

ВЕТРОХОДСТВОТО В СЪВРЕМЕННАТА WELLNESS ИНДУСТРИЯ**Бахчевански, Стоян**

Главен асистент, доктор, катедра „Водни спортове“, НСА „Васил Левски“

Ключови понятия: *Wellness, ветроходство, хигиенни фактори, здраве***ВЪВЕДЕНИЕ**

Wellness – това е идеологията, която променя стила на живот на съвременния човек. В последните десетилетия навлизането на химията и автоматизацията в производството на хранителни продукти доведе до големи промени в нашите хранителни навици (Пилзър, 2010). Ние все по-често се възползваме от вкусните и удобни готови храни и полуфабрикати (богати на калории и бедни на хранителни вещества). Като добавим към всичко това и стреса от работното място, задръстванията, липсата на достатъчно финансови средства, световната криза, различни стресови ситуации, липсата на движение, резултатът се вижда навсякъде около нас. В забързания градски делник сред трафика и задръстванията сетивата ни се превръщат в „незрящи“ за природната красота и естествените природни шумове. Липсата на тези „природни“ стимули за тялото и духа водят до понижаване на живителната енергия и предразположеност към заболявания и емоционален дисбаланс. Статистиката е, че българите са сред най-болните нации в Европа и с най-нисък стандарт на живот (Райън & Травис, 2011). На челни места сме по болести като сърдечно-съдови заболявания, инфаркт, инсулт, високо кръвно налягане, диабет, затлъстяване и наднормена телесна маса. Нуждата от решаването на тези проблеми доведе до появата на изцяло нов начин на живот, а именно wellness.

Думата Wellness произлиза от две английски думи: *Well-being* - чувствам се добре здравословно и *Fitness* - грижа се за тялото си. Този стил се заражда през 50-60 години на 20 век в САЩ, но окончателно понятието добива популярност на прага на 21 век, когато в цяла Европа осъзнават факта: „Ако искаш да живееш добре – инвестирай в здравето си!“

Wellness индустрията е сравнително млада и въпреки това се развива с невероятни темпове. Според американския икономист Пол Зейн Пилзър оборотът ѝ в момента надхвърля 200 милиарда долара годишно, като се очаква до 4-6 години да нарасне с над 500%.

МЕТОДИКА

Целта на настоящото изследване бе проучването на възможностите за използване на ветроходния спорт в Wellness индустрията.

Задачите, които трябваше да бъдат решени в хода на изследването са:

- Да се проучат специализирани литературни източници.
- Да се проучат възможностите за използване на ветроходния спорт в Wellness индустрията.

Методология на изследването

За осъществяването на целта бяха проучени специализирани литературни източници.

От многостранната информация бяха синтезирани всички основни теми, свързани с ветроходството и ветроходния спорт. Методите, които бяха използвани в хода на изследването, бяха литературно и информационно проучване, теоретичен анализ и синтез.

РЕЗУЛТАТИ

От проучената и анализирана специализирана литература, свързана с туризма, Wellness индустрията и по-специално ветроходството установихме, че има множество Wellness възможности пред занимаващите се с ветроходство.

Напълно в духа на Wellness културата ветроходството осигурява възможност на съвременния човек да избяга от вредните ежедневни въздействия на заобикалящата го среда, да се пребори с хиподинамията и всички произтичащи от нея негативни ефекти върху здравето му и не на последно място да прекара по незабравим начин свободното си време. Защото какво може да бъде по-романтично от следата, оставяна от движещата се ветроходна яхта по водната повърхност на фона на залязващото слънце? Бялата яхта сред вълните отдавна е символ на романтиката, на светлите и чисти мечти.



Ветроходството като начин за придвижване във водна среда е известно от древни времена. Лодката е едно от първите изобретения на човека, предшестващо дори изобретяването на колелото! Практикуването на активен отдих чрез ветроходни кораби води началото си от XVII век в Холандия.

ДИСКУСИЯ



Това е особен вид двигателна дейност, протичаща едновременно в две среди – водна и въздушна, непосредствено сред природата, при променливи природни условия, което го прави изключително подходящо средство за профилактика на различни заболявания, закаляване, повишаване на силата и

издръжливостта, а също така и за активен отдих. При управлението и балансирането на ветроходните съдове участват около 60% - 70% от мускулите в човешкото тяло. Преодоляването на съпротивлението на шкотите, както и изпълнението на специфичните за ветроходеца технически действия са отлична предпоставка за физиологичното усъвършенстване на организма. Благодарение на въздействието на всички тези фактори спортът се явява универсално аеробно средство с подчертан закалителен ефект. Въздействието на слънчевата светлина и въздуха стимулират рефлекторните терморегулаторни механизми, мобилизират имунната система и повишават устойчивостта на организма към стресовите условия на живот.

Съвременното развитие на спорта и научно-техническия прогрес в конструирането на ветроходните съдове предлагат огромно разнообразие от възможности за намиране на подходящия плавателен съд за всеки човек (Гешев, 2014).

Спортно ветроходство – насочеността му е към максимални спортни постижения, свързани с пределно развитие на физическите, техническите, тактическите и психологическите възможности на състезателите. Изключително популярен и престижен вид спорт, включен в олимпийската програма още на първите съвременни олимпийски игри. В наши дни спортното ветроходство се използва широко и за стимулиране на работата в екип, защото при яхтите с екипаж е необходим абсолютен синхрон и себеподаване в името на колектива.



Адаптирано ветроходство – дава възможност на хората с увреждания да практикуват ветроходния спорт на специално конструирани и съобразени със степента на увреждането им лодки. От 2000 г. са включени в програмата на параолимпийските игри.

Уиндсърфинг (наричан още бордсейлинг или сейлбординг) - се е

превърнал в любимо развлечение навсякъде, където има вода и вятър, било то басейн, езеро, река или океан. Уиндсърфингът е спорт подходящ за всеки човек, тъй като има възможност за комбиниране на различни размери дъски и ветрила. По своята същност този спорт обединява сърфинга и ветроходството.



Туристическо ветроходство – извършва се с по-широки и по-стабилни лодки, които дават възможност за пренасяне на багаж, необходим за едно по-продължително пътуване. Състезателният елемент в тези прояви отстъпва място на забавлението и комбинацията от спорт, приятелство и туризъм, а така също дава възможност за популяризиране на ветроходството в страни, в които още не е известно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След задълбоченото проучване на проблемите на съвременното общество и Wellness философията за справянето с тях става ясно, че хиподинамията и стресът са в основата на голяма част от заболяванията. Ветроходството е спорт, който съчетава в себе си голям потенциал за физическо развитие и функционално усъвършенстване, приятни емоции и същевременно съществен закалителен ефект. Като най-подходящо за Wellness индустрията можем да посочим туристическото ветроходство. При него не се изисква специална подготовка от страна на занимаващите се и при спазването на елементарни изисквания за безопасност няма ограничения в пола, възрастта и физическото им състояние. В заключение можем да кажем, че ветроходството като спорт и начин за прекарване на свободното време се вписва напълно във философията на Wellness индустрията и има своето място в услугите, предлагани от нея.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гешев П. (2014). *Ветроходство*. НСА ПРЕС, София.
2. Пилзър П.З. (2010). *Новата Wellness революция*. ИК Анхира, София.
3. Райън Р.С., Травис Д.У. (2011). *Уелнес*. ИК Кръгзор, София

Контакти:

Гл.ас. Стоян Бахчевански, доктор НСА „В. Левски“, катедра Водни спортове / E-mail: s_bahchevanski@abv.bg