

БЪЛГАРСКИТЕ НАРОДНИ ТАНЦИ – НАЦИОНАЛНО БОГАТСТВО И НАУЧНА ТЕРИТОРИЯ

Жулиета Виденова, Десислава Ванкова

Катедра по социална медицина и организация на здравеопазването,
Факултет по обществено здравеопазване, Медицински университет – Варна

BULGARIAN FOLK DANCES – A NATIONAL CULTURAL TREASURE AND SCIENTIFIC FIELD

Julieta Videnova, Desislava Vankova

Department of Social Medicine and Healthcare Organisation, Faculty of Public Health,
Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Българските народни танци (БгНТ) са национално богатство и нематериално културно наследство, което получаваме от предците си. Чрез изучаването на БгНТ като задължителна избираема дисциплина студентите от Медицински университет - Варна се докосват до българската култура, изграждат качества да общуват и да работят заедно. Днес Световната здравна организация препоръчва физическата активност, каквато са БгНТ, като най-ефективната стратегия за превенция на хроничните заболявания. Все повече хора в България и по света практикуват БгНТ. В този смисъл, БгНТ са и иновативна научна територия, която привлича изследователски интерес, включително и от областта на общественото здравеопазване и промоцията на здраве.

Цел: Изследва се влиянието на БгНТ върху здравето на студентите и мястото на БгНТ в академичното обучение.

Материал и методи: Количественото проучването включва 184 студенти от различни курсове и специалности, разделени в две групи, изучаващи БгНТ и спортуващи в часовете по физическо възпитание. Приложен е анкетен социологически метод. Инструментарий: Три анкетни карти – една стандартизирана за оценка на стреса и две създадени за целта и задачите на проучването, приложени в началото и в края на семестъра. Събраната информация е обобщена в MS Excel, а статистическият анализ се осъществява чрез IBM SPSS Statistics v.23. Работната хипо-

ABSTRACT

Introduction: Bulgarian folk dances (BgFD) are a national cultural treasure and intangible cultural heritage. By studying BgFD the students from the university get in touch with the Bulgarian culture, build skills to communicate and work together. Today, the WHO recommends physical activity, such as BgFD, as the most effective strategy for chronic diseases prevention. Nationally and globally, many people choose to practice BgFD. As a result, BgFD are also an innovative scientific field that attracts research interest at a health promotion level.

Aim: The aim is to investigate the impact of BgFD (as a selective discipline) on students' health and the place of BgFD in the academic curriculum.

Materials and Methods: The quantitative study included 184 students from different courses and majors, divided into two groups, studying BgFD and sports.

Instruments: Three questionnaires were used - one standardized for stress assessment and two designed according to the objectives of the study, applied at the beginning and end of the semester. The statistical analysis was performed using IBM SPSS Statistics v.23. The driving hypothesis of the project is that BgFD are equivalent as a physical activity to sports.

Results and Conclusion: BgFD have a beneficial effect, as well as sports, on the organization of daily living and study, on the levels of stress, and on the overall health. BgFD are a social phenomenon with an emotional component that overcomes personal and national boundaries. BgFD are a discipline that should have a „reserved place“ in the academic curricula.

теза е, че БгНТ са физическа активност, равностойна на спортните занимания.

Резултати и заключение: Резултатите доказват положителното влияние на БгНТ върху здравето и качеството на живот на студентите, върху тяхната организираност и справяне с учебната натовареност. БгНТ са социален феномен с емоционален заряд, който преодолява личностни и национални граници. БгНТ са учебна дисциплина, която трябва да има „запазено място“ в академичните учебни програми.

Ключови думи: български народни танци (БгНТ), учебна дисциплина, физическа активност, Медицински университет - Варна (МУ-Варна)

Keywords: Bulgarian folk dances (BgFD), curriculum discipline, physical activity, Medical University of Varna (MU-Varna)

ВЪВЕДЕНИЕ

Българските народни танци (БгНТ) са национално богатство и нематериално културно наследство, което получаваме от предците си, за да го съхраним. БгНТ са уникални със своята неравноделна ритмика и не могат да оставят човек равнодушен. В празнични дни, свързани с народни традиции като „лазаруване“ (3,4), „коледуване“, българинът е изразявал себе си във вихъра на БгНТ. Народът е вярвал, че БгНТ имат лечебни свойства. Ярък пример за това е обредният танц „Калушари“, изпълняван от мъже, които със специфични движения от БгНТ и ритуали се борят със страданието на болния човек.

В наши дни народните хора се изучават задължително в часовете по физическо възпитание от първи до осми клас в общообразователните училища в Република България. Доказана е повишената работоспособност на учениците при занимания с БгНТ (5).

Студентите следват тази тенденция и в много от университетите има сформирани студентски танцови състави. Такива са Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Технически университет - София, Медицински университет - София, Медицински университет - Пловдив, УНСС, УАСГ, Медицински университет „Проф.

д-р П. Стоянов“ - Варна, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, Технически университет - Русе, Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“, Тракийски университет - Стара Загора, университетите в Благоевград и др.

В наши дни Световната здравна организация (СЗО) препоръчва физическата активност, каквато са и БгНТ, като най-ефективната стратегия за превенция на хроничните заболявания (10). БгНТ са двигателна дейност, която в максимална степен подкрепя физиологичното функциониране на тялото. БгНТ също осигурява културно общуване, защото БгНТ са и вид изкуство, при което художествените образи възникват от ритмически отмерени и систематизирани положения на човешкото тяло.

Поради всички тези причини се възражда интересът към БгНТ. Все повече хора в България и по света практикуват или изучават народни танци. В този смисъл, БгНТ са и иновативна научна територия, която привлича изследователски интерес, включително и от областта на общественото здравеопазване и промоцията на здраве.

В настоящото изследване БгНТ са задължителен избираем учебен предмет (като алтернатива на спортните занима-

ния) за студентите от всички специалности в Медицински университет-Варна, с хорариум от 120 часа за специалностите „Медицина“, „Дентална медицина“, „Фармация“ и 60 часа за всички останали специалности.

ЦЕЛ

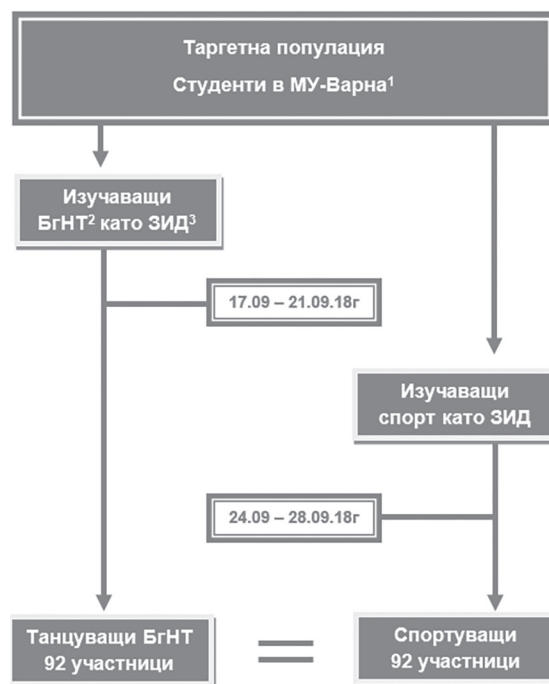
Целта на настоящия доклад е да се представят част от резултатите от научно изследване сред студентската общност на Медицински университет - Варна, свързано с влиянието на БгНТ върху здравето на студентите. Проучени са нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт или с БгНТ, и се отчитат промените в здравословното им състояние във физическо, психично и социалното измерение след занимания с БгНТ.

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

Проучването включи 184 студента от българоезично обучение от различни курсове и специалности, разделени в две групи, танцуващи и нетанцуващи БгНТ. Желаящите за участие в проучването бяха помолени да подпишат информирано съгласие преди стартирането на изследването (по време на часовете по спорт или БгНТ), в началото на учебната 2018/2019 г., като средното време за попълване на всяка от анкетите бе около 10 минути. Чрез Фиг. 1 е представен процесът на формиране на извадката за проучването (Фиг. 1). Приложен е анкетен социологически метод. Инструментарий: Три анкетни карти – една стандартизирана за оценка на стреса и две създадени за целта и задачите на проучването, приложени в началото и в края на семестъра. Събраната информация е обобщена в MS Excel, а статистическият анализ е направен чрез IBM SPSS Statistics v.23.

Движеща хипотеза на проекта е, че БгНТ са равностойни като физическа активност на спортните занимания, с не по-



1: МУ-Варна – Медицински университет - Варна
2: ЗИД – Задължително избираема дисциплина
3: БгНТ – Български народни танци

Фиг. 1. Формиране на извадката, разделена на 2 групи - танцуващи и нетанцуващи български народни танци (БгНТ)

високи нива на стрес и с добро качество на живот.

РЕЗУЛТАТИ

Ето и някои акценти от проучването:

- ◆ Само 15.7% (n=29) от участващите студенти в проучването са били активни спортисти в миналото, а 37.5% (n=69) никога не са спортували, нито са играли БгНТ.
- ◆ За 56.4% (n=61) от записалите се за БгНТ часовете танците са единствената спортна активност за седмицата.
- ◆ Над 2/3 (n=69) от практикуващите БгНТ намират, 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). Обобщено, резултатите показват обща положителна нагласа на всички участници към БгНТ.

- ◆ Резултатите сочат, 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% (n=76) от участниците БгНТ са начин да се справят със стреса и учебната натовареност. Окол 67% (n=73) от практикуващите БгНТ считат, че БгНТ ги правят „енергични и мотивирани през деня“.
- ◆ Над 50% (n=105) от участниците в проучването са с високи нива на стрес, а 59.74% (n=110) от участниците са със затлъстяване или наднормено тегло.
- ◆ „БгНТ помагат за по-добро физическо и емоционално здраве“ – 78.8% (n=73) от изучаващите БгНТ подкрепят това твърдение.

Качеството на живот, свързано със здравето, е основен индикатор в общественото здраве (1,6,7). За нуждите на изследването бе прието, че определението за качество на живот е „огледален“ образ на СЗО дефиницията за здраве: „Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг“, т.е. промените в субективната оценка на здравето (качеството на живот) се отчитат в три измерения: физическо, психическо и социално (общуване, себerealизация, удовлетвореност от това, с което се занимавате) благополучие.

- ◆ Чрез направения дескриптивен анализ с честотно представяне на скалата за субективна оценка на влиянието и значението на БгНТ за изучаващите ги 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. 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 под-

бряване 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 статистическа значима.

- ◆ Субективната оценка на здравето на нетанцуващите БгНТ в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на физическо ($t=2.340$, $p<0.021$) и психично ($t=2.868$, $p<0.006$) 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 - 85 от 100 ($SD\pm 21$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез изучаването на БгНТ студентите от Медицински университет-Варна се докосват до българската душевност, изграждат качества да общуват и да работят заедно. Заедно с това БгНТ подобряват физическото състояние на младите хора, влияят положително на тяхната психическа и емоционална устойчивост, помагат им да се освободят от стреса в ежедневието си, повишават качеството им на живот (2,8).

СЗО идентифицира конкретни бариери за пълноценна физическа активност, сред които: недостъпност на спортните съоръжения, скъпи услуги, недостатъчна здравна грамотност (9). В тази посока Медицински университет - Варна развива здравно-промоционални дейности, улесняващи двигателната активност сред студентите, преподавателите и служителите в университета. Възможността за задължително избираема дисциплина по БгНТ е част от институционалната подкрепа за повече спортуващи в академичната ни общност. Настоящото проучване при-

тежава необходимия потенциал да фокусира вниманието на академичните среди върху позитивните здравно-промоционални характеристики на учебната дисциплина „БгНТ“.

Проучването е и научен принос към изпълнението на стратегическите цели, формулирани от „Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012-2022“, в част III.2.1. „Физическо възпитание и спорт за учаци“.

БгНТ са с равностойна на спортните занимания физическа активност, т.е. влияят благотворно, както и спорта, върху организираността в ежедневието, върху нивата на стрес, върху цялостното здравословно състояние. БгНТ са социален феномен с емоционален заряд, който преодолява личностни, колективни и национални граници. Поради всичко това те са все по-желан учебен предмет за студентите в университета и все по-атрактивна изследователска територия в областта на общественото здраве.

БЛАГОДАРНОСТИ

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

Благодарности на д-р Силвия Павлова за статистическата обработка на данните и за цялостната и работа като научен консултант!

Благодарим и на всички студенти доброволци, участвали в проекта!

ЛИТЕРАТУРА

1. Ванкова, Д., Качество на живот, свързано със здравето, Социална Медицина, 2010. Year XVIII, 1*10, стр. 6-9.
2. Виденова, Ж., Павлова, С., Ванкова, Д., Изследване на нагласите и влияние на българските народни танци върху здравето и качеството на живот на студентите от Медицински университет – Варна, Варненски Медицински форум, том 8, 2019¹, стр. 89-96.
3. Кърджиева, М., Игри и хора по Лазаровден в кв. Дивдядово, гр. Шумен. Научен алманах, Серия „Изкуства“, 2006. ВСУ.
4. Кърджиева, М., Лазаровден в гр. Смядово, област Шумен. Научен алманах, Серия „Изкуства“, ВСУ, 2009.
5. Dimitrova, T., S. Porozhanova, D. Naydenova, P. Nikolov, Workability of students with dance lessons in elementary school age in the city of Varna, Bulgaria. // European Journal of Public Health, 28, 2018, suppl_4, November, cky218.234. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky218.234>.
6. Vankova, D., Community-centered research in Bulgaria, a mixed-methods approach to health-related quality of life, European Journal of Public Health, 8th European Public Health Conference: Proceedings, 2015. Volume 25, Issue suppl. 3, page 291.
7. Vankova, D., Conceptual and Methodological Approaches to Quality of Life- a public health perspective, Scripta Scientifica Salutis Publicae, Volume 1, 2016, N 2, p. 7-13.
8. Videnova, Jh., S.P. Nikolova, D. Vankova, Studying the influence of the Bulgarian folk dances on students' overall health, Proceedings of EDULEARN19 Conference 1st-3rd July 2019, Palma, Mallorca, Spain, ISBN: 978-84-09-12031-4, 2019. pp. 0120- 0126.
9. WHO, Global Recommendation on Physical Activity, 2010. Geneva: WHO.
10. WHO, “Physical Activity”, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>, 2018.

Адрес за кореспонденция:

Десислава Ванкова
Факултет по общественото здравеопазване
Медицински университет - Варна
ул. Марин Дринов 55
9002 Варна
e-mail: desislava.vankova@mu-varna.bg
