

ВЕТРОХОДСТВОТО КАТО ЕФЕКТИВНО СРЕДСТВО ЗА РЕКРЕАЦИЯ

Стоян Бахчевански

Главен асистент, доктор, катедра „Водни спортове“
НСА „Васил Левски“, имейл: s_bahchevanski@abv.bg

Ключови думи: ветроходство, швертбот, уиндсърф, круизни яхти, биологично активни точки, лечебен ефект

ВЪВЕДЕНИЕ

Водещи изследователи доказаха права взаимозависимост между здравословния стил на живот и понижаване нивата на заболяванията чрез активизиране и стабилизиране на имунната система в организма (Димитрова, 2020). Ето защо, глобалните организации (ООН, СЗО, Глобъл Уелнес институт) ежегодно изследват и публикуват детайлни доклади за състоянието на глобалните индекси за уелбийнг и за щастлива планета (Димитрова, 2018;). Това насочи педагози и образователни звена към разработване на нови образователни програми за специализиран персонал, което да повиши качеството на услугите в Рекреативната индустрия (Димитрова, 2019; Димитрова, 2019.а).

Технологичният прогрес естествено разширява възможностите за предоставяне на услуги на населението през летните ваканции. и е особено актуално по отношение на морския туризъм. Здравето на съвременния човек се основава на двигателната му активност (Пенев 2019; Кирилова, Андонов 2019; Александрова 2019). Редица изследователи посочват влошаване на здравето на студентите по време на обучението си в университета и свързват решението на проблемите на мотивацията с физическото възпитание, като използват иновативни подходи за увеличаване на физическата активност (Аврамова, 2019; Джобова, 2019). Уелнес практиките подпомагат, практикуващите ги да работят за подобряване на връзката със себе си и чрез себеусещане да постигат превенция на здравето от заболявания (Dimitrova, 2018; Dimitrova, 2018.а). Рекреативната двигателна активност придобива все по-голяма популярност, като терапевтичен метод (Dimitrova, 2017; Dimitrova, 2019.а). Рекреативните&Уелнес двигателни практики ефективно подобряват и дори премахват психични неразположения и хронични синдроми на болка (Dimitrova, 2019). В същото време техническите форми за отдых в СПА курортите са нови и интересни лечебни средства за младите хора (Томилин 2018).

МЕТОДИКА

Анализ на ефекта при различни видове ветроходни активности, използвани в ВУСБ „Несебър“ НСА върху проводимостта на биологично активните точки (БАТ) в човешкото тяло.

За провеждане на изследването бяха използвани следните методи:

Анализ на литературни източници - Във връзка с изследването бяха проучени и анализирани специализираните литературни източници.

Компютърна диагностика по Накатани – измерена бе електропроводимостта в 12 двойки акупунктурни точки на дланите и стъпалата за 12 основни органи и системи. От получените данни се вижда как работят белият дроб, дебелото черво, стомахът, далакът, панкреасът, щитовидната жлеза, сърцето, пикочният мехур, бъбреците, стомахът, червата, жлъчният мехур, черният дроб. Получава се информация и за състоянието на имунната система,

централната и вегетативната нервна система, обмяната на веществата, състоянието на гръбначния стълб.

Математико-статистически методи – за изчисляване на средните данни на изследваните показатели.

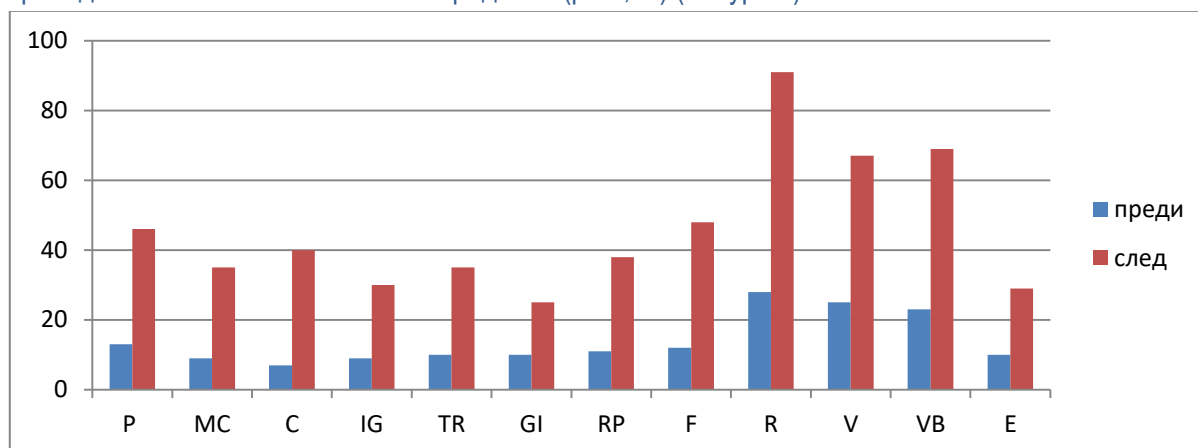
РЕЗУЛТАТИ

Нашите проучвания показват, че в морските курортите е препоръчително да има богат избор на водни активности с цел рекреация. Всяка от тях въздейства по различен начин на биологически активни точки (БАТ) на почиващите, следователно върху системи и органи на човека (таблица 1).

Таблица 1 Средни стойности на проводимостта на БАТ в човешкото тяло при използване на различни видове ветроходни активности.

Ветроходни активности	Проводимост БАТ - преди ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА	Проводимост БАТ- след ($\bar{X} \pm \sigma$) мкА
Плаване на швертбот	16,5±7,4	33,6±12,7
Плаване на крейсерска яхта	9,6±3,2	16,5±4,5
Уиндсърф	12,6±2,8	31,4±4,9

Заниманията с ветроходни активности допринасят за значителното активиране на почти всички системи и органи човешко тяло: наблюдава се двойно и понякога тройно увеличаване на проводимостта на БАТ по всички меридиани ($p < 0,01$) (Фигура 1).



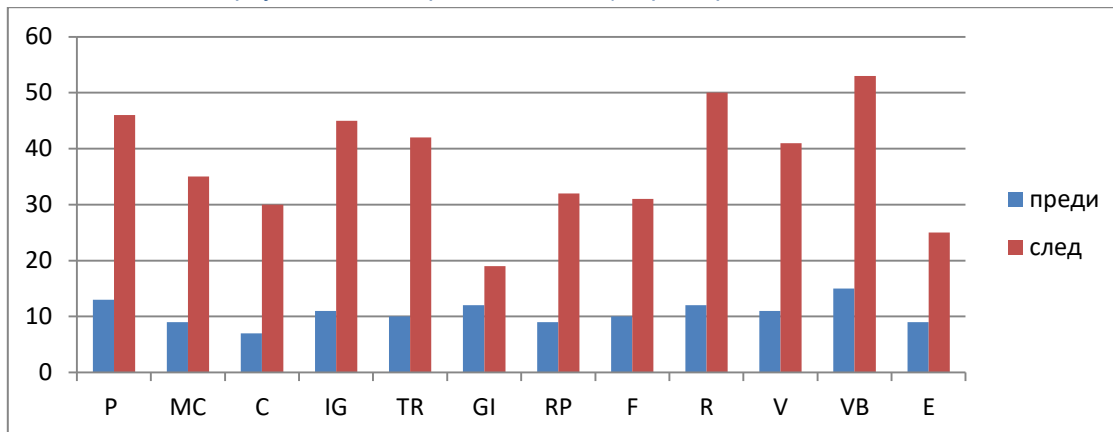
Фигура 1 Промяна в проводимостта на БАТ при занимания на швертбот

При плаване на швертбот (фигура 1), на фона на двукратно и трикратно увеличение на проводимостта в повечето меридиани ($p < 0,01$), се забелязва явен скок на проводимост на бъбречната меридиана (R) и жлъчен мехур (VB).

За разлика от плаването на круизна яхта, при швертбота клиентът трябва да работи физически за открояване и самостоятелно да взема решения за управление на ветроходната яхта. Разбира се, за това са необходими определени знания и умения за правилното настройване на ветрилото, оценка на въздействието на вятъра и вълните, постоянното наблюдение на акваторията, преценяване на скоростта, крена и диферента на яхтата.

Управлението на швертбот води до увеличаване на сърдечната честота, като в зависимост от силата на вятъра може да варира в диапазона от 60 до 170 уд./мин.

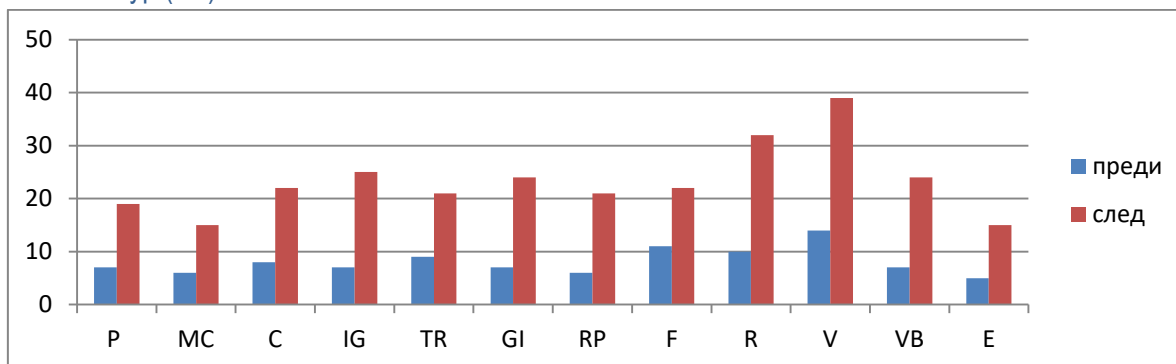
Съвсем различна картина се забелязва, при занимания на уиндсърф (фигура. 2). Интензивната работа с ветрилото допринася за активирането на БАТ на белите дробове (P), тънкото (IG) и дебелото черво (GI), „тройния нагревател“ (TR), както и бъбреците (R), пикочния мехур (V) и жлъчния мехур (VB). От това следва, че редовните занимания с уиндсърф значително влияят върху хода на енергийните потоци при хората.



Фигура 2 Промяна в проводимостта на БАТ при занимания на уиндсърф

Заниманията с уиндсърф, се различават от другите видове дейности под ветрила, както по сложността на началното усвояване и в енергийните разходи за един час, изразходвани на вода. Пулсът зависи от силата на вятъра: при спокойно време е 60–80 уд./мин; а при скорост на вятъра от 15-20 метра в секунда - може да достигне 200 уд./мин.

При плаване на круизна яхта (фигура 3) са наблюдавани най-големите промени в проводимостта на БАТ в тънките (IG) и дебелите черва (GI), бъбреците (R), пикочния мехур (V), жлъчния мехур (VB).



Фигура 3 Промяна в проводимостта на БАТ при занимания на круизна яхта

Обобщавайки горния материал, може да се констатира, че корелацията между показателите на БАТ изчезва след като натоварването е изпълнено и в същото време се появяват нови, т.е. структурата на връзките между отделните меридиани се променя. Това би позволило да се изгради ефективна система от лечебни ефекти, като се вземат предвид индивидуалните предпочитания и човешките заболявания.

ДИСКУСИЯ

Обучението на специалисти по ветроходство, които да са в състояние целенасочено да работят с нетрадиционни средства е трудно. Както показва дългогодишната практика на обучение на такива специалисти в НСА „Васил Левски“, тежките климатични условия при работа с клиенти на плажа през летния сезон (слънчева радиация, топлина, висока влажност), голям наплив на туристи през летните месеци, когато има голяма вероятност от нарушения на безопасността по

водата, многото работа по ремонта на материалната част, сезонният режим на работа и други подобни правят позициите на инструктори и треньори по ветроходство малко привлекателни.

Организацията на обучението на висококвалифицирани специалисти по водни спортове в чужбина до голяма степен зависи от специфичните особености на националните традиции и благосъстоянието на населението на определена страна.

Обучението на ветроходците в САЩ и Канада е обусловено от високото ниво на благосъстояние на определена част от населението и на масовостта на ветроходството в тези страни. Начално обучение за деца от 8-12 години се провежда в яхтклубове, като на около 15-годишна възраст повечето от тях се прехвърлят на клас „Лазер“. Треньорите се стремят да възпитават в учениците си творческа инициатива: да създават цветни състезателни паради с украсени яхти, състезателни пътувания из островите, нощни екскурзии, „гърсене на съкровища“ и т.н.

Често използвани упражнения, които предизвикват интерес и забавление у децата: плаване със завързани очи, без рул, смяна на членовете на екипажа. От друга страна за разнообразяване на процеса на обучение помага и големия брой национални класове и значителен флот от крейсерски яхти.

В САЩ около 200 университета разполагат с яхти и екипажи от студенти практикуващи редовно. Най-доброто обучение се провежда в Морската академия, където кадетите участват в 800 официални и 1200 тренировъчни състезания за сезона. А през лятото те участват във всички регати, провеждащи се в САЩ. Това е и основата за създаването на най-добрите състезатели на световно ниво, които впоследствие отиват да работят като инструктори и треньори по водните видове отидих.

Във Великобритания се прави много за запознаване на младите хора с морските професии. В тази страна има много центрове за водни спортове, които попадат в три категории:

- чисто спортни за трениране на спортисти;
- центрове за комфортна почивка край водата, с хотели, вили, кафенета, барове, яхтени стоянки и благоустроени водни площи;
- центрове за ученици и студенти.

Всяка седмица групи деца на заможни родители с учителите си прекарват тук уикендите си. Веднъж месечно се организира благотворително посещение за деца от семейства с ниски доходи до тези центрове (като по този начин центрoвете за водни спортове постигат почти сто процента покритие на младежите от околността до своите услуги).

Особено внимание се обръща на творчеството на младите хора: конструиране и състезанията на салове и съдове, направени от подръчни материали, който, увеселителни състезания, паради, и конкурси.

Проучването на световния опит в обучението на кадри, разкри интересни подходи в различните страни. В Хърватия, страна стремяща се да развива входящ туризъм е въведено ранно професионално обучение на младите хора чрез четири спорта (футбол, тенис, ветроходство и ски); Франция, Испания и Израел, използват ветроходство за часовете по физическо възпитание в средните училища от крайбрежните градове. Успехът на масовите водни спортове (включително ветроходство) в Китай, където се извършва държавно финансиране на над 200 училища-интернати и специализирани училища, в които над 300 хиляди обещаващи деца провеждат ежедневно трикратни тренировки (шест пъти седмично), е под строг контрол на

напредналите медицински технологии и с широкото използване на традиционната китайска медицина.

В Полша, за да привлече големи маси деца към ветроходство (на най-евтините учебни яхти

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на проучванията може да се твърди, че ветроходните активности допринасят за цялостното здраве на човек - проводимостта на биологично активни точки в повечето меридиани се увеличи ($p < 0,05$). Но в същото време всяка от изследваните ветроходни активности по свой начин повлиява дейността върху някои меридиани и следователно върху някои отделни човешки системи и органи.

От направения преглед на чуждестранния опит в обучението на висококвалифицирани специалисти по ветроходство, се вижда, че те с лекота могат да намерят работа в морските курорти.

Перспективи за по-нататъшни изследвания. Тези изследвания показват лечебния потенциал на ветроходните активности. Това изисква значително разширяване на гамата от различни ветроходни услуги, използвани в морските курорти, както и съзнателното им използване от лекари и специалисти по ЛФК за възстановяване на почиващите.

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ

1. Аврамова М. (2019) "Средни стойности и вариативност на показателите за физическа дееспособност при 15–16-годишни ученици". Педагогически алманах 2:214-217.
2. Александрова В. (2019) „Двигателната активност като превенция за добро здраве при ученици със специални образователни потребности“ Сборник с доклади от Научно-приложна конференция „Физическа активност и здраве“ катедра „Водни спортове “, стр.52-62
3. Джобова С. (2019) „Физическа активност и спортове в открита водна среда при хора с ментални увреждания“ Сборник с доклади от Научно-приложна конференция „Физическа активност и здраве“ катедра „Водни спортове “, стр.89-97
4. Димитрова, Б. и кол. (2018). *Социална значимост на уелнес (wellness) културата* : сравнителен анализ по данни от научни изследвания на Галъп интернешънъл (Gallup International). Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-989-5
5. Димитрова, Б (2019). *Интелигентни компетенции за нишов туризъм: специализирани знания, интелектуални и практически умения*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-148-5
6. Димитрова, Б (2019.а). *Циклични движения, smart модели на техника, квадрантна оценка*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-160-871-3
7. Димитрова, Б (2019.б). *Артистично плуване в образователната система*. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-619-239-149-2
8. Димитрова, Б и кол. (2020). Динамика на индексите за уелбийнг и щастие: сравнителен анализ по световна база данни, съобразно статистически данни от доклади на ООН. Монография. Изд. Авангард, София първо издание. ISBN: 978-954-718-644-6
9. Кирилова И., Андонов С, (2019) „Фактори на здравето – физическа активност“ Сборник с доклади от Научно-приложна конференция „Физическа активност и здраве“ катедра „Водни спортове “, стр.21-38
10. Пенев П. (2019) „Ветроходството като средство за повишаване физическата активност и начин за рекреация“ Сборник с доклади от Научно-приложна конференция „Физическа активност и здраве“ катедра „Водни спортове “, стр.63-67

11. Томилин К. Г. Применение алгоритмов творчества при конструировании программ СПА и Велнеса на Черноморском побережье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 4 (11). С. 90–99.
12. Dimitrova, B. (2017). Recreative industry, innovations and the Bulgarian educational model for specialised staff. Original scientific paper. Conference: INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS “Applied sports sciences“. DOI: 10.37393/ICASS2017/83. Proceeding_book_ICASS2017.pdf|p.406-410, Sofia.
13. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture : scientific paper*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
14. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
15. Dimitrova, B. (2019). Recreative industry, innovations and the bulgarian educational model for specialised staff. DOI: 10.15547/tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, 2019. ISSN: 1313-3551 (online)
16. Dimitrova, B. (2019.a). *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8

Контакти:

Стоян Бахчевански, доктор

Кат. „Водни спортове“

НСА „Васил Левски“ ,

E-mail: s_bahchevanski@abv.bg