



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ**  
**„ПРОФ. Д-Р ПАРАСКЕВ СТОЯНОВ“ – ВАРНА**  
**ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ“**

---

**Жулиета Георгиева Виденова**

**ВЛИЯНИЕ НА БЪЛГАРСКИТЕ НАРОДНИ  
ТАНЦИ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА СТУДЕНТИТЕ ОТ  
МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА**

## **АВТОРЕФЕРАТ**

на дисертационен труд  
за присъждане на образователна научна степен  
„ДОКТОР“

**Област на висшето образование 7. „Здравеопазване и спорт“**  
**Професионално направление 7.4. „Обществено здраве“**  
**Научна специалност „Управление на общественото здраве“**

**Научен ръководител: доц. д-р Десислава Иванова Ванкова, д.м.**

**Научен консултант: гл. ас. д-р Силвия Павлова Николова**

### **Рецензенти:**

1. Проф. д-р Татяна Симеонова Иванова, д.м.
2. Доц. д-р Невяна Георгиева Фесчиева, д.м.

Варна, 2019

Дисертационният труд е в област на висшето образование „Здравеопазване и спорт“ – код 7., научно направление 7.4 „Обществено здраве“, научна специалност „Управление на общественото здраве“.

Същият е обсъден и предложен за защита от Катедрен съвет на Катедрата „Социална медицина и организация на здравеопазването“, Факултет „Обществено здравеопазване“ към Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна.

Дисертационният труд съдържа 139 страници и е онагледен с 10 таблици и 6 фигури. Библиографската справка включва 117 литературни източника, от които 43 са на кирилица и 74 – на латиница.

Изследвани са 184 студенти.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 06.12.2019 г. от 10:00 ч. в 3<sup>та</sup> Аудитория, сграда Ректорат на Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна.

## СЪДЪРЖАНИЕ

Използвани съкращения .....	4
Въведение .....	5
Цел и задачи на дисертационния труд .....	7
Материали и методи .....	8
Резултати .....	16
Дискусия .....	35
Изводи .....	40
Изводи от количественото проучване .....	40
Изводи от качественоото проучване .....	43
Препоръки .....	44
Приноси .....	46
Приноси с оригинален характер .....	46
Приноси с практико-приложен характер .....	46
Публикации и участия в научни форуми, свързани с дисертационния труд .....	48

## ИЗПОЛЗВАНИ СЪКРАЩЕНИЯ

<b>БгНТ</b>	Български народни танци
<b>ЗИД</b>	Задължителна избираема учебна дисциплина
<b>ИТМ</b>	Индекс на телесна маса
<b>МУ-Варна</b>	Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна
<b>СЗО</b>	Световна здравна организация

## ВЪВЕДЕНИЕ

Танцът е култура и движение, общуване и удоволствие, но може да бъде и метод за профилактика и промоция на здраве. Танцът се използва от древни времена като начин за лечение и представлява неразделна част от много терапевтични традиционни ритуали. Танцът е универсална форма на изразяване, която е уникално позиционирана, за да постигне благотворно влияние върху човешкото здраве и благополучие. В световен мащаб нараства интересът на изследователите към ползите от танца върху здравето и качеството на живот. Научните изследвания доказват, че физическата активност, свързана с танца, е ефективна първична профилактика на социалнозначимите хронични заболявания.

Българските народни танци (БгНТ) оптимално съчетават физическа активност, социално взаимодействие, творческо и емоционално изразяване. БгНТ, с техните уникални неравноделни ритми и етнографско разнообразие, са нематериално културно наследство, създадено и завещано от предците ни, което трябва да бъде съхранено за бъдещите поколения. В последните години се възражда интересът на младите хора към БгНТ, което придава актуалност на дисертацията. Все повече хора в България и по света изучават и танцуват БгНТ. В този смисъл, БгНТ са иновативна научно-приложна територия, която привлича изследователски интерес, включително и в областта на общественото здравеопазване и промоцията на здраве.

БгНТ са „закодирани“ в националната ни култура, което благоприятства много по-естественото им въвеждане като физическа активност сред българските студенти. В настоящата дисертация БгНТ са задължителна избираема учебна дисциплина (ЗИД), алтернатива на спортните занимания, за студентите от всички специалности в Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ – Варна (МУ-Варна). Във фокуса на настоящата дисертация е изследване на влиянието на БгНТ върху здравето и мястото на БгНТ в академичното обучение.

Общността, сред която се провежда научното проучване, са студентите от МУ-Варна.

Амбицията на настоящия проект е да представи независими доказателства за значимостта на БгНТ като физическо занимание, равностойно на спортните занимания. Получените резултати могат да бъдат използвани като промоция на успешен академичен модел за изучаване на БгНТ, който да бъде прилаган във всички висши учебни заведения в България.

Представената дисертация е 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 учащи“.

В МУ-Варна единствено часовете по физическо възпитание се провеждат със смесени групи, като студентите са от различните специалности на българоезичното и англоезичното обучение. Изучаването на БгНТ е равностойна алтернатива на спортните занимания, както и ефективен начин за преодоляване на различията в многонационалната студентска общност. БгНТ са обединяващ социален феномен, който заслужава своето „запазено“ място в академичното обучение.

## ЦЕЛ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Цел на настоящата работа е да се изследва влиянието на БгНТ върху здравето на студентите от МУ-Варна и мястото на БгНТ в академичното обучение.

### **Задачи на дисертационния труд**

Основните задачи, подпомагащи целта на изследването, са обобщени както следва:

**Задача 1.** Да се определят нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и да се определят факторите, които ги обуславят.

**Задача 2.** Да се изготви антропометричен профил на студентите от МУ-Варна, като се сравнят показателите между групата на изучаващите спорт и БгНТ.

**Задача 3.** Да се оцени и сравни самооценката на студентите, свързана със здравето и качеството им на живот.

**Задача 4.** Да се установят нивата на стрес на студентите, участници в проучването.

**Задача 5.** Провеждане на качествено Делфи проучване – обобщените и анализирани резултати ще бъдат представени на група от експерти в областта на висшето образование и спорта, с което се цели постигане на консенсус по отношение на ролята на БгНТ като вид двигателна активност и тяхното място в учебната програма по физическо възпитание и спорт.

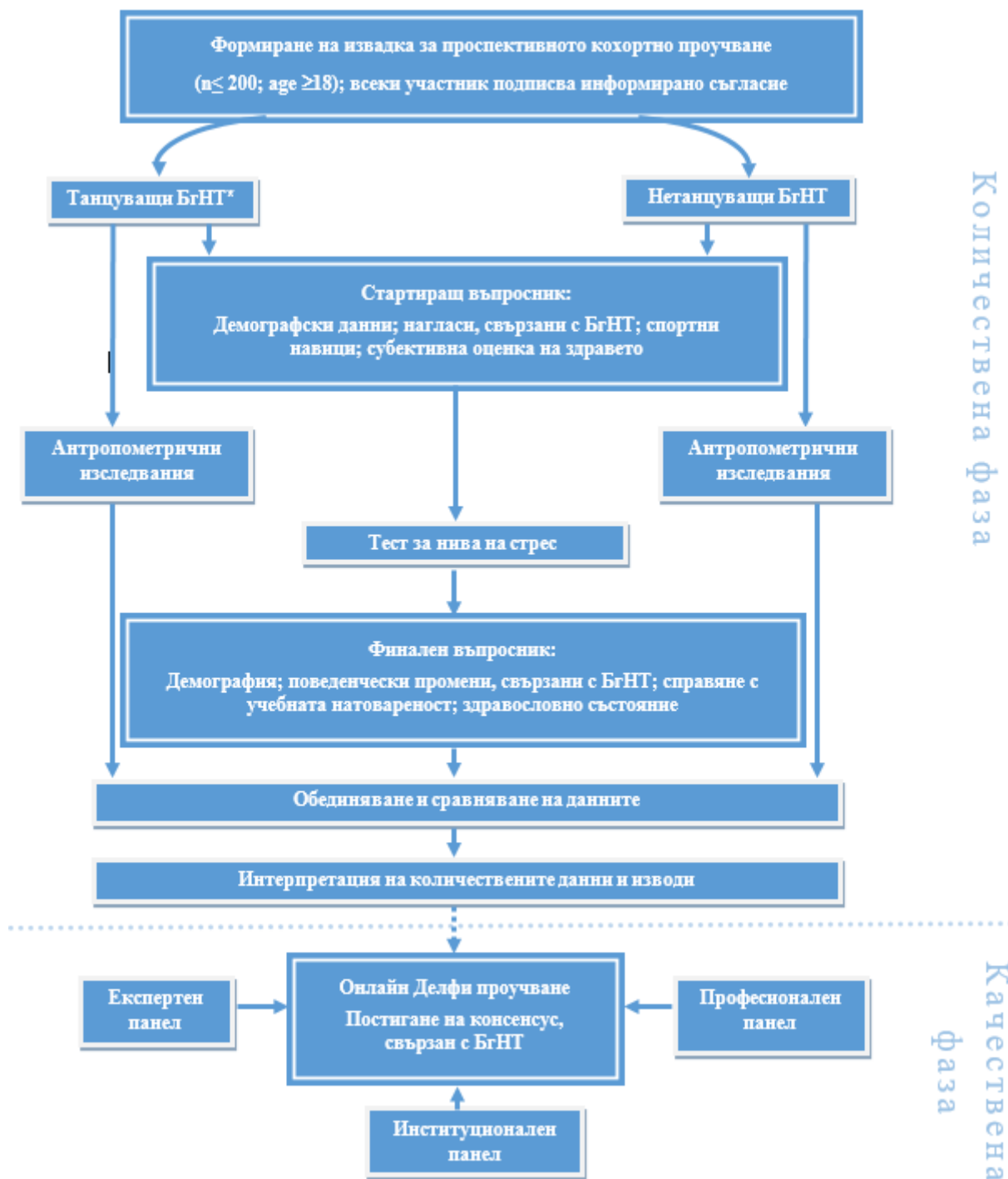
**Задача 6.** Изготвяне на учебно помагало за изучаване на БгНТ, което ще бъде достъпно и онлайн в Blackboard платформата на университета.

**Движеща хипотеза** на проекта е, че БгНТ са равностойни като физическа активност на спортните занимания, с не по-високи нива на стрес и с добро качество на живот на практикуващите ги.

## МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

### Дизайн на проучването

Дизайнът на проучването включва количествена и качествена фаза (Фиг. 1).



\* БгНТ - Български народни танци

Фиг. 1. Дизайн на проучването



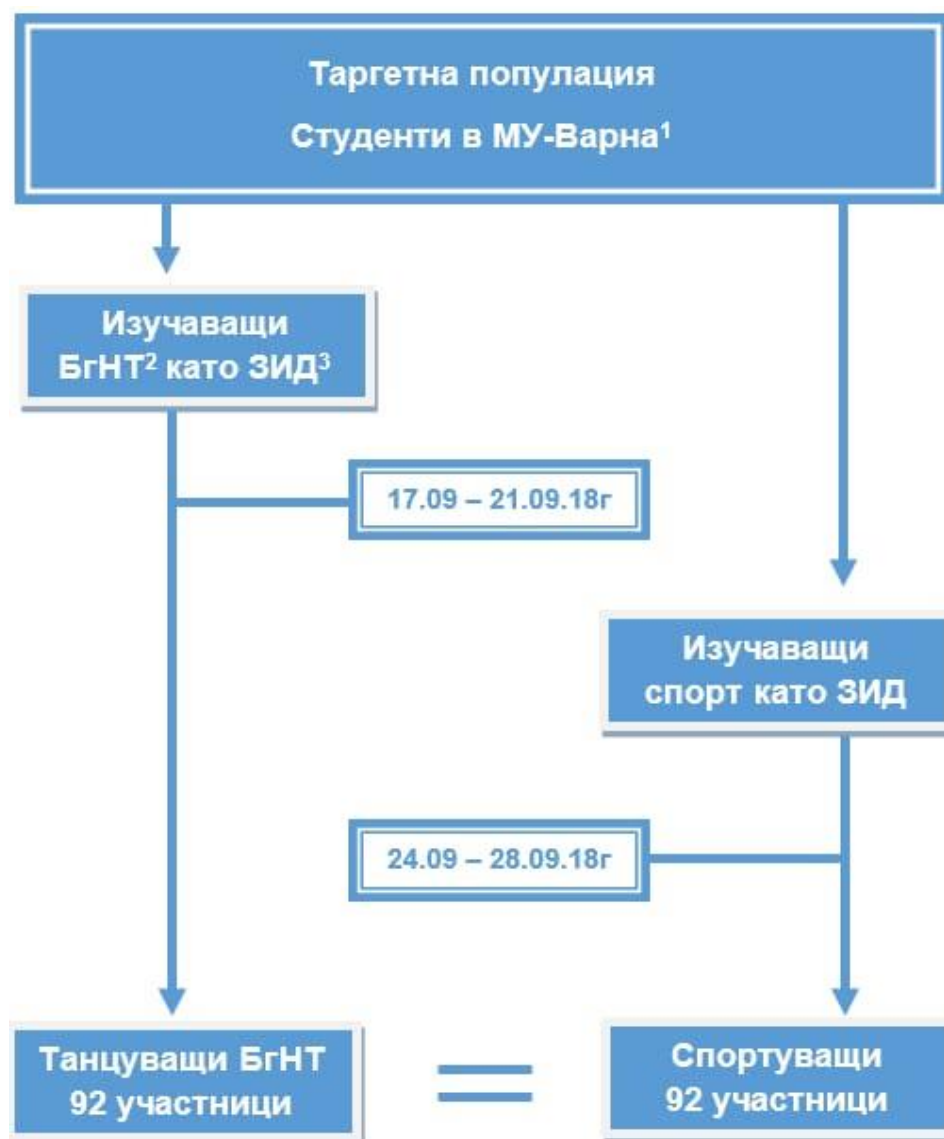
Прилага се микс-метод подход, който включва количествени и качествени методи, приложени в две последователни фази. Микс-метод подходът е процедура, при която се събират, анализират и „миксират” както количествени, така и качествени данни, с цел да бъдат изследвани позадълбочено поставените научни цели. Смисълът на „миксирането” е, че нито количествените, нито качествените данни са достатъчни сами по себе си, за да обхванат в детайли и дълбочина комплексна тема като БгНТ в контекста на промоцията на здраве. Когато се използват в комбинация, количествените и качествените методи се допълват помежду си и дават възможност за цялостен анализ.

Дизайнът на настоящия проект включва първа количествена фаза на пилотно обсервационно изследване, в което участниците се разделят в две основни групи: танцуващи БгНТ и нетанцуващи спортуващи (волейбол и аеробика) в ЗИД заниманията си по физическо възпитание и спорт в МУ-Варна.

Извадката се състои от 184 души, набрани на принципа на първия отзовал се във времеви период 17.09.2018 г. – 28.09.2018 г., разделени в две основни групи: танцуващи (92 души) и нетанцуващи БгНТ (92 души) в заниманията си като ЗИД в университета. Формирането на извадката следва конкретен алгоритъм (Фиг. 2).

1) От групата на студентите от МУ-Варна, които са избрали да изучават БгНТ като ЗИД, във времеви период 17.09.2018 г. – 21.09.2018 г. бе формирана групата от танцуващи БгНТ, която достигна брой от 92 участници.

2) От групата на студентите от МУ-Варна, които са избрали да изучават спорт като ЗИД във времеви период 24.09.2018 г. – 28.09.2018 г. бе формирана групата от спортуващи, като участниците бяха подбрани по пол и по специалност и бе постигната същата бройка от участници – 92 души, на принципа на първия отзовал се. Възрастовото съответствие също бе съобразено между двете групи. В посочените времеви периоди, след попълване на информирано съгласие, бе предоставен за попълване първият въпросник.



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

**Фиг. 2.** *Формиране на извадката (Flow diagram of patient enrollment) от таргетната популация – общността на студентите в МУ-Варна, изучаващи ЗИД БГНТ или спорт през академична учебна 2018-2019 г.*

## 1. Количествените методи

Количествените методи включват 3 основни групи: социологически анкетен метод, антропометрични изследвания и статистически методи за анализ.

## **1.1. Анкетен социологически 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 (месец ноември) е приложен стандартизиран инструмент, определящ емоционалното състояние и ниво на стрес на участниците. Чрез този стандартизиран инструмент за психологични измервания се цели да се проучи и установи влиянието на БгНТ върху работоспособността и учебната подготовка на студентите.

**Инструментариум:** Три анкетни карти – една стандартизирана за оценка на стреса и две, създадени за целта и задачите на проекта. В анкетите, включени в изследването, се използва модифицирана Ликертова скала за нагласи и мотивация за танци, 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 (много 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 – „най-добрият здравен статус, който бихте могли да имате“).

## **1.2. Антропометрични измервания за отчитане на ниво на физическа дееспособност**

- Измерване на ръст;
- Измерване на телесно тегло в кг.;
- Измерване на възраст в години;
- Измерване на индекс на телесна маса;
- Измерване на динамична гъвкавост (дълбочина на наклона). Изследването се извършва с уред, на който е фиксиран сантиметър и подвижна пластина. Уредът се поставя пред стол, пейка или друга стабилна плоскост, върху която

се качва изследваното лице. След наклон с изпънати колене се стреми плавно (без тласъци) да избути пластината възможно най-много. Дълбочината на наклона се отчита с точност до 1 см с положителни и отрицателни стойности;

- Измерване на бързина на долен крайник. Измерва бързината на преместване на долния крайник в хоризонталната равнина (вляво и вдясно). Изследваното лице е в опорен седеж на пода. До ходилата му е поставен конус с височина 15 см. При сигнал повдига крака си (по избор) и с пета докосва пода от едната и от другата страна на конуса, като коляното му трябва да е изпънато. Преместването на крака от едната до другата страна на конуса се зачита като един работен интервал. Отчита се броят им за времето от 20 секунди;
- Измерване на бързина на горен крайник. Тестът се извършва с помощта на две кутии и 12 бр. тенис топки, които се поставят в едната от кутиите. След сигнал, изследваното лице трябва да премести топките с едната ръка една по една в празната кутия. След това с другата ръка да ги върне в първата кутия отново една по една. Измерва се времето за прехвърляне на топките от първата кутия във втората и от втората в първата в секунди;
- Измерване на максимална сила на горен крайник. Измерва се с ръчен динамометър като изследваното лице извършва по два опита. Зачита се по-добрият от тях;

С помощта на антропометричните измервания се цели да се установи нивото на тези показатели, т.е. ниво на физическа дееспособност при танцуващите и нетанцуващите.

### **1.3. Статистически методи**

Статистическата обработка на данните включва дескриптивен анализ, а за проверка на хипотезите е приложен Students's t-test (параметричен метод), средноаритметично (M) и стандартно отклонение (SD) за сравняване на непрекъснати и интервални показатели.

Анкетата, включена в изследването, използва модифицирана Ликертова скала за нагласи и мотивация за танци, въведена от Buerdon (2015), в която всеки елемент от скалата се оценява като 1 (абсолютно несъгласен/а) до 5 (абсолютно съгласен/а).

Информацията, събрана от проучването, е обобщена в табличен вид чрез продукт MS Excel, а статистическият анализ е осъществен чрез IBM SPSS Statistics v.23.

Получените резултати са оценени като статистически значими когато р-стойността ( $p\text{-value}$ )  $< 0.05$ , при което се отхвърля нулевата хипотеза.

В зависимост от задачите на изследването са приложени следните методи на анализ:

*Метод на статистическа групировка на данните* – признаците са подредени според вида си във вариационни, интервални, категорийни, степенни и динамични статистически редове.

#### 1. Описателни методи

1.1. точкови оценки – за изчисляване на средната аритметична величина и стандартно отклонение на количествени признаци

#### 1.2. интервални оценки

а. Достоверна вероятност (сигнификантност) – При коефициенти  $p=0,95$  (95%), грешката от I род е 0,05 (5%).

б. Интервали на доверителност (CI) – Интерпретират се като вероятността посоченият интервал да съдържа в себе си реалната точкова оценка на популацията. Използван е 95% интервал на доверителност.

#### 2. Графичен метод

Използвани са кръгови и кръгово-срезови диаграми и бар графики.

3. *Сравнителен анализ* – при сравняване на непрекъснати и интервални показатели поради дизайна на проучването е използван независен t-тест (Independent-Samples T Test). Independent-Samples T Test – сравнява две независими групи (например танцуващи/нетанцуващи). В идеалния случай, за

този тест, участващите трябва да бъдат отнесени към две групи на случаен принцип, така че всяка разлика в резултата да се дължи на разликата в нагласите и мотивацията, а на други фактори.

*Корелационен анализ по метода на Pearson.* Корелационен коефициент, приема стойности между -1 и 1, като знакът е в зависимост от посоката на асоциация, а стойности над 0,5 се приемат за силна корелация. Корелациите измерват степента на асоциация между две или повече променливи. Коефициент на корелация на Пийърсън е мярка за линейна асоциация.

#### **1.4. Качествени методи**

Втората фаза на изследването включва качествено Делфи проучване или метод на експертната оценка (март–юни, 2019), чиято цел бе достигане на консенсус по въпросите за мястото на БгНТ в задължителната учебна програма във висшите училища като вид двигателна активност, подобряваща здравето и качеството на живот на студентите.

По време на проучването бяха спазени основните принципи на Делфи изследването: *анонимност* (експертите правят своите оценки, без да знаят кои са останалите членове на панела), *повторяемост* (включват се обикновено два или три кръга с обсъждане чрез въпроси и отговори) и *обратна връзка* (всеки от експертите има възможност да види обобщените мнения на Делфи групата).

Участниците в настоящото Делфи проучване бяха 12, подбрани на квотен и доброволен принцип, избрани в резултат на предварително формирани критерии, с които се цели всеобхватност, т.е. участие на хора от всички области и нива, свързани с преподаването на БгНТ, формирането и прилагането на учебни програми на университетско ниво.

Стъпките за включване на участниците в Делфи проучването са:

Стъпка 1. Дефиниране на области, свързани с промотирането и преподаването на БгНТ.

Стъпка 2. Формиране на списъците, от които ще се избират участниците.

Стъпка 3. Определяне на участниците според конкретната обективна ситуация и времева рамка, на принципа на „първия отзовал се“.

Формираха се 3 панела, всеки от които представящ сравнително хомогенна група:

1) *Експертен панел* с ключови специалисти, които са водещи имена в областта на изучаването и преподаването на БгНТ (4 души);

2) *Институционален панел* от експерти, които формират и одобряват учебните програми (4 души);

3) *Преподавателски панел* от специалисти, които отговарят за приложението на програмите за обучение по спорт за студентите (4 души).

**Инструментариум:** две анкетни карти, съответно за първи и втори кръг.

Изследването се провежда в два кръга до постигане на консенсус. Съставят се две анкетни карти, като втората е резултатна на първата. Първата анкета се придружава от брифинг-документ, който запознава експерт-участника с резултатите от количественото проучване. На финала се съставя обобщаващ документ до всички участници от проучването .

### **Място и време на проведеното проучване**

Измерванията, анкетите и анализът са направени в рамките на първия и втория семестър на учебната 2018/2019 година в МУ-Варна. Като цяло проучването се провежда в базите за спорт и занимания с БгНТ в МУ-Варна.

## РЕЗУЛТАТИ

Целта на настоящата работа е двукомпонентна: представяне и анализиране на събраните данни от проучването, както от количествената, така и от качествената фаза.

### 1. Резултати – Първа фаза: Количествен анализ

#### 1.1. Описателен анализ

**Описание на извадката** – в изпълнение на задача първа бе направен дескриптивен анализ за общо описание на извадката и обобщение на използваните в анкетата въпроси. Извадка: 184 студенти от МУ-Варна, разделени в две групи спортуващи и танцуващи БгНТ (Табл. 1).

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 години.

*Табл. 1. Сравнително представяне на извадката*

Критерии	Танцуващи БгНТ	Нетанцуващи			Общо
		аеробика	волейбол	общо	
Брой	92	61	31	92	184
Пол – жени	75	61	16	77	152
Пол – мъже	17	0	15	15	32

Сравнителният анализ на извадката, разделена на 2 групи – танцуващи БгНТ и нетанцуващи спортуващи, 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-много и в МУ-



Варна. В двете групи представителите от женски пол преобладават, което съответства на реалното съотношение в часовете по ЗИД-спорт. Преобладават представителите от 1 и 2 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.

Заниманията по физическо възпитание и спорт, и в частност по БгНТ, са част от задължителната учебна програма за студентите от първи и втори курс, специалностите „Медицина“, „Дентална медицина“ и „Фармация“, и само за първи курс за студентите от всички останали специалности. Това на практика означава, че значително по-голям е броят на първокурсниците в извадката. Тези факти водят изследователския интерес към проучване на нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и факторите, които ги обуславят.

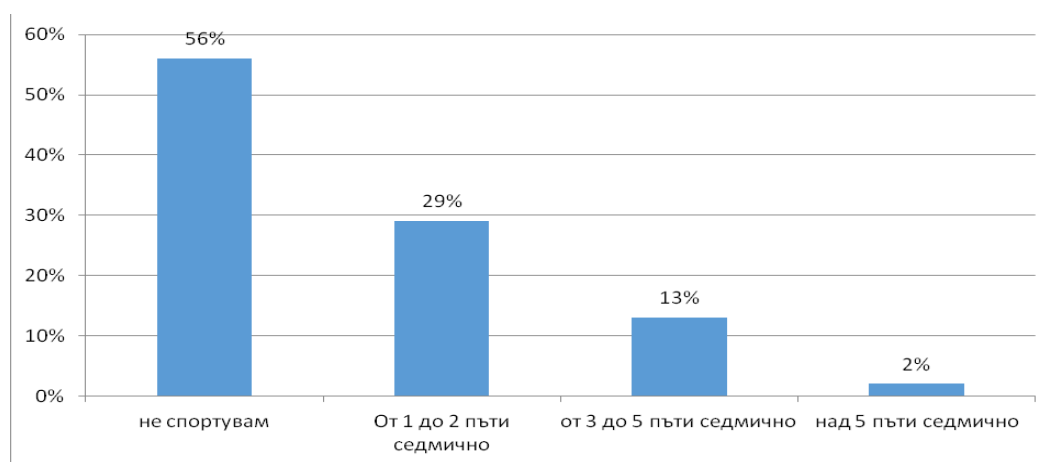
## **1.2. История на двигателна активност; нагласи и мотивация на студентите да се занимават със спорт и БгНТ и факторите, които ги обуславят**

Проучена бе двигателната култура на студентите преди приемането им в университета. На въпроса: „В миналото били ли са: активен спортист; 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 делът и на младите хора, които „от време на време“ са практикували 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. На въпроса: „Ако изключим посещенията в часовете по БГНТ в МУ-Варна, спортувате ли?“ – 56,4% отговарят, че не спортуват друго, т.е. танците са единствената спортна активност за седмицата. Само 29% спортуват 2-3 пъти седмично, 13% спортуват 3 до 5 пъти седмично, а 2% практикуват някакъв спорт над 5 пъти седмично (Фиг. 3).



Фиг. 3. Физическа активност на студентите извън заниманията с БГНТ в часовете по ЗИД-спорт

Твърденето „БГНТ помагат да се чувствам енергичен и мотивиран през деня“ е подкрепено от 73% от участниците. 26% не могат да преценят и само 1 студент е абсолютно несъгласен с това твърдение.

Над половината от участниците от групата на изучаващите БгНТ (76%) са „абсолютно съгласни“ и „съгласни“, че са намалили нездравословната храна откакто се занимават с БгНТ. Над 2/3 от участниците са намалили цигарите (71%) и алкохола (74%), откакто се занимават 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. Висок процент от студентите – 86%, съобщават, че чрез БгНТ си създават нови приятелства.

**Табл. 4.** Средни стойности на скалата за мотивация за всеки елемент в нея

	Средноаритметично	N
БгНТ са вид спорт	<b>3,7400</b>	<b>184</b>
БгНТ са по-скоро танц, отколкото спорт	<b>3,6300</b>	<b>184</b>
БгНТ са начин за отмора и забавление	<b>4,3700</b>	<b>184</b>
БгНТ са хоби	<b>4,2200</b>	<b>184</b>
БгНТ вълнуващи	3.9900	184
БгНТ старомодни	1.4500	184
БгНТ интересни	4.3000	184
БгНТ скучни	1.3400	184
БгНТ приятелства	3.5200	184
БгНТ трудни	2.4100	184
БгНТ спорт	3.6100	184
БгНТ добро здраве	4.1300	92
БгНТ енергичен/мотивиран	3.8600	92
БгНТ срещу стрес	3.4600	92

Резултатите от анкетата показват, че най-много студенти определят заниманията с БгНТ като начин за отмора и забавление. За тях те са интересни, практикуват ги като хоби и като вид двигателна дейност, която им помага за по-добро физическо 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 броят на студентите, които смятат БгНТ за спорт е по-голям от броя на тези, които ги определят по-скоро като танц, отколкото като спорт. За значителна част от тях тези занимания са единствената им спортна активност за седмицата и са добър начин за създаване на приятелства (Табл. 4.).

Най-малък е броят на студентите, за които БНТ са трудни за научаване и ги определят като старомодни и скучни.

Обобщено, 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. Интересен е фактът, че относителният дял на студентите, които смятат БгНТ за спорт, е по-голям от дела на тези, които ги определят „по-скоро като танц, отколкото като спорт“.

Статистиките на всеки елемент от въпроса, измерващ нагласите на студентите към БгНТ, показаха средноаритметично над 3, т.е. съгласие с това, че БгНТ са вълнуващи, интересни, че са вид спорт и водят до добро здраве, карат танцуващия да се чувства енергичен и мотивиран, че са средство за създаване на приятелства и начин за борба срещу стреса. Единствените елементи/твърдения, които имаха средни стойности по-малко от 2, т.е. несъгласие с твърденията, са свързани с това, че студентите не смятат, че БгНТ са старомодни, трудни и скучни.

### **1.3. Фактори, влияещи на мотивацията на студентите за посещение на часове по БгНТ**

Различни фактори бяха тествани за възможна асоциативна връзка с мотивацията на студентите да се занимават с БгНТ. Използван бе корелационен анализ, който при първата селекция на променливи – пол, възраст, курс и

специалност, не показва статистическа значимост за нито една променлива, т.е. доколко танците влияят на общата мотивация за работа студентите не се определят от нито един от посочените фактори.

Тествани бяха и други променливи, посочени в литературата като имащи отношение към формирането на общата мотивация за работа и социализация на танцуващите, а именно употреба на цигари, алкохол, стрес, танцово минало и занимания със спорт извън танците. Резултатите показаха слаба, но значима връзка между танцовата мотивация и тютюнопушенето като навик ( $r = -0,216$ ;  $p = 0,031$ ). Корелацията свидетелства за това, че занимаването с БгНТ и четането на БгНТ за мотивиращо повлиява положително ограничаването и намаляването на цигарите.

Изненадващи са резултатите, показващи липса на статистически значима корелация между мотивацията за БгНТ и стреса, който анкетираните смятат, че преживяват като студенти ( $r = -0,093$ ,  $p = 0,358$ ).

При изследване на асоциативните връзки между нагласите на студентите към БгНТ и как те влияят на тяхната мотивация, резултатите показаха значими връзки.

Сред студенти, чиито нагласи съвпадат с посочените и измерени в скалата твърдения за БгНТ, корелационният анализ показва значими връзки, т.е. повишена обща мотивация при студенти, които най-вече смятат че БгНТ са вид отмора ( $r = -0,433$ ,  $p = 0,001$ ), водят до добро здраве ( $r = -0,415$ ,  $p = 0,0001$ ), карат те да се чувстваш енергичен ( $r = -0,436$ ,  $p = 0,001$ ), пораждат приятелства ( $r = -0,376$ ,  $p = 0,001$ ) и смятат, че помагат срещу стреса ( $r = -0,427$ ,  $p = 0,001$ ).

По-слаби, но значими корелации се откриха между нагласите за БгНТ като трудни ( $r = 0,217$ ,  $p = 0,03$ ), интересни ( $r = -0,250$ ,  $p = 0,012$ ) и вълнуващи ( $r = -0,277$ ,  $p = 0,05$ ) с общата мотивация на студентите.

Логична следваща стъпка бе изследователската необходимост от измерване на субективното здравословно състояние на участниците в проучването.

#### **1.4. 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 Световната здравна организация (СЗО): „Здравето е състояние на пълно физическо, психично и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг“.

Следователно, самооценката на здравето се измерва на три нива: физическо, психично/емоционално и социално измерение (Фиг. 4).

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 ниво ( $t=1.246$ ,  $p<0.216$ ) и на социално ниво ( $t=0.532$ ,  $p<0.596$ ), но тя не е статистически значима.

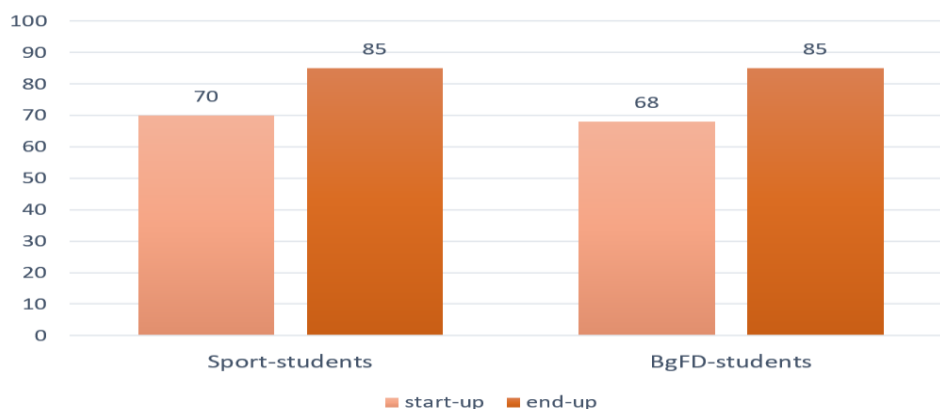
Субективната оценка на здравето на нетанцуващите БГНТ в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на физическо здраве ( $t=2.340$ ,  $p<0.021$ ) и психично здраве ( $t=2.868$ ,  $p<0.006$ ). Има разлика в посока подобряване на субективната оценка на социално ниво, но тя не е статистически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



**Фиг. 4.** Сравнително представяне на самооценка на здравето в трите измерения (физическо, психично и социално) между групата на спортуващите и танцуващите в началото и в края на семестъра. *Start-up* (в началото на проучването), *End-up* (в края на проучването)

Средната стойност на здравословното състояние, посочена чрез визуалната аналогова скала в проучването в началото на изследването при практикуващите спорт (аеробика или волейбол), е 70 от 100 ( $SD \pm 23$ ), а в края на семестъра

е 85 от 100 ( $SD\pm 21$ ). При практикуващите БгНТ стойностите са сходни: в началото на семестъра е 68 от 100 ( $SD\pm 23$ ), а в края на семестъра е 85 от 100 ( $SD\pm 21$ ) (Фиг. 5).



**Фиг. 5.** Сравнително представяне на самооценка на здравето чрез визуална аналогова скала (от 0 – възможно най-лошо до 100 – възможно най-добро) между групата на спортуващите и танцуващите в началото и в края на семестъра

### **1.5. 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 показват, че над 50% от участниците в проучването са с високи нива на стрес, като разликите между двете групи са минимални, но в полза на танцуващите БгНТ .

На становището „БгНТ ми помагат да се справям със стреса от учебната натовареност“ повече от половината анкетирани студенти дават положителен отговор – 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 здравно-промоционални анализи и интервенции, свързани с емоционално зареждащите, физиологични и красиви БгНТ. Такава здравно-просветна изследователска активност е извършването на антропометрични измервания сред изследваната популация.



Подобни измервания би трябвало да се извършват по правило ежегодно поради високата си информативна стойност, свързана с проблеми като наднормено тегло, обездвижване и здравословните последици за младия организъм.

### **1.6. Антропометричен профил на студентите**

Регулярните антропометрични измервания могат да играят ролята на „предвестник“ за хроничните заболявания, които са основната причина за болестния товар в световен мащаб. Като част от здравно-промоционалните изследователски задачи в представеното проучване бяха направени 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, т.е.  $ИТМ > 25.0$  според стандартите на СЗО.

Сравнителният анализ показва, че разлика има само по отношение на бързината на долен и горен крайник сред играещите и неиграещите БгНТ и то в полза на изучаващите БгНТ, при  $t=4.597$ ;  $p < 0.0001$  за бързина на горни крайници и  $t= -4.186$ ;  $p < 0.0001$  за бързина на горни крайници.

Полученият антропометричен профил и особено резултатите от изчисляване на ИТМ недвусмислено показват нуждата от двигателна активност. От друга страна сравнителният антропометричен анализ показва идентични резултати между двете групи, което е косвено доказателство за пълноценността на БгНТ като двигателна активност.

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

## **2. Резултати – Втора фаза: Качествен анализ**

### **Делфи проучване**

Делфи проучването бе проведено през периода април–юни 2019 г. Поканените (според критериите за селекция) и отзовали се 12 експерти бяха разделени на три групи, които формираха 3 панела, всеки от които представящ сравнително хомогенна група:

1) *Експертен панел* с ключови специалисти, които са водещи имена в областта на изучаването и преподаването на БгНТ (проф. Петър Ангелов, доц. Мария Кърджиева, Христо Димитров – Ансамбъл „Българе“, Таня Крумова – хореограф);

2) *Институционален панел* от експерти, които формират и одобряват учебните програми;

3) *Преподавателски панел* от специалисти, които отговарят за приложението на програмите за обучение по спорт за студентите (доц. Красимир Йорданов; Диана Димитрова; Любен Чобанов; Борис Янков).

**Инструментариум:** две анкетни карти, съответно за първи и втори кръг, които впоследствие попълниха последователно анкетите от първи и втори кръг, като накрая се получиха обобщените консенсусни резултати.

#### **а) Резултати от I кръг**

Първият кръг бе концентриран върху изпълнение на първите две задачи на Делфи проучването, а именно: 1) информиране/дисеминиране сред експертите, формиращи и осъществяващи образователните програми с количествените резултати от нашето проучване за нагласите спрямо БгНТ, както и за влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот на студентите. 2) Проучена бе гледната точка на Делфи участниците относно същността, културната и социална роля на БгНТ; влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот; ролята на БгНТ като алтернатива на спортните занимания в учебната програма на студентите.

Поискано бе експертното становище относно изследователската теза, че преподаването на БгНТ в МУ-Варна е успешен академичен модел.

В интерес на по-добрата информираност и за да бъдат участниците в Делфи проучването по-подробно запознати с настоящото количествено изследване, първата анкетна карта е придружена от брифинг-документ, съдържащ въвеждащи дефиниции, които поставят в изследователска рамка БгНТ, качество на живот и концепцията промоция на здраве. Представена и публикувана бе статия с данни и анализ на резултатите от първата количествена фаза.

За първия кръг въпросникът съдържа един отворен и три затворени въпроса.

Изключително интересни, от изследователска гледна точка, са мненията на експертите за БгНТ. Ето и обобщените отговори на въпроса: *Какво според Вас са БгНТ?*

- „БгНТ са специфична двигателна дейност, спорт, социален феномен, средство за разкриване автентичността на народа, начин за развлечение и емоционално зареждане“.

- „БгНТ са средство за разкриване автентичността на народа“;
- „БгНТ са източник на жизненост, положителни емоции“;
- „БгНТ са възможност за общуване и развиване на социални отношения“;
- „БгНТ са изкуство, културно наследство“;
- „БгНТ са забавен начин за поддържане на добра физическа форма, разтоварване, емоционално и психическо зареждане и повдигане на настроението; удовлетворение“;

- „Българският фолклорен танц е красив, носи душата на народа, дошъл до нас от далечни народностни праизвори и съчетал тракийско изящество, славянска мекота и прабългарска пламенност. Съхранява корените на нашите традиции. Българският танц е труден за изпълнение. Танцува цялото тяло, сложна координация между ръцете и краката, пластично орнаментирана.

Фолклорният танц е радост от живота, извор на сила и емоция, феномен в световната културна традиция. Фолклорът е средство за общуване, но той е и средство за съхранение на националната идентичност и на паметта, както казва народът“.

- „БгНТ са отражение на бита, културата и традициите на нашия народ. Чрез тях хората разкриват своята душевност и емоция. Съчетани с неповторимите музикални ритми, плод на народния гений, те зареждат танцуващия с неподозирани чувства, извадени от дълбините на душата му“.

- „За някои танцът е живот, за други е част от традицията, за трети е спорт, за твореца е изкуство. А всъщност е преживяване – физическо, душевно, психологично. Но когато говорим за българския танц, той е емоционален заряд – осъзнат/неосъзнат, човек се зарежда. Българският танц в своята същност има кодови послания, които в точност все още не са изследвани, именно в тях се крие енергийната мощ на БгНТ“.

- „БгНТ са страст и любов, отдаденост, средство за разпускане, изграждат ценностна система, уважение и приемственост към традициите и културата на нашата самобитност и корен. В гореупоменатите определения бих допълнила, че те са едно от чудесата на света“.

- „На първо място танцът е изкуство. Той е особено състояние на духа. Не е само двигателна активност. Танцът не е спорт. Той е духовно преживяване, проводник на енергия, себеизява, сексуално привличане и социално явление. Танцът е огледало на темперамента и характера на индивида“.

Всички участници се обединяват и подкрепят единодушно следните три твърдения, които са зададени в анкетата като три затворени въпроса:

- „Практикуването на БгНТ подобрява здравето и качеството на живот“.
- „БгНТ са равностойна алтернатива на спортните занимания в учебната програма на студентите“.
- „Преподаването на БгНТ в МУ-Варна е успешен академичен модел“.

На края на въпросника бе предоставена възможност за допълнителни коментари, свързани с влиянието на БГНТ върху здравето и качеството на живот. Ето обобщение на коментарите, дадени от участниците (това бе включено и в текста на втората анкетна карта):

- „БГНТ са национално богатство. Те са уникални със своята ритмика и не могат да оставят човек равнодушен. БГНТ ме карат да се чувствам горд, че съм българин“.

- „Чрез изучаването на БГНТ студентите се докосват до българската душевност и това е най-директният път да се предаде културата ни на чуждестранните студенти, те се приобщават и работят в екип с българските си колеги. БГНТ са социален феномен, защото чрез тях се преодоляват границите между студентите от различни националности. Заедно с това БГНТ подобряват физическото състояние на студентите, влияят положително на тяхната психическа и емоционална устойчивост, помагат им да се освободят от стреса в ежедневието си, повишават качеството им на живот. Категорично подкрепям изучаването на БГНТ и включването им в учебните планове!“

- „БГНТ оказват благотворно въздействие върху тонуса и общото състояние на организма; БГНТ са положителна емоция и енергия и оказват положително въздействие върху духа“;

- „Свързваме БГНТ с освобождаване на стреса, превенция на бърнаут и депресия; подобряване на метаболизма; поддържане на нормално телесно тегло; подобро физическо здраве; подобрена координация; контрол върху движенията на мускулите; трениране на ума; подобрена концентрация; подобряване на състоянието на кръвообращението; кардиопротективен ефект; укрепване на мускулите; положителен ефект върху костната плътност, намаляване на риска от остеопороза“.

Изключително интересни са написаните специално за Делфи проучването допълнителни страници от експертите в областта на БГНТ, които споделят есенцията от своя дългогодишен и богат опит. Техните оригинални анкети и творчески автобиографии ще бъдат запазени за поколенията чрез настоящото проучване.

- „В народопсихологията се е вярвало, че БГНТ имат и лечебни свойства. Ярък пример за това е „Калушари” – обреден танц, изпълняван от мъже, които със специфични движения и ритуали от БГНТ, се борят с болестта на болния. В множеството материали, които съм прочела за този ритуал, не съм намерила точен отговор на мистиката как се случва чудото, но има много примери на оздравели хора, но научно не може да се обясни. Феномен! В моята практика ми се е случвало неведнъж да изпадна в меланхолично състояние (от странични фактори), с нежелание съм влизала в залата за танци, даже ми се е случвало и на сцена. Но след първите 32 такта на музиката, първите няколко стъпки и движения, усещам, че натрапчивите мисли са си отишли, главата ми е празна, само музиката звучи и се нижат последващите движения и тактове. Незнайно как, най-вече необяснимо за мен, тялото ми става леко и гъвкаво, изчезва тежестта. И когато спра да танцувам, аз съм друг, нов човек, изпълнен с енергия, готов да покорява върхове, спокоен и забравил проблемите за известно време. Това усещане и преживяване ми е споделяно и от много други мои колеги танцьори. В разговорите ни помежду си, сме се шегували, че сме машини за производство на адреналин и ендорфин, но това е само на шега, учените могат да кажат какво е това, което ни кара да се чувстваме така. Натовареността при танцьорите може да се сравни с тази при активните спортове. Затова моето мнение е, че БНТ могат да бъдат равностойна алтернатива на спортните занимания в учебната програма на студентите“.

- „Танцът като самостоятелна единица е магия и здраве, но в синтез с музиката и песенния фолклор е уникалност. Доказано е, че като нашите ритми няма другаде в света. При разговор с един от моите преподаватели по БГНТ

обсъдихме темата, че музиката оказва голямо влияние върху психиката на човек. Нашите неравноделни размери в БгНТ лекуват психологически проблеми. В цял свят (освен в 1 или 2 африкански племена) няма такива размери. Когато съм била натоварена психически и физически, съм имала нуждата да чуя песен като „Ибиш ага” или инстинктивно, подсъзнателно да вляза в залата и да изтанцувам няколко хора или танци. Това е малка част от примерите за ползите от БгНТ и тяхното влияние върху физическото и психическо здраве на хората. Те са отговорност и дисциплина, те създават трайни връзки и добри социални контакти, те са организираност, те са приятелства и всеотдайност, те са голямо сърце и любов, те се танцуват ръка за ръка“.

- „БгНТ действат всеотдайно върху човешкото тяло. Танцувайки БгНТ, след това аз се чувствам отлично – разтоварена психически, заредена емоционално. По време на танцуване на БгНТ участват очите, за да се наслаждаваш на красивите и сложни движения, участва слухът, за да се наслаждаваш на уникалната разнообразна народна музика. Мускулите се натоварват нормално и хармонично. Костите се раздвижват. Точките на стъпалата се активират. Краката на третото хоро се затоплят. По време на танцуване на БгНТ тялото се изпотява, порите на тялото се отварят и чрез потта се изхвърлят много токсини и се топят излишни мазнини. Хората, танцувайки БгНТ, стават по-добри, по-толерантни и по-общителни. БгНТ са живота ми. Продължавам да танцувам. Моите възпитаници казват за танците, че са „сладка умора“.

- „Наблюдението, което ще споделя, няма научна обосновка, но е факт. То е плод на дългогодишната ми практика и се споделя от колеги хореографи, с които сме го коментирали. Наблюдението ми показва, че при активно танцуващите хора (има предвид хора, които танцуват 2-3 пъти седмично БгНТ) не се срещат онкологични заболявания. В историята на хореографията има единични случаи на ракови заболявания, които са по-скоро

изключения. При танцуващите се извършва детоксикация на организма и това е свързано с много положителни емоции и преживявания. Танцът е най-мощният антидепресант. На практика не може да се срещне депресиран танцьор. По всяка вероятност тази детоксикация на организма идва от вибрирането на тялото при танцуването на БгНТ (характерното натрисане). В САЩ, за да се постигне този ефект, скачат на малки батутчета (трамплинчета), но едва ли биха могли по този начин да заменят емоцията от танца. Това са само наблюдения от практиката, но е добре да се инициира научно изследване, за да се установи достоверността на подобно наблюдение. Няколко пъти – 6-7, ми се е налагало да танцувам болен на сцена (с висока температура, кашлица, хрема и т.н.). С огромни усилия съм излизал пред публиката и съм изпълнявал танца си. На другия ден няма и помен от болестта. Това е категорично и не е плод на случайност. Този факт са го споделяли и други мои колеги и също заслужава да бъде проучен. Танците на нашия народ са изключително полезни за здравето на човека, както като превенция, така и като лечебно средство. От тук нататък думата имат учените, за да изследват това уникално явление и да допринесат за доброто здраве на много хора по света“.

### **б) Резултати от II кръг**

Въпросникът във втори кръг предостави обратна връзка на участниците, с цел да бъде получен консенсус за Делфи проучването и да доведе до експертен консенсус за „запазеното“ място и „специалната“ роля на БгНТ в учебната програма на всички висши учебни заведения в България като равностойна алтернатива на спортните занимания. Направеното обобщение на резултатите от първия кръг бе консенсусно подкрепено. Единодушно бе одобрено от респондентите обобщеното становище за това, че БгНТ трябва да бъдат изучавани и включени в учебната програма на всички висши учебни заведения в България като равностойна алтернатива на спортните занимания.



### **в) Консенсусен – обобщаващ документ до участниците**

Днес СЗО препоръчва физическата активност, каквато са и БгНТ, като най-ефективната стратегия за превенция на хроничните заболявания. СЗО идентифицира конкретни бариери за активна физическа активност, сред които: недостъпност на спортните съоръжения, скъпи услуги, недостатъчна здравна грамотност. В тази посока МУ-Варна развива здравно-промоционални дейности, улесняващи двигателната активност сред студентите, преподавателите и служителите в МУ-Варна. Подкрепяща стъпка в тази посока е възможността за изучаване на БгНТ от студентите в МУ-Варна. В съставеното „Финално обобщение-консенсус“ се отправят благодарности на участниците в Делфи проучването, чрез което получихме тяхното мнение и подкрепа за усилията ни да изследваме ролята на БгНТ като учебна дисциплина и влиянието им върху здравословното състояние на студентите. Основната задача на финалния документ е да предоставим обобщение на крайните резултати, спазвайки принципа на обратна връзка с участниците. В настоящото Делфи проучване участваха 12 експерти, чиито мнения обобщаваме. Идеята бе чрез приложената консенсусна Делфи техника да сме полезни и за участниците в проучването, които са ключови фигури в живота на академичната общност на МУ-Варна и водещи експерти в областта на хореографията и БгНТ.

### **г) Обобщение на Делфи проучването**

По време на провеждането на Делфи проучването се спазваха трите принципни предимства на Делфи метода като консенсусна техника, което осигури и надеждността на настоящото качествено проучване. Анонимността бе гарантирана по време и на двата кръга, като анкетите бяха анонимни и се провеждаха индивидуално. Повторяемостта бе спазена, тъй като проучването протече в два кръга, а обратната връзка бе осигурена заедно с връчването на втория въпросник и накрая с консенсусния документ, в който всеки от експертите можеше да види обобщени мненията на Делфи групата. Отговорността, която експерт-участниците проявиха, също би могла да се

включи като основен фактор, гарантиращ надеждността на проучването. Хората, които приеха да участват в проучването, въпреки много натоварената си програма, проявиха отговорност и лоялност към проучването, което показва тяхната мотивираност да работят за подобряването на качеството на университетското образование и здравето на студентите. В допълнение, включването на подобни или повтарящи се въпроси и възможни отговори в първия и втория кръг (техника, използвана и в други Делфи проучвания) повиши надеждността на изследването.

Вярваме, че настоящото научно изследване притежава необходимия потенциал да представи научни доказателства, които биха довели до успешни здравно-промоционални и образователни решения на проблемите с двигателната активност, със справяне с високите нива на стрес чрез първична профилактика на болестите сред младите хора във висшите учебни заведения, което се подкрепя и от следващото обсъждане на резултатите.

## ДИСКУСИЯ

От древни времена лекарите, включително и „бащата на западната медицина“ Хипократ (400 години преди новата ера), вярват, че физическата активност подкрепя здравето. В наши дни е доказано, че двигателната активност е жизнено необходима за превенция на хроничните заболявания и на преждевременната смърт. Вече разполагаме със сериозни научни доказателства за ролята на регулярната физическа активност при първичната и вторична профилактика на много хронични заболявания, като сърдечно-съдовите заболявания, диабета, раковите заболявания, депресията и остеопорозата. Освен това се доказва линейна зависимост между честотата на физическите занимания и здравословното състояние, т.е. увеличаването на честотата на фитнес заниманията води до допълнително подобряване на здравето.

Резултатите от нашето проучване показаха, че мотивацията на студентите да се занимават с БгНТ в часовете по физическо възпитание и спорт е висока. 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 ЗИД, 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. 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 здравно-промоционална интервенция за превенция на затлъстяването и на стреса.

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 единствената им спортна активност за седмицата и са 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. Проследяването и подобряването на качеството на живот е основна цел на общественото здравеопазване. То е важен субективен индикатор за успеваемостта на здравно-промоционалните 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 равностойно 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 здравно-промоционални 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 МУ-Варна сред всички висши училища в България.

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. както и спортните занимания, влияят благотворно 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, имат и чисто приложна стойност, защото допринасят 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.

В МУ-Варна единствено часовете по спорт се провеждат със смесени групи като студентите са от различните специалности на българоезичното и англоезичното обучение. Този факт допринася те да се опознаят и да създадат нови приятелски отношения. Затова можем да твърдим, че танците обединяват

младите хора без значение от пол, възраст, специалност, религия и култура. 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.

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. Танците възпитават у студентите умения и навици за работа в екипност. Хванати за ръце те се стремят да спазват ритъма, да съблюдават за синхрона в изпълнението, помагат си, когато това се налага. Дори само един да греши, това се отразява върху цялостното впечатление. Тази екипност кореспондира с необходимото условие за успешната работа на всеки здравен специалист. Немислимо е лекарят да извършва сам своята дейност в операционната зала или в отделението. Той се нуждае от своите колеги и здравен персонал, за да е ефективно лечението на пациентите. Същото се отнася и за денталния специалист, фармацевта и т.н.

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. Изучаването на БгНТ е здравно-промоционална интервенция, която би трябвало да се прилага във всички възможни общности и институции. Неочаквана подкрепа в тази посока се получи от главния директор на затворите, който, в отговор на изпратено до него запитване, твърди, че в затворите е предоставена възможност за практикуване на БгНТ и че хората, лишени от свобода, които изучават БгНТ в затвора, са с по-малко провинения,

намален стрес от изолацията, повишено желание за работа в екип, намалено напрежение и други положителни ефекти.

На тази основа 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.

Ценно качество на БгНТ е, че те са посланик на българската култура. Много от студентите в МУ-Варна са чужденци и се реализират извън пределите на нашата страна. Обучението в МУ–Варна им дава знания и професионални компетентности, а БгНТ обогатява тяхната култура и са част от личностното им израстване.

Като бъдеща стъпка за приобщаване на студентите от англоезичната програма към българската култура е в представителния танцов състав на университета да бъдат включени студенти от англоезичната програма и да танцуват заедно с българските си колеги. В дългосрочен план целите са свързани със създаване на формация за БгНТ, съставена само от чуждестранни студенти.

До момента на завършване на докторантурата са публикувани част от резултатите, а количественото изследване е прието за постерно участие и представено на фестивал „Спорт, море и здраве – 2019“.

## ИЗВОДИ

**Какво научаваме от настоящото проучване? Как могат да бъдат използвани получените резултати?**

Проучването бе проведено в контекста на липсващи подобни изследвания в България. В литературния обзор бе направен не само исторически и етнографски преглед на БгНТ, но и терминологично изясняване на концепции и понятия от полето на промоцията на здраве и качество на живот.

### **Изводи от количественото проучване**

Статистическият портрет на спортуващите и изучаващите БгНТ в МУ-Варна от определената общност – студентите от МУ-Варна, не е съвършен, но е важно огледало, което ни показва, че се върви в правилната научно-приложна посока.

БгНТ са дълбоко „закодирани“ в българската култура и са част от националната идентичност. БгНТ обединяват в едно термините „двигателна култура“ и „физическа активност“, което ги прави и все по-желан учебен предмет за българските студенти в университета. Анализът на резултатите доказва, че БгНТ, с уникалните движения, в съчетание с народната музика, са привлекателни не само като ефективна физическа активност, но и като средство за общуване и забавление.

Ключови изводи, които са производни от проекта:

- БгНТ в МУ-Варна се практикуват предимно от студенти в първи и втори курс, които обаче са от различни специалности. Това прави заниманията еднакво желани от всички студенти от всички филиали към университета. Студентите имат нездравословни навици като тютюнопушене, употреба на алкохол и намалена спортна активност, но заниманията с БгНТ имат благотворно влияние и водят до намаляване на тютюнопушенето, като в същото време увеличават двигателната активност.



- Само 15.7% от участниците в проучването са отговорили, че са били в миналото активни спортисти, а 37.5% никога не са спортували или играли БгНТ. Не е висок дялът на младите хора, които „от време на време“ са практикували спорт или БгНТ“ – 47.8%.

- За 56,4% от изучаващите БгНТ те са единствената спортна активност за седмицата.

- Седем са основните елементи/твърдения, които определят и повлияват мотивацията на студентите за занимания с БгНТ. Това са разбиранията на студентите, че БгНТ водят до нови приятелства, намаляват стреса, определяни са като интересни, вълнуващи, помагачи за по-добро здраве, нестаромодни.

- БгНТ, въпреки задължителния си характер в рамките на часовете по спорт, не се възприемат от студентите като вид спорт. Те определят БгНТ като хоби, танц и начин за отмора.

- БгНТ имат благотворен ефект не само спрямо двигателната активност на студентите, но и спрямо тяхната емоционална издръжливост и начин на живот. Студентите, заети в БгНТ, се определят като заредени и енергични. Занимания с БгНТ са протективна здравна детерминанта, която води до намаляване на вредните навици като тютюнопушене, нездравословно хранене и употреба на алкохол. Например над половината от участниците от групата на изучаващите БгНТ – 76%, са „абсолютно съгласни“ и „съгласни“, че са намалили нездравословната храна, откакто се занимават с БгНТ. Над 2/3 от участниците са намалили цигарите (71%) и алкохола (74%), откакто се занимават с БгНТ. Статистическият анализ показва слаба, но значима връзка между танцовата мотивация и тютюнопушенето като навик ( $r = -0,216$ ,  $p = 0,031$ ).

- „БгНТ помагат за по-добро физическо и емоционално здраве“ – 78.8% от изучаващите БгНТ са „абсолютно съгласни“ и „съгласни“ с това твърдение.

- Самооценката на здравето или на качеството на живот се измерва на три нива: физическо, психично/емоционално и социално измерение. При вътрегрупов анализ, при танцуващите БгНТ, в началото и в края на семестъра бе

установено 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 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 ( $t=1.543$ ,  $p<0.126$ ). Не се установиха статистически значими разлики между здравословното състояние на двете групи – танцуващи и спортуващи.

- 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 е 68 от 100 ( $SD\pm 23$ ), а в края на семестъра е 85 от 100 ( $SD\pm 21$ ).

- Чрез еднократното изследване със стандартизиран въпросник за оценка на нивата на стрес бе установено, че над 50% от участниците в проучването са с високи нива на стрес, като разликите между двете групи са минимални, но в полза на танцуващите БГНТ. Фактът, че само под 20% от участниците в проучването съобщават за липса на стрес дава допълнителна мотивация за здравно-промоционални анализи и интервенции, свързани с емоционално зареждащите, физиологични и красиви БГНТ.

- От направени антропометрични замервания се доказва, че 59.74% от участниците са със затлъстяване или наднормено тегло, т.е. ИТМ  $> 25.0$ , според стандартите на СЗО. Полученият антропометричен профил, особено резултатите от изчисляване на ИТМ, недвусмислено показват нуждата от двигателна активност сред студентите.

- Сравнителният междугрупов анализ на антропометричните показатели показва, че разлика има само по отношение на бързината на долен и горен

крайник сред играещите и неиграещите БгНТ и то в полза на изучаващите БгНТ, при  $t=4.597$  и  $p < 0.0001$  за бързина на горни крайници, и  $t= -4.186$  и  $p < 0.0001$  за бързина на горни крайници. Би могло да се твърди, че БгНТ са равностойна и пълноценна двигателна активност.

### **Изводи от качествено проучване**

Целта на качествено проучване бе да установим позицията на експертите в областта на висшето образование и хореографията, относно същността, културната и социална роля на БгНТ; влиянието на БгНТ върху здравето и качеството на живот; ролята на БгНТ като алтернатива на спортните занимания в учебната програма на студентите. Потърсено бе експертно становище относно изследователската теза, че преподаването на БгНТ в МУ-Варна е успешен академичен модел.

Изводите, които се налагат, са, че участниците в Делфи проучването, от позицията си на експерти, разбират и приемат холистичната същност на БгНТ и са застъпници (12 от 12 участници) за идеята, че БгНТ трябва да бъдат изучавани и включени в учебната програма на всички висши учебни заведения в България, като равностойна алтернатива на спортните занимания.

Обобщено, получен бе консенсус в три посоки:

- Практикуването на БгНТ подобряват здравето и качеството на живот.
- За „запазеното“ място и „специалната“ роля на БгНТ в учебната програма на всички висши учебни заведения в България, като равностойна алтернатива на спортните занимания в учебната програма на студентите.
- Преподаването на БгНТ в МУ-Варна е успешен академичен модел.

В заключение, Делфи тип проучването е надежден и творчески метод за изследване на идеи и е практична изследователска основа за провеждане на проучване сред експерти, целящо достигане на консенсус по различни въпроси, засягащи живота в общността.

## ПРЕПОРЪКИ

Здравето е позитивна концепция. Налице е нарастващ интерес сред младите хора към изучаване на БгНТ. Настоящото проучване е в рамките на промоцията на здраве поради необходимостта да се акцентира на действията в общността и нуждата от институционална подкрепа. Индивидуалната промяна към здравословно поведение трябва да бъде подкрепена от окръжаваща среда, осигуряваща социална подкрепа и взаимопомощ. В изпълнение на задачите на дисертацията, въз основа на получените данни и анализи от настоящото изследване, са направени препоръки на образователно и здравно-промоционално ниво, с цел устойчив трансфер на успешен академичен модел.

Физическата активност е ключов компонент от здравословния начин на живот, който чувствително намалява риска от повечето хронични болести, подкрепя доброто психично здраве и удължава годините в добро здраве. За възрастни индивиди СЗО препоръчва 150 минути умерена физическа активност или 75 минути интензивна физическа активност на седмица или еквивалентна комбинация (СЗО, 2010). Редовното практикуване на БгНТ би могло да покрие този норматив и съответно да осигури здравословната двигателна активност за всеки човек.

СЗО идентифицира конкретни бариери за активна физическа активност, сред които: недостъпност на спортните съоръжения, скъпи услуги, недостатъчна здравна грамотност. В тази посока МУ-Варна развива здравно-промоционални дейности, улесняващи двигателната активност сред студентите, преподавателите и служителите. Възможността за ЗИД по БгНТ е част от институционалната подкрепа за повече възможности, свързани с двигателната активност на младите хора.

В резултат на изследването и анализа на данните от проучването се генерираха следните препоръки:

Предлаганият модел за изучаване на БгНТ се препоръчва за студентите от цяла България.

Изследователският фокус към ползата от практикуване на БгНТ е важна част от изграждането на здравната грамотност на младите хора. Резултатите, получени при изследването на участниците в проекта, доказват високи нива на стрес и голям относителен дял млади хора с наднормено тегло. Тези факти подкрепят институционалните усилия в посока мотивиране на студентите да спортуват, включително и да изучават БгНТ, които са забавен и ефективен начин за двигателна активност.

Тъй като подобряването на здравето в общността изисква вниманието и действието на много фактори (формиращите политики, мениджъри, спортни деятели, преподаватели, студентска и академична общност) е важно да се осъществява трансфер на знания и партньорство от науката към практиката и обратно. Пример в тази посока е настоящото изследване.

## ПРИНОСИ

Приносът на науката се състои преди всичко в социалната ѝ роля и всички подобрения и промени, с които тя влияе на начина на мислене в ежедневието ни, в качеството на живот.

### **Приноси с оригинален характер**

1. За първи път в България се събират заедно в изследване за БгНТ концепциите „промоция на здраве”, „качество на живот”, „детерминанти на здравето”, „общност“.

2. За първи път в България се прави анализ на влиянието на БгНТ върху здравословното състояние на студентите.

3. За първи път в България се създава аудиовизуално учебно пособие за изучаване на БгНТ, което е иновативен начин за преподаване на здравословна двигателна активност чрез БгНТ.

### **Приноси с практико-приложен характер**

1. Приложението на микс-метод дизайн е модерен подход в полето на изследванията, свързани с общественото здравеопазване. От настоящото проучване се вижда, че когато се използват в комбинация количествените и качествените методи, те се допълват помежду си и дават възможност за цялостен анализ.

2. Настоящото изследване предоставя теоретичен модел за провеждане на Делфи проучване сред експерти, който беше използван в това проучване и може да бъде прилаган, когато се цели достигане на консенсус по различни въпроси, засягащи живота в общността.

3. Изготви се аудиовизуално учебно помагало за изучаване на БгНТ с таргет студентската общност, в което са вплетени и следните ключови послания, производни от проекта:

- БгНТ като физическа активност са достъпни за практикуване и биха могли да бъдат неотменна част от ежедневието ни.
- БгНТ са полезни за психичното здраве, за физическото и за социалното ни функциониране.
- Да бъдеш физически активен в по-млада възраст и да продължиш в по-късните години, допринася за остаряване в добро качество на живот и здраве.
- Студентите, които изучават БгНТ имат възможност да поддържат здравето си, да поддържат по-ниски нива на стрес, да бъдат по-организирани в ежедневието си, включително и при овладяването на учебния материал.

Изучаването на БгНТ в МУ-Варна е ефективен начин за преодоляване на различията в многонационалната студентска общност. Създават се запознанства и трайни приятелства между хора от различни народности, раси и религии. БгНТ са не само обединяващ социален феномен, но и здравно-промоционална интервенция.

Дисертацията „запазва“ мястото на БгНТ в академичното обучение.

## ПУБЛИКАЦИИ, СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. **J. Videnova**, 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 Conference 11<sup>th</sup>-13<sup>th</sup> March 2019, Valencia, Spain, pp. 0229-0234, ISBN: 978-84-09-08619-1
2. **Виденова, Ж.**, Павлова, С., Ванкова, Д., 2019. Изследване на нагласите и влияние на българските народни танци върху здравето и качеството на живот на студентите от Медицински университет – Варна, Варненски Медицински Форум, 2019'1, pp. 89-96.
3. **Jh. Videnova**, S.P. Nikolova, D. Vankova, 2019. 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, pp. 0120- 0126.

## УЧАСТИЯ В НАУЧНИ ФОРУМИ, СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. 5<sup>ти</sup> Юбилеен фестивал „Спорт, море и здраве“, 16–18 май 2019 г., посветен на „Варна – Европейски град на спорта 2019“ с постер.
2. Заключителна конференция „Науката в служба на обществото“, 25 октомври 2019 г.. Съюз на учените – Варна. Участие с доклад в секция „Медицина и дентална медицина“.