ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАГЛАСИТЕ И ВЛИЯНИЕТО НА БЪЛГАРСКИТЕ НАРОДНИ ТАНЦИ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО И КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА

Жулиета Виденова, Силвия Павлова, Десислава Ванкова

*Катедра „Социална медицина и организация на здравеопазването“,
Факултет „Обществено здравеопазване“, Медицински университет – Варна*

RESEARCH ON THE ATTITUDES AND THE INFLUENCE OF BULGARIAN FOLK DANCES ON THE SUBJECTIVE HEALTH LEVELS OF STUDENTS FROM THE MEDICAL UNIVERSITY OF VARNA

Zhulieta Videnova, Silvia Pavlova, Desislava Vankova

*Department of Social Medicine and Healthcare Organization, Faculty of Public Health,
Medical University of Varna, Bulgaria*

РЕЗЮМЕ

Въведение: Българските народни танци (БгНТ) оптимално съчетават физическа активност, социално взаимодействие и емоционално изразяване.

Цел: Цел на настоящата статия е да представи предварителните резултати от изследователски проект, проучващ нагласите и мотивацията на студентите да се занимават с БгНТ и изследващ влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот. Прави се също антропометричен профил на участниците в проучването, както и оценка на нивата на стрес на участниците. Движеща хипотеза на проекта е, че БгНТ са равностойни като двигателна активност на спортните занимания.

Материал и методи: Протоколът на проучването включва количествена и качествена фаза (учебната 2018/2019 год.). В настоящата публикация се представят предварителните резултати от количествената фаза. В проучването участват 184 студенти от различни курсове и специалности, разделени в две основни групи: танцуващи (92 души) и нетанцуващи БгНТ (92 души, занимаващи се с колективен спорт/волейбол и индивидуален/аеробика).

ABSTRACT

Introduction: Bulgarian folk dances (BgFD) optimally combine physical activity, social interaction and emotional expression.

Aim: The aim of this article is to present the preliminary results of a research project investigating students' attitudes and motivations to choose BgFD as a subject, and to study the influence of practicing BgFD on their subjective health. Additionally, an anthropometric profile of the study participants is made, as well as an assessment of the students' stress levels. A driving hypothesis of the project is that BgFD are equal to any other sport activity.

Methods: The study protocol consists of a quantitative and qualitative phase. Herewith are presented the preliminary results of the quantitative phase. Based on the presentation of these results, a qualitative survey (Delphi technique) will be carried out, which will lead to an expert consensus on the place of BgFD as a discipline in the students' curriculum in all universities in Bulgaria. The study included a sample of 184 students from Bulgarian language courses, from different years and majors separated into two main groups – practicing BgFD (n=92) and non-dancing (n=92 - aerobics and volleyball sport classes). The information from the collected questionnaires was processed with IBM SPSS Statistics v.23.

Количествените методи включват: едно-кратни антропометрични измервания (изчислен е индекс на телесна маса), анкетен социологически метод – в началото и в края на зимния семестър чрез две анкетни карти са измерени мотивираност и нагласи към БгНТ; качеството на живот, свързано със здравето. В средата на семестъра (ноември 2018) е приложен стандартизиран инструмент, определящ ниво на стрес. Информацията е обобщена в MS Excel, а статистическият анализ е осъществен чрез IBM SPSS Statistics v.23.

Резултати: Резултатите от изследването могат да бъдат обобщени в 4 области: 1) История на двигателна активност; нагласи и мотивация на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и факторите, които ги обуславят. Около 37% от студентите никога не са спортували, нито играли БгНТ. За 56,4% от записалите се за БгНТ-занимания танците са единствената двигателна активност за седмицата. 2) Оценка на нивата на здраве и качество на живот сред студентите. „БгНТ помагат за по-добро физическо и емоционално здраве“ – 78,8% от изучаващите БгНТ споделят това твърдение. Като цяло се покачват нивата на субективната оценка на здравето при всички участници. 3) Оценка на емоционалното състояние и нивата на стрес на студентите. Данните показват, че над 50% от участниците в проучването са с високи нива на стрес. 4) Антропометричен профил на студентите – 59,74% от участниците са със затлъстяване или наднормено тегло.

Обсъждане и заключение: В последните години се възражда интересът на младите хора към БгНТ, което придава актуалност на разработваната тема. Чрез направения дескриптивен анализ с честотно представяне на скалата за субективна оценка на влиянието и значението на БгНТ за танцуващите се налага изводът, че като цяло БгНТ, както волейбола и аеробиката, подобряват качеството на живот, свързано с физическото, психическо и социално здраве. Следователно, може да се твърди, че по отношение на субективната оценка на здравето, БгНТ са равностойни като физическо занимание със спортните занятия. Направеният анализ до момента дава сериозно основание за промоцията на модела на преподаване на БгНТ в Медицински университет – Варна сред всички висши училища в България.

Ключови думи: български народни танци, учебна дисциплина, здраве, Медицински университет – Варна

Results: Survey results can be summarized into four areas: 1) History of physical activity; students' attitudes and motivation: Among the participants, around 37% have never practiced sports or BgFD. For 56.4% of those who are enrolled in BgFD classes, dances are the only weekly physical activity; 2) Assessing the levels of subjective health among students: "BgFD help for better physical and emotional health" – 78.8% of the BgFD group shared this statement. Overall, all the participants reported higher subjective health levels at the end of the semester; 3) Assessment of the stress levels of students: Data show that over 50% of the study participants have high levels of stress; 4) Anthropometric profile of the students: 59.74% of the participants are obese or overweight.

Discussion and Conclusion: There is a renaissance of the interest in BgFD among the young Bulgarian generation, which makes the reported research findings relevant and up to date. Regarding the subjective health assessment results, it may be concluded that practicing BgFD is equal to practicing sports as a physical activity. The analysis made so far provides a serious ground for the promotion of the BgFD teaching model at the Medical University of Varna which could be applied in other universities in Bulgaria.

Keywords: Bulgarian folk dances, curriculum, subjective health, Medical University of Varna

ВЪВЕДЕНИЕ, ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Танцът, под всякаква форма, се използва от древни времена като начин за лечение и представлява неразделна част от много терапевтични традиционни ритуали (1). Танцът е универсална форма на културно изразяване, която е уникално позиционирана, за да постигне благотворно влияние върху човешкото здраве и благополучие (2). Днес Световната здравна организация (СЗО) (3) препоръчва физическата активност, каквато са българските народни танци (БгНТ), като най-ефективна първична профилактика на социалнозначимите хронични заболявания. В резултат, в световен мащаб нараства интересът на изследователите към ползите от танца върху здравето. Амбицията на настоящия проект е да представи доказателства за значимостта на БгНТ като физическо занимание и за благотворното им влияние върху здравето и качеството на живот на младите хора. БгНТ оптимално съчетават физическа активност, социално взаимодействие и емоционално изразяване. Всички тези елементи са изследвани, за да бъдат намерени независими доказателства, които показват, че БгНТ, наравно със спортните занимания, могат да подобрят здравето и качеството на живот на младите хора, които в настоящото изследване са студенти от Медицински университет – Варна (МУ-Варна). МУ-Варна е един от малкото университети в България, които предоставят възможност на своите студенти чрез избор да изучават БгНТ по време на задължителните часове по физическо възпитание.

Изследването е първото по рода си в България, което го прави иновативно и оригинално в национален мащаб. Идеята е получените резултати да бъдат използвани като промоция на успешен модел за изучаване на БгНТ, който може да бъде прилаган във всички висши учебни заведения в България.

Цел на настоящата статия е да представи предварителните резултати от изследователски проект, целящ да проучи нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт или с БгНТ, и да се изследва влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот. Прави се също антропометричен профил на участниците в проучването, както и оценка на нивата на стрес на студентите от МУ-Варна. Движеща хипотеза на проекта е, че БгНТ са равностойни като двигателна активност със спортните занимания, т.е. влияят благотворно, както и спортните занимания, върху организираността в ежедневието,

върху нивата на стрес, върху цялостното здравословно състояние на изучаващите БгНТ.

Конкретните **задачи**, които бяха изследвани, са:

- Да се определят нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и да се определят факторите, които ги обуславят.
- Да се изготви антропометричен профил на студентите от МУ-Варна.
- Да се оцени и сравни самооценката на студентите, свързана със здравето и качеството им на живот.
- Да се установят нивата на стрес на студентите, участници в проучването.

Изследователският проект е получил разрешение от Комисията по етика на научните изследвания (КЕНИ) към Медицински университет – Варна (Протокол № 78, 25.10.2018).

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Протоколът на проучването включва количествена и качествена фаза (Виж Фиг. 1), като в настоящата публикация се представят предварителните резултати от количествената фаза. Въз основа на представяне на тези резултати ще се проведе качествено проучване (Делфи техника), което да доведе до експертен консенсус за мястото на БгНТ като учебна дисциплина в програмата на студентите във всички университети в България.

Първата количествена фаза е пилотно обсервационно изследване, в което кохортата от участници се състои от 184 души, набрани на принципа на първия отзовал се до попълване на бройката, разделени в две основни групи: танцуващи (92 души) и нетанцуващи БгНТ (92 души) в заниманията си по спорт в университета. Направени са и допълнителни вътрегрупови разделения на занимаващи се с колективен (волейбол) и индивидуален (аеробика) спорт (нетанцуващи БгНТ). Това ще позволи при анализиране на събраните данни да бъдат направени различни сравнения с цел да се определят влиянието и ефектът от заниманията с БгНТ и със спорт върху физическото, психично и социално ниво на здраве на студентите, участващи в проучването.

Измерванията, анкетите и анализът са направени в рамките на първия и втория семестър на учебната 2018/2019 година. Количествените методи включват: еднократни антропометрични измервания на ръст, телесно тегло (изчислен е индекс на телесна маса) и други; анкетен социо-

* БгНТ - Български народни танци

Фиг. 1. Протокол на проучването

логически метод – в началото и в края на зимния семестър чрез две анкетни карти са измерени мотивираност и нагласи към БгНТ, а именно субективното мнение за влиянието на БгНТ върху учебната успеваемост и организацията на времето при подготовка на учебни задания в университета; качеството на живот, свързано със здравето. В средата на семестъра (ноември) е приложен стандартизиран инструмент, определящ емоционалното състояние и ниво на стрес

на участниците. Инструментариум: Три анкетни карти – 1 стандартизирана за оценка на стреса и две, създадени за целта и задачите на проекта (4) (Виж Фиг. 1). В анкетите, включени в изследването, се използва модифицирана Ликертова скала за нагласи и мотивация за танци, въведена от Buerdon (5), в която всеки елемент от скалата се оценява като 1 (абсолютно несъгласен/а) до 5 (абсолютно съгласен/а). Субективната оценка на здравето се осъществява също в 5-степенна скала от

1 (лошо) до 5 (отлично), както и чрез скала тип „термометър“ или „визуална аналогова скала“ (от 1 – „най-лошият здравен статус, който бихте могли да имате“ до 100 – в „най-добрият здравен статус, който бихте могли да имате“).

Статистическата обработка на данните включва дескриптивен анализ, а за проверка на хипотезите е приложен Students's t-test (параметричен метод), средно аритметично (M) и стандартно отклонение (SD) за сравняване на непрекъснати и интервални показатели. Информацията, събрана от проучването, е обобщена в MS Excel, а статистическият анализ е осъществен чрез IBM SPSS Statistics v.23. Получените резултати се оценяват като статистически значими, когато р-стойността (p-value) <0,05, при което се отхвърля нулевата хипотеза.

РЕЗУЛТАТИ

В настоящата статия представяме предварителни данни от проучването, които ще бъдат предоставени на Делфи-експертите за десиминация и подкрепа (Виж Фиг. 1).

1. Описание на извадката

Всеки един от участниците е включен в проучването след доброволно подписване на информирано съгласие за участие. Резултатите от първата анкета показват, че най-ниската възраст на студенти, които посещават заниманията по народни танци, е 18 години, а най-възрастният участник е на 45 години. Средната възраст е 21 г. Сравнителният анализ на извадката, разделена на 2 групи – танцуващи и нетанцуващи БгНТ, показва, че групите са еднородни по отношение на представителство на всички специалности в университета, като и в двете преобладават студентите по медицина, тъй като те са най-многобройни и в МУ-Варна. В двете групи представителите от женски пол преобладават, което съответства на реалното съотношение в часовете по спорт. Преобладават представителите от 1-ви и 2-ри курс (по обективни причини), защото имат повече часове по физическо възпитание в програмата си. Всичко това ни дава възможност да правим и сравнителен анализ между двете групи – на танцуващи и на нетанцуващи БгНТ.

2. История на двигателна активност; нагласи и мотивация на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и факторите, които ги обуславят

Проучена бе двигателната култура на студентите преди приемането им в университета. На въпроса: „В миналото били ли сте: активен спор-

тист; активно танцуващ БгНТ; активно занимаващ се със спорт и БгНТ; спортуващ/танцуващ от време на време; не съм се занимавал със спорт преди; не съм се занимавал с БгНТ преди“ само 15,7% (n=29) са отговорили, че са били активни спортисти, а 37,5% (n=69) никога не са спортували, нито играли БгНТ. Не е висок дялът и на младите хора, които „от време на време практикуват спорт или БгНТ“ – 47,8% (n=88).

Изследван е студентският начин на живот, свързан с двигателната им активност чрез установяване на нагласите на изучаващите БгНТ към заниманията им. Над 2/3 (n=69; 85%) от практикуващите БгНТ са „абсолютно съгласни“ или „съгласни“, че БгНТ са начин за отмора и забавление или хоби. Около 1/3 от студентите възприемат заниманията с БгНТ и като спорт (n=45), и като танц (n=37).

Тествани бяха и други променливи, посочени в научната литература, които имат отношение към формирането на здравословен начин на живот у младите хора, а именно – употреба на цигари, алкохол, нива на стрес, занимания със спорт извън танците. Резултатите показват, че 36% (n=35) от занимаващите се с БгНТ считат, че са по-организирани в ежедневието си, а при над 50% (n=64) БгНТ дават тонус за работа и учене. При около 70% от участниците БгНТ са начин да се справят със стреса и учебната натовареност. Около 67% от практикуващите БгНТ считат, че БгНТ ги правят „енергични и мотивирани през деня“, а 46,2% се чувстват по-успешни в представянето си в университета. За 56,4% от записалите се за БгНТ-часовете танците са единствената спортна активност за седмицата.

3. Оценка на нивата на здраве и качество на живот сред студентите

„БгНТ помагат за по-добро физическо и емоционално здраве“ – 78,8% от изучаващите БгНТ са „абсолютно съгласни“ и „съгласни“ с това твърдение. Една от основните задачи е да се направи оценка на промяната в субективната оценка на здравето или на качеството на живот от една страна вътрегрупово, а от друга – между двете групи – танцуващи БгНТ и нетанцуващи БгНТ. В настоящото проучване определението за качество на живот се извлича директно от холистичната дефиниция на СЗО: „Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг“ (6). Следователно самооценката на здравето се измерва на три нива: физическо, психическо/емоционално и социално.

Субективната оценка на здравето на танцуващите БгНТ в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на психично здраве ($t=2.868$, $p<0.006$). Има разлика в посока подобряване на субективната оценка на физическо ($t=1.246$, $p<0.216$) и на социално ($t=0.532$, $p<0.596$) ниво, но тя не е статистически значима.

Субективната оценка на здравето на нетанцуващите БгНТ в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на физическото ($t=2.340$, $p<0.021$) и психичното ($t=2.868$, $p<0.006$) здраве. Има разлика в посока подобряване на субективната оценка на социално ниво, но тя не е статистически значима ($t=1.543$, $p<0.126$).

Средната стойност на здравословното състояние, посочена чрез визуалната аналогова скала в проучването в началото на изследването при практикуващите БгНТ, е 70 от 100 ($SD\pm 23$), а в края на семестъра е 85 от 100 ($SD\pm 21$). При практикуващите спорт (аеробика или волейбол) стойностите са сходни: в началото на семестъра 68 от 100 ($SD\pm 23$), а в края на семестъра е 85 от 100 ($SD\pm 21$).

4. Оценка на емоционалното състояние и нивата на стрес на студентите

Чрез стандартизиран въпросник, еднократно, в средата на учебния семестър, бяха изследвани емоционалното състояние и нивата на стрес на студентите, участници в проучването. Данните според сумарните точкови резултати са обобщени в Табл. 1, откъдето се вижда, че над 50% от участниците в проучването са с високи нива на стрес,

Табл. 1. Оценка на емоционалното състояние и нивата на стрес на студентите по относителни дялове и брой в двете групи – практикуващи български народни танци (БгНТ) и спортуващи (аеробика или волейбол), чрез стандартизиран въпросник

Точки	БгНТ	Спорт	Общо брой
0-18	23.8% (n=21)	15.7% (n=14)	35
19-37	46.7% (n=43)	46.30%(n=42)	85
38-56	21.3% (n=20)	27.8% (n=26)	46
57-75	7.4% (n=7)	9.7% (n=9)	16
>75	0.6% (n=1)	0.9% (n=1)	2

Сумарния резултат д-р Пол Брег интерпретира по следния начин: От 0 до 18 – устойчивост и чувство за отговорност към живота. От 19 до 37 – слаб стрес, придружен от някои опасения и трудности. От 38 до 56 – умерен стрес с чувство за попадане в капан, че всичко е извън контрол. От 57 до 75 – силен стрес и убеждение, че животът представлява редуване на криза след криза. Източник: *Build Powerful Nerve Force: Cure for the Dull Dragged-Out Hopeless, Helpless Life* (Paul C. Bragg, Patricia Bragg), 2008

като разликите между двете групи са минимални, но в полза на танцуващите БгНТ (Табл. 1).

5. Антропометричен профил на студентите

В представеното проучване бяха направени и антропометрични замервания на следните индивидуални характеристики за всеки участник: тегло, ръст, динамична гъвкавост, които ще бъдат сравнени с нормативите, които съществуват за съответната възраст. Изчислен бе индексът на телесна маса (ИТМ) и първоначалният анализ показва, че 59,74% от участниците са със затлъстяване или наднормено тегло.

ОБСЪЖДАНЕ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последните години се възражда интересът на младите хора към БгНТ, което придава актуалност на разработваната тема. Доказателство за това са положителните нагласи на студентите спрямо БгНТ, дори и на студентите, които са избрали друг вид двигателна активност (волейбол, аеробика) вместо БгНТ. От групата на неизучаващите БгНТ 65% от отговорилите са „абсолютно съгласни“ или „съгласни“, че БгНТ са вълнуващи, а 72% от същата група намират БгНТ за интересни. Почти напълно се отхвърлят твърденията, че БгНТ са скучни или пък старомодни – и от двете групи над 90% са „напълно несъгласни“ или „несъгласни“ с горните две твърдения. Обобщено резултатите показват обща положителна нагласа на студентите към БгНТ.

Високият процент на студенти от извадката, които никога не са спортували, нито практикували БгНТ, показва, че заниманията със спорт, а и конкретно с БгНТ, не са само задължителна учебна дисциплина, но и начин на физическо възпитание на студентите. Очевидно за много от тях заниманията с БгНТ са и вид развитие на тяхната здравна грамотност, а това е важно не само за тяхното здраве, но и за професионалната им реализация като здравни специалисти.

Начинът на живот е най-силно влияещата детерминанта върху здравето (7). Студентите съобщават, че за голяма част от тях изучаването на БгНТ е единствената спортна активност през седмицата, което издига ролята на часовете по БгНТ на нивото на ранна здравнопромоционална интервенция за превенция на затлъстяването.

От резултатите разбираме, че за студентите БгНТ са интересни, практикуват ги като хоби и като вид двигателна дейност, която им помага за по-добро физическо, психично и социално здраве. Според голяма част от студентите БгНТ са вълнуващи, помагат им да се чувстват енергични

и мотивирани през деня, помагат им да се справят със стреса от учебната натовареност. Интересен е фактът, че относителният дял на студенти, които смятат БгНТ за спорт, е по-голям от дела на тези, които ги определят „по-скоро като танц, отколкото като спорт“. За значителна част от тях тези занимания са и добър начин за създаване на приятелства.

Настоящото проучване установи, че танците са основен вид двигателна активност за студентите, тъй като извън часовете в университета те не спортуват (56% от участниците). Това подчертава тяхната значимост и налага присъствието им в учебната програма като възможност за избор. Подобни резултати се откриват и в систематичния обзор на Mansfield et al. (8), според който танците за младите хора на възраст 15-24 години са спорт и начин за постигане на личностно благополучие. Проследяването и подобряването на качеството на живот е основна цел на общественото здравеопазване (9). То е важен субективен индикатор за успеваемостта на здравнопромоционалните интервенции, каквато в настоящото проучване са часовете по БгНТ за студентите в МУ-Варна. Чрез направения дескриптивен анализ с честотно представяне на скалата за субективна оценка на влиянието и значението на БгНТ за танцуващите се налага изводът, че като цяло БгНТ подобряват качеството на живот, свързано с физическото, психическо и социално здраве (общуване, работа в екип, организираност) на тези, които ги изучават. Следователно БгНТ са равностойни като физическо занимание със спортните занятия като аеробика и волейбол. Отделните елементи от скалата показват, че танцуващите БгНТ са обединени около твърденията, че различните нива на субективно здраве са по-високи след тримесечното занимание с БгНТ.

„БгНТ ми помагат да се справям със стреса и учебната натовареност“ – около 70% от студентите са „напълно съгласни“ или „съгласни“ с това твърдение. Фактът, че само под 20% от участниците в проучването съобщават за липса на стрес, дава допълнителна мотивация за здравнопромоционални анализи и интервенции, свързани с емоционално зареждащите, физиологични и красиви БгНТ.

Направеният анализ до момента дава сериозно основание за промоцията на модела на преподаване на БгНТ в Медицински университет – Врана сред всички висши училища в България.

Сходни наблюдения се откриват и в изследването на Akandere & Demir (10), които смятат, че

груповите танци имат положителен ефект върху депресивни и емоционални състояния. Те изследват ефекта от груповия танц върху депресивните чувства на студенти в Турция. Тези, които получават танцовата интервенция, имат осреднен резултат от 15.72 (SD = 7.004) в началото на курса, след 12-те седмици депресията намалява значително ($M = 13.90$, $SD = 5.568$, $p = 0.0001$), за разлика от контролната група, където не се открива намаляване на депресивните резултати (повторен тест: $M = 16.53$, $SD = 5.922$; пост-тест: $M = 17.48$, $SD = 7.740$, $P = 0.448$) (10).

За първи път в България се получават данни за влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот на студентите. Потвърждава се хипотезата, че БгНТ са равностойни като двигателна активност със спортните занимания, т.е. влияят благотворно, както и спортните занимания, върху организираността в ежедневието, върху нивата на стрес, върху цялостното здравословно състояние. От друга страна, ползите от самото изследване са не само от гледната точка на здравеопазването, но и на спортното възпитание. Знанията, получени при успешната реализация на проекта, ще имат и чисто приложна стойност, защото ще допринесат за утвърждаване на положителния ефект на БгНТ върху тонуса и двигателната натовареност на участващите. Заниманието с БгНТ като учебна дисциплина спомага за намаляване на рисковете от затлъстяване и от леки депресии сред студентите в университета, които имат натоварено ежедневие и заседнал начин на живот. БгНТ имат отношение и към изграждане на професионалното поведение на практикуващите ги студенти, като спомагат да се преодоляват различията, да се създават запознанства и трайни приятелства – все качества, необходими за успешна реализация на бъдещите здравни професионалисти.

На тази основа ще се проведе Делфи проучване, което да доведе до експертен консенсус за мястото на БгНТ в учебната програма на студентите и до национален трансфер на успешен академичен модел.

Висок процент от студентите (86%) съобщават, че чрез БгНТ си създават нови приятелства, т.е. можем да твърдим, че се създава социален капитал (доверие, споделени норми, откритост, общи ценности), което е научно доказана предпоставка за развитие и устойчивост на дадена общност, каквато са студентите от МУ-Варна (11,12). Системното практикуване на БгНТ като двигателна активност, въпреки тяхната трудност – над 50% и от двете групи намират БгНТ за трудни – би

могло да бъде ефективен начин за преодоляване на различията между младите хора, създаване на запознанства и трайни приятелства и разпространяване на българското народно творчество.

Предоставянето на възможност за студентите да практикуват БгНТ е по своята същност и прилагане на програма за превенция в ранните етапи на човешкия живот, което е стратегически фактор за увеличаване на средната продължителност на живота, за живот без болести и за по-успешна професионална кариера.

Благодарности

Изследователският проект се осъществява със съдействието на Фонд „Наука“ към Медицински университет – Варна.

Благодарим и на всички доброволци-студенти, участвали в проекта! Специални благодарности на Ръководството на МУ-Варна за насърчението и подкрепата!

ЛИТЕРАТУРА

1. Schechner, R., 1988. Performance Theory, Second Edition, Routledge Classics: London and New York.
2. Karkou, V., Oliver, S., Lycouris, S., 2017. The Oxford Handbook of Dancing and Wellbeing. Oxford University Press: UK.
3. World Health Organization, 2018. Physical Activity, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>, достъпен 10.2018.
4. Videnova, J., S.P. Nikolova, D. Vankova, 2019. The influence of the Bulgarian folk dances on students' health and quality of life. A study protocol from Medical University of Varna, Bulgaria, Proceedings of INTED2019, Valencia, Spain, pp. 0229-0234, ISBN: 978-84-09-08619-1
5. Buerdon, N., 2015. Perceptions towards folk dancing of college students in the University of Eastern Philippines". International Journal of Science and Research, 6(10), 2092-2094.
6. WHO, 1948. Constitution of the WHO, WHO: Geneva.
7. Lalonde M., 1974. A new perspective on the health of Canadians. A working document. Ottawa: Government of Canada.
8. Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., John, A., Daykin, N., Duffy, L. et al., 2017. A systematic review of sport and dance participation in healthy young people (15-24 years) to promote subjectivewellbeing. Retrieved from: <https://whatworkswellbeing.files.wordpress.com/2017/06/evidence-review-full-report-sport-dance-young-people-22june.pdf>.
9. D. Vankova, "Conceptual and Methodological Approaches to Quality of Life- a public health perspective", Scripta Scientifica Salutis Publicae, Volume 1, N 2, pp. 7-13, 2015.
10. Akandere, M., & Demir, B., 2011. The effect of dance over depression. Collegium Antropologicum, 35(3), 651-656.
11. Vankova, D., Kerekovska, A., Kostadinova, T., Feschieva N., 2012. Health-related Quality of Life and Social Capital at a Community Level – a review and research, Trakia Journal of Sciences, Volume 10, Supplement 3, p. 5-12.
12. Ванкова, Д., 2017. Социален капитал в общността – необходимо условие за развитие на здравеопазването, Социална медицина, Година XXV, брой 4, стр. 2-4.

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Десислава Ванкова, д.м.
Катедра „Социална медицина и организация
на здравеопазването“
Медицински университет – Варна
ул. „Марин Дринов“ 55
e-mail: Desislava.Vankova@mu-varna.bg