЧИВОСТ	СИЛА НА ГОРНИ И ДОЛНИ КРАЙНИЦИ
<p>* При прилагане на изометрични упражнения (стречинг) HR и RRs, RRd се увеличава, но се намалява съдовото съпротивление.</p> <p>*Резултатите показват, че гимнастиката за бременни от Програмата има стабилизиращ ефект върху качеството гъвкавост.</p>	<p>* През бременността се наблюдава намалена двигателна координация.</p> <p>*Програмата води до подобряване на това качество чрез смесен зрително- моторен биофитбек, като се прилагат упражнения с постепенно увеличаване на сложността на изпълнение.</p>	<p>*Установено е, че през ранна бременност ортостатичното равновесие се запазва през I триместър, но през II и III триместър и физиологичните промени ортостатичната стабилност намалява и ОЦТ се измества.</p> <p>*Програмата допринася за подобряване на равновесието.</p>	<p>* Използването на различните уреди (гирички, ластиси, топки и др.) спомагат за увеличаване на силата на горните и долни крайници, необходима при денонощните грижи за бебето.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

В заключение може да се каже, че се установиха два водещи фактора: образование, което се оказва съществен компонент от направената характеристика за осъзнатата необходимост от включване в програми за физическа активност и фактора физическа активност преди бременността. Получената база данни от експериментални научни резултати предполага

сериозни социално-приложни ползи като аспект от комплексните грижи за бременната жена, с неотложна информираност за това.

ЛИТЕРАТУРА

1. Василева, М. (2009). Аква аеробика за бременни. [Aqua aerobics for pregnant women. In Bulgarian] *RE*:
2. Васильева, В. (1959). Физкультура для женщин. [Physical Education for Women. In Russian]. Москва. *МЕДГИЗ*.
3. Гаврийски, В. И кол. (2005). Физиология на човека с физиология на спорта. [Human physiology with physiology of sport. In Bulgarian] С., Изд. *Нови знания*.
4. Грийнфийлд, М. (2004). Ръководство на Д-р Спок. Най-важното за бременността. [Leadership of Dr. Spock. The most important thing about pregnancy]. С., Изд. *къща Хермес*.
5. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. [Aqua spinning as anti-stressing health prevention. 3th International Scientific conference: Optimization and innovation in educational training process.] Department of Physical education and sport, Sofia University "St. Kl. Ohridski. Сборник доклади, 2011, 146-153
6. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. София: Изд. Авангард Прима, с.146-153.
7. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
8. Епифонов, В. А. (1987). Лечебная Физическая культура. [Medical Physical Culture. In Russian]. Москва, *Медицина*.
9. Козлова, Т. В. & Рябухина, Т. А. (1990). Гимнастика для молодых мам. [Gymnastics for young mothers. In Russian]. Москва, *ФИС*.
10. Лебедев, А. (1962). Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. [Exercising in obstetrics and gynecology. In Russian]. Москва, *Медицина*.
11. Лесгафта, П. (1974). Материали лекций по лечебной физкультуре. [Materials lectures on physical therapy. In Russian].
12. Манталова, А. (1999). Кинезитерапия при бременни с придобита артериална хипертония. [Physical therapy in pregnant women with acquired hypertension. In Bulgarian] С. *ДР*
13. Нешева, И. (2014). Влияние на гимнастиката при жени с нормална бременност. [Influence of gymnastics in women with normal pregnancy. In Bulgarian]. *Дисертация*.
14. Пантелеева, Д. (1985). Гимнастика за жени с нормална бременност. [Gymnastics for women with normal pregnancy. In Bulgarian]. С., Изд. *МНЗ - Институт за здравна просвета*.
15. Полименов, М. (2014). Иновации в ресторантьорството [Innovations in restaurant management. In Bulgarian.] София: Авангард Прима, с. 12.
16. Хаджипетрова, А. (2000). Дългосрочна кинезитерапевтична програма при жени с нормална бременност с болки в кръста. [Long kinesitherapeutic program in women with normal pregnancy back pain. In Bulgarian]. *ДР*.
17. Цанов, И. (2015). Икономика на спорта. Монография. София: БАК.
18. Цанов, И. (2018). Управленско решение: Теория и практика. Монография. София: БАК.
19. ACOG (2002). Exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet Gynecol*, 99, 171-3.
20. Artal, R. & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med*, 37, 6-12; discussion 12.
21. Babbar, S. and coll. (2012). Yoga during pregnancy: a review. *Am J Perinatol*, 29, 9-64.
22. Bala, K. (2012). Pregnancy & yoga. *Midwifery Today Int Midwife*, 38-9.
23. Vaciuk, E. P. and coll. (2008). Water aerobics in pregnancy: Cardiovascular response, labor and neonatal outcomes. *Reprod Health*, 5, 10.
24. Borodulin, K. M. and coll. (2008). Physical activity patterns during pregnancy. *Med Sci Sports Exerc*, 40, 1901-8.
25. Brown, W. (2002). The benefits of physical activity during pregnancy. *J Sci Med Sport*, 5, 37-45.
26. Bung, P. and coll. (1991). Maternal and fetal heart rate patterns: a pregnant athlete during training and laboratory exercise tests; a case report. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*, 39, 59-62.
27. Campbell, M. K. & Mottola, M. F. (2001). Recreational exercise and occupational activity during pregnancy and birth weight: a case-control study. *Am J Obstet Gynecol*, 184, 403-8.
28. GOUVEIA, R. and coll. (2007). Pregnancy and physical exercise: myths, evidence and recommendations. *Acta Med Port*, 20, 209-14.
29. Gleeson, P. B. & Pauls, J. A. (1988). Obstetrical physical therapy. Review of the literature. *Phys Ther*, 68, 1699-702.
30. Davies, G. A. (2003). Exercise in pregnancy. *J Obstet Gynaecol Can*, 25, 451-3.

31. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism "SPA and wine"- part of the Culture corridor – cultural routes. Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University. *Proceedings*, 55-61.
32. Dumas, G. A. and coll. (1995). Exercise, posture, and back pain during pregnancy. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*, 10, 98-103.
33. Emonts, P. and coll. (2001). Sports and pregnancy. *Rev Med Liege*, 56, 216-8.
34. Entin, P. L. & Coffin, L. 2004. Physiological basis for recommendations regarding exercise during pregnancy at high altitude. *High Alt Med Biol*, 5, 321-34.
35. Hartmann, S. & Bung, P. (1999). Physical exercise during pregnancy--physiological considerations and recommendations. *J Perinat Med*, 27, 204-15.
36. Hegaard, H. K. and coll. (2007). Leisure time physical activity during pregnancy and impact on gestational diabetes mellitus, pre-eclampsia, preterm delivery and birth weight: a review. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 86, 1290-6.
37. Kirkby R. & Birmingham, R. (1996). Exercise in Pregnancy: Psychological Benefits. *Australian Journal of Primary Health* 2 (1) La Trobe University, 48-60.
38. Kulpa, P. J. and coll. (1987). Aerobic exercise in pregnancy. *Am J Obstet Gynecol*, 156, 1395-403.
39. Larsson, L. & Lindqvist, P. G. (2005). Low-impact exercise during pregnancy--a study of safety. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 84, 34-8.
40. May, L. E. and coll. (2010). Aerobic exercise during pregnancy influences fetal cardiac autonomic control of heart rate and heart rate variability. *Early Hum Dev*, 86, 213-7.
41. Montoya Arizabaleta, A. V. and coll. (2010). Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial. *J Physiother*, 56, 253-8.
42. Mottola, M. F. (2009). Exercise prescription for overweight and obese women: pregnancy and postpartum. *Obstet Gynecol Clin North Am*, 36, 301-16, viii.
43. Nesheva, I. and coll. (2011). Gymnastics Program Model and some Physical Ability Tests in Normal Pregnancy Females, 21-23 april Saint-Peterburg, Russia.
44. Nisell, H., and coll. (1985). Sympatho-adrenal and cardiovascular reactivity in pregnancy-induced hypertension. I. Responses to isometric exercise and a cold pressor test. *Br J Obstet Gynaecol*, 92, 722-31.
45. Parker, K. M. & Smith, S. A. (2003). Aquatic-Aerobic Exercise as a Means of Stress Reduction during Pregnancy. *J Perinat Educ*, 12, 6-17.
46. Pavlova, E. and coll. (2012). Morphofunctional survey in an adapted gymnastics training for normal pregnancy. *World Congress of Performance Analysis of Spor IX*. Worcester, England.
47. Petersen, A. M. and coll. (2005). Correlates of physical activity among pregnant women in the United States. *Med Sci Sports Exerc*, 37, 1748-53.
48. Van der Wijden, C. L. and coll.. (2013). The concurrent validity between leptin, BMI and skin folds during pregnancy and the year after. *Nutr Diabetes*, 3, e86.

Контакти:**Доц. Ирина Нешева, доктор****Катедра Гимнастика, НСА „В. Левски“**Програма Нешева (www.nesheva.eu)

ВЛИЯНИЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪВ ВОДНА СРЕДА

Весела Иванова

Wellness институт България

Ключови думи: вода, гимнастика, въздействие, здраве, красота, удоволствие.

ВЪВЕДЕНИЕ

Wellness&Spa и рекреативната индустрия са едни от най-бързо развиващите се отрасли на съвременния туризъм, включващ активен отдих и почивка (Димитрова, 2012, 2015). Какво всъщност представлява Уелнес (Wellness)? Това е състояние на добро физическо и психическо здраве, резултат от правилно хранене, физическа активност и здравословни процедури (СПА процедури) (Dimitrova, 2014; Trendafilov, 2013). Уелнес е начин на живот в равновесие с природата (<http://www.spadesign.bg>). По своята същност уелнесът включва спа терапии, а самия термин „Spa (Spa)“ е съкращение от латински "Sanus per Aquam" което в превод означава "здраве чрез вода" (Димитрова, 2010, 2010а). При международен обмен важна за правилното общуване е езиковата подготовка на участниците (Doncheva & кол., 2016).

Водата е жизнена среда за всички живи организми. При повечето сухоземни видове, макар че не е местообитание, водата е основна съставка на вътрешната течна среда. Средно 60-90 процента от масата на живите същества се пада на нея. Без вода животът на земята е немислим. Наличието на вода във всички организми е неоспоримо доказателство за единния произход на живата материя (<https://abritvs.com>).

Концепцията за „постигане на здраве чрез вода (SPA)“ е известна още от древен Рим, където са използвали водата от термални извори за лечение на различни заболявания (Димитрова, 2009). Спа процедурите имат за цел релаксация, тонизиране, възстановяване на тялото и духа и подобряване на общото здравословно състояние (<http://www.spadesign.bg>). Те включват различни занимания във водна среда, като много популярна напоследък за поддържане на стройна фигура, красота и намаляване на стреса е водната гимнастика. Според нас целта на всеки човек, който се занимава с гимнастика, е да развие мускулите си без вреда за вътрешните органи и да умее да ги управлява. Упражненията във водата са прекрасен начин да се комбинира полезното с приятното, като водната гимнастика развива скелетната мускулатура, връзките, ставите и кожата (Димитрова, 2011). Определно тя е ефективна за извайване хармонично и пропорционално тяло, но не е научно доказано и уставено точно какви упражнения за каква възрастова група са най-подходящи, при какви заболявания, какво натоварване с упражнения е препоръчително. Специализираната литература е недостатъчна в сравнение с бързо нарастващия интерес и комерсиализация на гимнастическите упражнения във вода и тяхното въздействие върху организма. Това определи целта и задачите на настоящата разработка:

МЕТОДИКА

Цел на изследването: Да се определи обемът на значението относно въздействието на гимнастическите упражнения във водна среда върху организма на занимаващите се.

Задачи на изследването:

1. Определяне на въздействието на водната гимнастика върху опорно-двигателния апарат на занимаващите се.

2. Определяне на въздействието на водната гимнастика върху нервната система и вътрешните органи на занимаващите се.

3. Определяне на ефекта от заниманията с водна гимнастика при бременни.

Постигането на основната цел чрез решаването на отделните задачи в това изследване е, за да докаже положителната роля на гимнастическите упражнения във водна среда, като се вземат предвид индивидуалните особености на различните организми и техните нужди. Това би обогатило в световен мащаб развитието на "Спа" индустрията, а също така би повишило качеството на туризма, което е от национално значение за всяка една страна.

Методи

1. Преглед на литературни източници (интернет пространство) по зададения проблем.

2. Анкетно проучване на 40 участници в занимания с водна гимнастика във възрастов диапазон 25-35 години.

3. Анализ на получените резултати.

РЕЗУЛТАТИ

Литературните източници дават сведения, че тренировката във вода е няколко пъти по-ефективна от всички останали физически натоварвания и това се дължи на свойствата на водата. Експертите смятат, че упражнения във вода може да изпълняват абсолютно всички хора и дори тези, които не могат да плуват, без значение от години, телесна маса или ръст (<http://otgovoru.com>). Самите анкетирани лица, твърдят, че не се уморяват и успяват да правят гимнастика по-дълго време. Освен това след тренировка с упражнения във вода чувстват кожата си по-тонизирана и стегната, като някои бременни смятат, че това е основната причина за липсата от поява на стрии. Изследваните също така отдават значение и на факта, че не е необходима скъпа екипировка, а само наличието на големи количества вода, удобен бански и желанието за подобрение.

В много от програмите за отслабване се препоръчва водна среда, именно поради нейния отслабващ ефект. Водните тренировки са подходящи за хора с надномерна телесна маса, при които е невъзможно спортуването на сухо, поради прекалено голямото натоварване на сърцето и ставите (<http://www.vodna-aerobika.com>). За едно и също време при гимнастика във вода се горят два пъти повече калории в сравнение с аеробика в зала. Всички участващи в изследването категорично заявиха, че въпреки продължителността и броя на упражненията няма прегриване, изпотяване и претоварване на ставните връзки, а са намалили сантиметрите на талията и бедрата.

Според специалистите аеробните упражнения във вода осигурят приятно и отпускащо действие и са тренировка за цялото тяло. Наред с това те развиват и аеробна сила (<http://www.interpolezno.com>).

Сред участващите в експеримента се намираха и такива хора, страдащи от артрит и други здравословни проблеми. При запитване как усещат влиянието на аквафитнес програмата техният отговор бе положителен 89% в сравнение с традиционните упражнения на суша. Упражненията от програмата във вода помагат за облекчаване на болезнеността в уязвимите места (<http://vitasportmedika.com>).

При дозирано натоварване аквафитнес може да се практикува след операции, изкълчвания и други контузии.

Подходящо е при гръбначни изкривявания. При изпълнението водата масажира цялото тяло и премахва болките в гърба. Облекчава разширени вени и подобрява състоянието им, като



тонирира артериалните стени. Налягането, което водата оказва върху периферните кръвоносни съдове, няма аналог при възстановяването на разширените вени, както и за профилактика на общия здравен статус. В случай на пациенти, които са претърпели оперативно лечение, именно аква рекреативната двигателна активност може да помогне да се поддържа тонусът на периферните кръвоносни съдове (<https://sport.framar.bg>).

Фиг. 1: Водна гимнастика за хора с наднормена телесна маса

Раздвижването и рехабилитацията във вода се препоръчват и на пациенти, при които е пострадала колянна или тазобедрена става. Аквафитнесът е вид лечебна физкултура и всички здравословни ефекти могат да бъдат комбинирани с чувствително намаляване на телесната маса. Причината е в съпротивлението на водата, което прави по-бавни и плавни всички движения, но от друга страна се изразходва повече енергия (<https://sport.framar.bg>).

На въпрос, зададен в анкетата, относно начина на живот на изследваните и причинените неудобства от него в здравословен план, 12% от лицата коментираха, че поради обездвижвания си начин на живот и седене пред компютъра или в неудобна поза често страдат от леки схващания в долните крайници и аквафитнесът се е оказал особено полезен в борбата срещу досадните крампи.

Анкетиранияте споделиха, че обожават заниманията във вода (93%), най-вече защото е един приятен начин да подобрят настроението си и да тонизират цялото си тяло. Резултатите от анкетите информираха, че занимаващите се (84%) не усещат силно напрежение върху костите, ставите и мускулите, като водната среда осигурява естествена устойчивост.

ДИСКУСИЯ:

Заниманията по Програма Нешева (на суша) могат да бъдат адаптирани във вода и да са полезни по време на нормална бременност. Движенията във водата се извършват много по-свободно, много по-плавно, защото тялото се чувства по-леко (Димитрова, 2011, 2012; Nesheva, 2016). Упражненията имат голямо значение за цялостното кръвообращение в тялото, а това, от своя страна, **допринася за по-доброто хранене на плода** посочва (Нешева, 2015) в дисертационния си труд. Извода, който можем да направим, в следствие на информацията от анкетиранияте лица е, че универсална рецепта как да се спортува във водата (какви упражнения да се правят) и това да е приятно няма. За повечето от участващите в анкетата 40 минути водна



гимнастика са достатъчни за стягане на тялото и отпускане на психиката. Упражненията във вода са панацея за справяне със стреса и причина вероятно е фактът, че по-голямото налягане изисква по-дълбоко дишане. Няма по-важно от здравето, а когато то е съчетано с приятни емоции, красота и намаляване на напрежението от ежедневието, то е безценно.

Фиг. 2: Водна гимнастика за бременни (<http://dete.bg>)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. Не се установиха разногласия и/или противоречия между анкетираните лица и ползваната информация от най-популярните интернет сайтове по темата;
2. Доказано бе положителното въздействие на водната гимнастика, като в изследването не е обърнато внимание на детайлите и отделните параметри на развиване на двигателните качества по време на заниманията във вода;
3. Настоящата разработка доказва социалната нужда и насочва вниманието към ефективността на специализирани упражнения в програми по аква гимнастика;
4. Извършеното фокусирано изследване на рекреативна двигателна активност във водна среда ни дава основание и мотивация да задълбочим научните си експерименти и интереси в тази област;
5. Установихме социална необходимост от разработване на методики и специализирани програми във водна среда по възрастови групи и насоченост към социални хронични оплаквания.

Ползвани източници:

1. Димитрова, Б. (2009). *SPA култура и аква практики*. Учебник за ОСК “магистър” на НСА. Изд. Авангард. С.
2. Димитрова, Б. (2010). SPA и Wellness, вчера, днес и утре. *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, с 4.
3. Димитрова, Б. (2010). “Да се научим да работим красиво”, *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, с. 12.
4. Димитрова, Б., Н. Деде (2011). Акваспининг като антистресова превенция на здравето. Трета международна научна конференция: *Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес*. Сборник доклади, 2011, Департамент физическо възпитание и спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
5. Димитрова, Б. (2012). *Аква практики*. Ръководство за ОСК “магистър”. Изд. Авангард. С.
6. Димитрова Б. (2015). *Спа култура и аква практики*. Изд. Авангард прима. София, с 75-77.
7. Dimitrova, B. (2014). The enotherapy as an effective financial instrument for the wine tourism. International Scientific Conference for Tourism. *SPA and wine”- part of the Culture corridor – cultural routes*. Proceedings (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
8. Doncheva L., Leyla Dimitrova (2016). Innovative Way of Teaching English in Class and Its Influence on Pupils' Level of Concentration. V Congreso de Internacional de Competencias Básicas (13-15 de abril 2016): la competencia en comunicación lingüística, Ciudad Real, p. 21.
9. Nesheva, I. (2015). Benefits of the physical activity and the elaborated program mental prevention gym for women with normal pregnancy. *Research in Kinesiology*, 43(2), 210-214.
10. Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua Spinning as anti-stress health prevention. Journal “*Sport Montenegro*”. Montenegro, 2013, No 37-39 / XI, (p. 454-460. ISSN 1451-7485 (9771-4517-48001).

Web sites:

1. <https://abritvs.com> (2017)
2. <http://dete.bg> (2017)
3. <http://otgovoru.com> (2017)
4. <https://sport.framar.bg> (2017)
5. <http://vitasportmedika.com> (2017)
6. <http://www.interpolezno.com> (2017)
7. <http://www.spadesign.bg> (2017)
8. <http://www.vodna-aerobika.com> (2017)

Контакти:

Весела Иванова, доктор

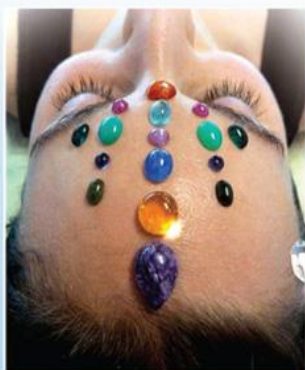
Тел.: +359 897 593988

Email: veselaivanovaivanova@abv.bg

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ "ВАСИЛ ЛЕВСКИ" ПРЕДЛАГА МАГИСТЪРСКА ПРОГРАМА

„SPA КУЛТУРА, ИЗТОЧНИ И АКВА ПРАКТИКИ“

Могат да кандидатстват лица
завършили ОКС Бакалавър
за професията „SPA МЕНИДЖЪР“



ИЗБЕРЕТЕ ГЛОБАЛНА ПРОФЕСИОНАЛНА РЕАЛИЗАЦИЯ ЧРЕЗ НАС

„SPA КУЛТУРА, ИЗТОЧНИ И АКВА ПРАКТИКИ“

доц. Бистра Димитрова

тел. (02)4007316 / факс. (02)4007503

mobile/viber +359 888 518 319

E-mail: dimitrova.bistra@yahoo.com

www.nsa.bg



НОВИ КНИГИ, УЧЕБНИЦИ И МОНОГРАФИИ ЗА НУЖДИТЕ НА РЕКРЕАТИВНАТА&WELLNESS И ИНДУСТРИЯ И НИШОВ ТУРИЗЪМ

Доц. инж. Минчо Полименов, доктор

ИНОВАЦИИ В РЕСТОРАНТЪОРСТВОТО

Настоящата монография е свързана с научни изследвания в ресторантьорската индустрия и е с практико - приложна насоченост. (© Минчо Николов Полименов – автор, 2014).



Проф. д-р Таня Дъбева Филипова, рецензент

Доц. д-р Стоян Петков Маринов, рецензент

ISBN-978-619-160-416-6

Изд. „Авангард Прима” София, 2014

Този монографичен труд изследва конкурентоспособността на ресторантьорската дейност. Акцентира се върху гъвкавостта на ресторантьорския продукт и ресторантьорското обслужване, тяхното качество, организация и управление. Удовлетворяването на съвременния „глобален турист” изисква не само знания за структурата на кулинарния продукт и обслужването, но и търси отговор на въпроса „Как” те да бъдат създавани и осъществявани.

Как и при какви условия и начини на внедряване на иновативни техники и технологии се запазват органолептичните (ензимните) качества на продуктите при кулинарното производство и колко Wellness са те, до колко калориите в ястията отговарят на стандартите за здравословен начин на хранене. В монографията правим опит

да обобщим тенденциите в практиката и да отговорим на въпроси в подкрепа за *повишаване на качеството на комплексния туристически продукт*. Разгледани са теоретичните основи и спецификата на ресторантьорството като съществен компонент на туризма. Съпоставени са изискванията на XXI век за *нова архитектура на ресторантьорския продукт, отговаряща на международни критерии за производство, демонстрация реализация и презентация*. Анализирани и декомпозирани по трудност са водещите фактори за иновиране и реновиране на ресторантьорския продукт. Разработена и предложена е методика за самооценка при кастинг на иновациите и взаимозависимостите с продуктите. Специално внимание е отделено на понятието иновации и еволюция в предлагането. Изследвайки кои фактори имат отношение към удовлетвореността на консуматорите, е изяснено „Как” ресторантьорският продукт може да действа трансцендентално върху сетивата и да въздейства върху обонятелната и вкусовата рецепция. Разработеният модел и адаптираната към него специализирана методология за изследване на взаимозависимостите между показателите разкрива вътрешното съдържание на иновациите и външната социална изява, чрез конкурентоспособността. Чрез направения сравнителен анализ за качеството на ресторантьорския продукт в заведенията за хранене, са изследвани определени иновативни техники, технологии, машини и подходи. Разгледани са мерки за *енергийна ефективност в ресторантьорството с цел повишаване на конкурентоспособността на ресторантьорския продукт и внедряване на технологично оборудване от ново поколение*. Тези комплекси от фактори в ресторантьорската дейност, имат пряка връзка с критериите за подобряване на ресторантьорския продукт и водят до повишаване на неговите качества за здравословност и хармония с възникналата нова категория – Wellness турист.

От автора⁹

⁹ Катедра, „Маркетинг и Туризм”, Email: mpolimenov@gmail.com

Доц. Красимира Станева, доктор

ПРЕДПОСТАВКИ ЗА УСТОЙЧИВО УПРАВЛЕНИЕ НА БАЛНЕО И СПА ТУРИЗМА

Настоящите монографии са свързани с научни изследвания в областта на Нишов туризъм.



Красимира Станева

**ПРЕДПОСТАВКИ
ЗА УСТОЙЧИВО УПРАВЛЕНИЕ
НА БАЛНЕО И СПА ТУРИЗМА
В БЪЛГАРИЯ**

СТАНЕВА, К. (2013)

Въведение в СПА и балнеологичния туризъм.

ISBN 978-619-160-202-5.

Изд. Авангард Прима. София

СТАНЕВА, К. (2013).

Въведение в СПА и балнеологичния туризъм.

ISBN 978-619-160-202-5.

Изд. Авангард Прима. София



Красимира Станева

**ОСНОВИ
на
СПА и БАЛНЕОТУРИЗМА**

ГЛАВЕН РЕДАКТОР:

Доц. Бистра Димитрова, д.н. (България)

Онлайн научно списание

Два пъти годишно

Български език

Издателство: БКЗУСТ

Научна област: **Рекреативна индустрия и уелнес науки**

Тематично поле: **Интелигентни (Smart) иновации**

Приложно направление: **Нишов туризъм**

Дизайн: Елеонор Чакърва и Вержини Чакърва

България, София, 2018

Специален Брой

ISSN: 2603-493X