

## СПОРТНИ АСПЕКТИ В ИНДУСТРИЯТА НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ И WELLNESS & SPA ТУРИЗМА

Ася Стойчева<sup>1</sup>, Йордан Йорданов, доктор<sup>2</sup>, Симона Петкова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>НСА „В. Левски“, Факултет Обществено здраве, Здравни грижи и Туризм – докторант

<sup>2</sup>Национален консултант по здравен туризъм към БСБСПА

<sup>3</sup>НСА „В. Левски“, Факултет Обществено здраве, Здравни грижи и Туризм – докторант

**Ключови думи:** *Wellness & SPA, Рекреативна двигателна активност и спорт, Нишов туризъм.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Спортният аспект на Wellness & SPA продуктите е водещ акцент, насочен изцяло към удовлетворение на потребностите на хора от различни възрасти и професионални общности вече и в България (Александрова, 2012; Полименов, 2014; Вълев, 2015; Димитрова и кол., 2006; Димитрова, 2018; Бахчевански, 2019;). Терминът Wellness е от англо-американски произход, както и думата „рекреация“. Понятието Wellness е съставена от две думи: „Well-ness превеждана като добър процес на богоденствие, *приятно изживяване, добро настроение и/или здраве* и втората дума Fitness- превеждана като *физическа кондиция, енергизиране, свежест* (Димитрова, 2010, 2010а, 2019).

Десетките почитатели на „Wellness културата“ не са „спортен тип“ субекти, а градски тип хора, преоткриващи значението на движението и спортните занимания от позицията на самостоятелното прозрение (Trendafilov et al., 2013; Polimenov, 2014; Nesheva, 2015; Dimitrova, 2014, 2019; Doncheva et al., 2016; Stoychev, 2019; Александрова, 2013, 2019; Нешева, 2016, 2016а, 2018). Посредством запознаване с чуждия позитивен опит на познати или приятели в сферата на физическата култура и спорта (Тренева, 2013; Вълев и кол., 2014, 2015, 2018; Чипева, 2018, 2019, 2019а, 2019б). Резултатът за повечето от тези любопитни, заради осъзнатата безизходица, наши съвременници е свързан с процеса на култивиране на нова съвременна култура на потребление на спортен профил SPA & Wellness програми и видове услуги.

Безспорен е факта, че през последното десетилетие филмите, медиите и рекламата също помагат на много представители от този контингент, жители на планетата да достигат до тази ценност, провокирани и от своята любознателност и загриженост за собственото си здраве и физическа форма. Много от тях чрез компютърната си грамотност, седейки без подвижно десетки часове в офиси и чатейки в различни форуми, споделят с милиони съмишленици своя проблем

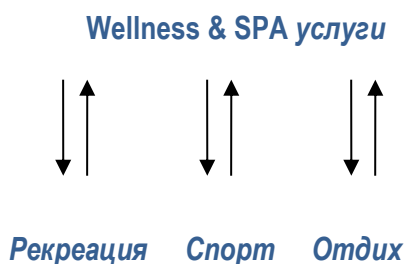
на „заложници и жертви” на света и средата в които живеят. Последващи посещения във виртуални и реални фитнес и спортни клубове, басейни и SPA салони отключват още повече интереса и стремежа им за търсене на изход от осмислената постепенна атрофия и патология не само на физическо, но и на психо-емоционално ниво. Това е своеобразната „стълбица”, водеща десетки милиони хора по света в първите години на XXI век, към осмисляне на значението на SPA и Wellness услугите, аранжирани с висока доза спорт и рекреация като без алтернативни форми и жизнено важни компоненти на здравословния стил на живот, активния отдих и почивка (Драчова, 2008).

От 35-40 години Wellness & SPA продуктите и програмите за възстановяване на физическия тонус, психиката и емоционалния статус на работещите и живеещи в наситена с напрежение и стрес околна среда съвременни жители на развитите държави, бележат ежегоден ръст в рамките най-вече на свободните от работа и битови задължения периоди, под формата на ваканционни и „уикенд туристически пакети” или програми. Туристите от различни възрастови и социални групи придобиват чрез приобщаването си към идейната база на здравословния начин на живот, труд и отдих все по-голям интерес и към Wellness&SPA *културата на потребление на групи комбинирани услуги и дейности свързани с психо-физическото и емоционално здраве на съвременния човек.*

## МЕТОДИКА

Приложен е теоретичен и конструкт анализ на специализирани източници: речници, монографии, книги, нормативни документи, Закон за туризъм, продукти в практиката, оригинални изследвания. Същността на философията заложена в този „терминологичен тандем – Wellness & SPA” SPA /от латински - „Здраве чрез вода”/ и Wellness /поддържане на хармония между тялото, разума и духа/ води до връщане или преоткриване на здравословния и природно-съобразен начин на живот. В България през последните години в повечето от изградените Wellness & SPA обекти в градските зони и курортите, смисълът на девиза „Здрав дух в здраво тяло” се възражда и постепенно се превръща в компонент на една модерна интерпретация или в българския прочит на тази световно налагаща се философия или модел за хармонизиран стил на живот.

С това може да се обясни и причината, поради която съвременния Wellness & SPA пакет от услуги в „индустрията на свободното време” и туризма включва освен лукс и комфорт много спорт, форми на движение, активен отдих и...усмивки в чиста природна среда и позитивни в т.ч. хоби забавления като компоненти на съвременната формула за рекреация:



## РЕЗУЛТАТИ

Нишовият туризъм като световен феномен става и световно призната, носеща платформа за култивиране на нова физическа култура и индивидуален подход към двигателната активност на неговите клиенти. Спортните програми в туристическия асортимент акцентират основно върху обездвижения и подложен на многостранни вредни въздействия наш съвременник. Чрез тях спортните инструктори и аниматори помагат на туриста да се преориентира към традиционни и нови атрактивни спортни занимания. По време на годишният отпуск и краткотрайните почивки в края на седмицата или отпуските, гражданите на редица силно урбанизирани световни центрове ползват най-разнообразни индивидуални и групови спортно-развлекателни Wellness & SPA програми в крайградски и курортни зони или далеч от местата за работа и живот.

Възстановяването чрез формите и методите на Wellness&SPA релакса на физическите и творчески възможности на гражданите в развитите индустриални държави подложени на високо физическо и особено на психическо натоварване през последните години е обект на задълбочени и комплексни интер-дисциплинарни изследвания. Разработки на специалисти и преподаватели в редица институти и университети първоначално в САЩ, а в последствие в Европа и други развити държави по света, налагат различни научно-приложни модели за компенсиране негативния ефект върху здравето и работоспособността на хората. В тази връзка акцента е поставен основно върху *нуждите и проблемите на потребителите на Wellness & SPA услуги в активна трудова възраст*, породени от стреса и напрежението, които ги преследват ежедневно в тяхната жизнена градска и работна среда.

Един от най-масовите проблеми на натоварените служебно и принудените да работят повече от 8-10 часа хора е *обездвижването им в младежка и зряла възраст, както и липсата на мотивация или интерес към лична физическа и спортна култура или образование*. Продължаващите проучвания, доказват и затвърждават преките връзки на здравето и работоспособността на съвременния човек с неговия здравен статус или с баланса на физическото и емоционалното му състояние. Медицински и социално-психологически изследвания илюстрират негативна картина, оформяща още от средата на ХХ–ти и началото на ХХI век остра необходимост от пазарно ориентирана система за борба с тази обществена

тенденция, водеща до сериозни аномалии и обществена пандемия. Така обществената тревога породила самото активиране на спортно-туристическите форми и превръщането им в алтернативна система за водене на тази борба с обществено значимите проблеми, свързани най-вече със стреса и замърсената болестотворна градска среда, както и зависимостта от тютюнопушенето и алкохола. Здравните туристически продукти в рамките на международния туризъм (Велас и кол., 1998) са следствие от политиката и нуждата от подобряване на здравните стандарти в т.ч. в профилактика на здравето чрез спорт и повишаване на сродната култура.

Различни инициативи в различни обществени среди в западните държави бяха и са насочени към създаване на нова идеология или философия за промени в начина на живот на стотици милиони „зложници“ на бизнес-амбициите си. Забързани в ежедневието към „правенето на пари или кариера“, лишавайки се от сън, пълноценно хранене и отдих те стават постепенно клиенти-пациенти на здравните заведения, които пък ги насочват към компенсаторни програми за профилактика, лечение или рекреация. Тази тревожна пътека с негативни тенденции илюстрира симптомите реално на стартираща *обществена патология* (Йорданов, 2007), отнемаща все повече жертви в развития свят. Тя е породена от хронична умора и ръст в професионалните заболявания на работещите, както в офиси, така и в индустриални центрове в градската замърсена среда.

## ДИСКУСИЯ

„Човешката джунглата“ за големи групи нейни обитатели-живи същества, превърна постепенно *Wellness & SPA* философията в концепция за оцеляване и успешна формула за спасяването на човека от нездравословните му модели и навици на живот! Появи се и се утвърди нова ценностна система в развитото Западно общество, издигащо *спортно-туристическите и развлекателни групи услуги във форми за превенция на болестите и компенсиране на комплексното натоварване в т.ч. чрез разнообразни групови и индивидуални програми в градски и курортни Wellness & SPA салони, клубове, фитнес-центрове, студия и хотелски комплекси.*

Рекламните послания и промоциите на програми, наложиха трайно образа на клиента на *Wellness&SPA* обекти за услуги да се свързва най-често с идеала за *хармония между духа, тялото и разума*, популяризирани чрез ежедневния стил на живот на обществено популярни личности, принадлежащи към т.н. спортния тип потребители. Това са личности приели *Wellness* нормите за стремеж към баланс на най-важните жизнени функции в ежедневния живот. Сред тях са десетки холивудски артисти, политици, популярни певци, спортисти и манекени.

Това е така вероятно, защото и „бащата“ на Wellness философията в САЩ, а и в света Доналд Ардел е страстен спортист с активно, десет годишно участие във възрастовата си група в масови кросове и плувни състезания практически до своята 80-та годишнина. Наричан „Шварценегер или Елвис Пресли“ на Wellness културата, „мистър Дон“, както на шега го наричат милионите му последователи е професор в няколко университета на САЩ. Той е известен учен и общественик, практикуващ в живота си триатлон, плуване, тенис, любител е бил на фитнеса, на спортните игри и състезания с шеговит развлекателен характер. Професор Ардел е основател и член на бордовете на *Националния институт по Wellness на САЩ* и *Американската асоциация на лидерите в оздравителния и фитнес сектор*, стартирали своята дейност след масовата популяризация на Wellness ценностите най-напред в щати като Флорида, Невада и Калифорния.

В туристическите градове на САЩ в южните щати стават популярни моделите за привличане на свръх натоварените и заети с бизнес или не намиращи личен мотив за спортуване и движение местни жители и гости чрез спортни-фестивали и празнични преживявания. Работещите по 10-12 часа в денонощието жители на мегаполисите се провокират чрез реклами и образователно-промоционални програми и кампании за участия в масови състезания, конкурси по танци и надпревари, весели масови игри за развлечение с цел разтоварване и „ново зареждане на батериите“ с подходящи и интересни форми за физическа натовареност и психо-емоционален релакс.

Сам Дон Ардел през лятото на 2003 г. участва като име и символ на „Уелнес фиестите“ в град Тампа, Флорида лично поканен от кмета на града, за да популяризира и привлече с името си десетки хиляди гости и местни граждани в спортно- развлекател-ни атракции и състезания на морския плаж, по улиците и спортните площадки на града. Станал традиционен този няколко дневен празник не акцентира на конкурси: кой повече бира ще изпие или колко на брой торти ще изяде, а продължава да се организира под спортно-развлекателно по смисъл мото, разпространено от Ардел и в други щати и градове. Посланието на шоуто е разделено според профила на състезанията, които са свободно избираеми, като например под флага на четири популярни наименования: „Най-бърз“; „Най-активен“; „Най-свободен“ и „Най-Весел“.

Всички състезания и развлечения включват такива масови девизи, обвързани с конкурси за туристи от различни възрастови групи и с нетрадиционни форми на физически и забавни надпревари, семейни игри и спортна анимация. Наградите също са част от незаменимата атмосфера, формираща нови форми на *адаптиране към Wellness философските критерии за сетивен комфорт и психо-физически баланс чрез спорт, приятни преживявания и съпреживявания, водещи до лична удовлетвореност и самочувствие*. Един популярен пример в тази шоу листа включва под „строгия надзор“ на пенсионирани инструктори от морската пехота

да се потят и пъшкат дебелици или отпуснати счетоводители и застрахователни агенти, офис мениджъри и касиерки в магазини придобили право да участват в т.н. „Милитъри SPA състезания” и т.н.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение можем да обобщим, че по подобие на американските работохолици, днес в страните с развиващ се Wellness&SPA Нишов туризъм и в Европа в т.ч. и в нашата страна за този контингент потребители се предлагат ваканционни и краткотрайни туристически пакети за отделните възрасти. Тези разнообразни продукти на туристическите предприятия са разработени с отчет нивото на здравна и физическа култура на целевите групи клиенти и са профилирани според индивидуалните предпочитания. Научно-приложните постижения на много сфери на познанието в съвременния свят вградено в норми, режими за хранене, двигателна активност и естетически критерии подпомагат развитието на спортния профил продукти в Wellness&SPA туристическото обслужване, включвайки комбинирани спортно-развлекателни занимания и емоционални преживявания. В частност това са, на пример традиционни и нови SPA водно-рекреативни, спортно-възстановителни и културно-естетически групи услуги реализирани в комфортна и луксозна среда в която всеки гост е обгрижван с любезност и внимание, за да се чувства специален.

Целенасочено за т.н. *спортен или атлетичен тип потребител* в туристическата индустрия, работещите маркетинг-специалисти, кинезитерапевти, спортни и фитнес инструктори, аниматори и консултанти в Wellness&SPA обектите предвиждат най-често менюта включващи:

### СЪДЪРЖАНИЕ НА МЕНЮ

- |   |   |
|---|---|
| -Фитнес, гимнастика, йога и медитация                               | - Тенис, голф, плуване, колоездене  |
| -Бойни изкуства, Аеробика и каланетика                              | - Колективни спортове, разговори по време на гледане на спортни състезания, |
| -Трениране на любим спорт за поддържане добра форма и обща кондиция | - Любими танци, весели игри в т.ч. за семейства с деца и много други.       |
| - Хоби занимания/езда, лов и риболов/                               |   |

В крайна сметка тези пазарни тенденции ще формират в процеса на евроинтеграцията на България в близките години нови възможности за реализация на млади спортни специалисти

със средно и висше образование в една перспективна сфера, предлагаща им успешна професионална реализация в туризма и „индустрията на свободното време”.

В този аспект това е и едно пазарно-мотивирано и обществено значимо предизвикателство към завършващите днес бакалаври и магистри в НСА ”В.Левски”, свързано с нуждата от допълнителното им специализиране чрез обучение и квалификация по предприемачество, мениджмънт и маркетинг на съвременните SPA и Wellness обекти и заведения, функциониращи в градската среда и курортните зони на страната. Високо подготвяните през идните години спортни инструктори, треньори, спортни аниматори и кинезитерапевти, знаещи няколко чужди езици имат своите шансове да работят в действащи обекти или да открият собствени школи, практики и сектори в SPA и Балнео-хотели и спортно-туристически центрове, работещи с български и чуждестранни граждани целогодишно! Това ще е отлична възможност за реализация на бизнес-проекти на много млади спортни-предприемачи и реален принос в процеса на търсене на нови и перспективни форми за реструктуриране на българския масов-социален, но и ВИП туристически продукт, насочен към по-платежно способната туристическа клиентела от страната и чужбина.

#### ЛИТЕРАТУРА:

- Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, *Кинезиология*, Велико Търново, 2012 г.
- Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, *Спорт и наука*, НСА, бр.1, с.139-145.
- Александрова, В. (2019). Ефективни уелбийнг методи във водна среда при жени със затлъстяване в средна възраст. *Смарт унивации в Рекреативната&Wellness индустрия и Нишов туризм*. София, брой 1, с. 49-53. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Бахчевански, С. (2019). Ветроходството в съвременната Wellness индустрия. *Смарт унивации в Рекреативната&Wellness индустрия и Нишов туризм*. София, брой 1, с. 8-10. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Велас Ф. и Бешерел Л. (1998). *Международен туризъм*. Изд.МЕГАБУЛ, София, с.29-81.
- Вълев Ю., Р. Атанасов (2014). Страхът при начално обучение по конен спорт, *Спорт и наука*, кн. 4, ISSN 1310-3393, С.
- Вълев, Ю. (2015). *Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт*, Монография. ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА „В. Левски“, София, с. 14.
- Вълев, Ю., Димитров, В. (2015). Въздействие на конния спорт върху човека, *Спорт и наука*, кн. 5, ISSN 1310-3393, 2015, С.
- Вълев Ю., Иванова Р. Н. (2018). Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост. НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, с. 234.
- Димитрова, Б. и кол. (2006). *Плувни спортове в училище*. Книга. Издателство Авангард Прима, София
- Димитрова, Б. (2010). SPA и Wellness, вчера, днес и утре. *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, София.
- Димитрова, Б. (2010). Да се научим да работим красиво”, *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, София.

- Димитрова, Б. (2018). Образователен стандарт – Уелнес инструктор. Издателство Авангард Прима, София. ISBN: 978-619-239-015-0
- Димитрова, Б. (2019). *Интелигентни компетенции за Нишов туризъм*. Издателство Авангард Прима, София. ISBN: 978-619-239-148-5
- Драчова Е. (2008). Лечебный туризъм. Изд. КНОРУС, Москва, с.7
- Йорданов Й. (2007). Маркетинг в българския балнеологичен туризъм” С., с.60
- Нешева, И. (2016). *Мажоретниспортове – I част*. Монография. Изд. Авангард Прима. София, р.1-104. ISBN: 978-619-160-593-4.11.
- Нешева, И. (2016а). *Изследователски импакт чрез научни доклади в международни форуми*. Студия. Изд. „АвангардПрима“, София, р.1-70. ISBN: 978-619-160-593-4.
- Нешева, И. (2018). Wellness при жени с нормална бременност – здравословни ползи. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, Извънреден брой, с. 42-48. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Полименов, М. (2014). *Иновации в ресторантьорството*. Монография, София: Авангард Прима.
- Тренева, В. (2013). *Селекция в спорта кану-каяк*. Национална спортна академия „В. Левски“. НСА Прес.
- Чипева, М. (2018) *Аеробно бягане*. Книга на база дисертационен труд. Изд. Авангард Прима, София, с.. 44. ISBN 978-954-718-540-1
- Чипева, М. (2019). *Канго джъмпис аеробика*. Монография. Изд. Авангард Прима, София, с. 34. ISBN 978-619-239-131-7.
- Чипева, М. (2019а). *Аеробика*. Монография. Изд. Авангард Прима, София, с. 42 ISBN 978-954-718-558-6
- Чипева, М. (2019б). *Приложение на беговата издражливост за изграждане на физическата дееспособност* Монография. Изд. Авангард Прима, София, с.8. ISBN 978-619-239-141-6
- 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 (p. 55-61). Blagoevgrad. Faculty of Economy, Tourism department. SW University.
- Dimitrova, B. (2019). Recreative industry – the bulgarian model for innovations in the fields of education and science. *Scientific Journal for Smart Innovations, Recreative & Wellness Industry and Niche Tourism, Issue 1, p. 6-11.. ISSN: 2603-4921*.
- Doncheva, L. & Dimitrova, L., ( 2016). Innovative Way of Teaching English in Class and Its Influence on Pupils' Level of Concentration. Paper presented at the Vth Congreso de Internacional de Competencias Básicas, 13-15 de Abril 2016: la competencia en comunicación lingüística, Ciudad Real, pp 21.
- 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.
- Polimenov, M. (2014). Innovation in SPA and enology as opportunity to raise the Competitiveness of tourist services. Paper presented at the International tourist forum Spa and wine. South-West University "Neophyte Rilski". Proceedings, Blagoevgrad, Bulgaria, pp 163.
- Stoychev, P. (2019). Open water – effects of swimming in cold and warm water. *Scientific Journal for Smart Innovations, Recreative & Wellness Industry and Niche Tourism, Issue 1, p. 51-52. ISSN: 2603-4921*.
- Trendafilov, D., & Dimitrova, B. (2013). Aqua Spinning as anti-stress health prevention. *Sport Montenegro*, No 37-39 / XI, (p. 454-460. ISSN 1451-7485 (9771-4517-48001).

**Контакти:**

**А. Стойчева, докторант:** [dimitrova.bistra@yahoo.com](mailto:dimitrova.bistra@yahoo.com) / С. Петкова, докторант:

**Й. Йорданов, доктор:** [jordanjordanov@mail.bg](mailto:jordanjordanov@mail.bg)