

## WHY SHOULD YOGA BE STUDIED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT CLASSES IN BULGARIAN UNIVERSITIES?

**Vanya Tzolova**

University of Mining and Geology „St. Ivan Rilski“, 1700 Sofia, E-mail: vania\_tzolova@abv.bg

**ABSTRACT:** Physical education in the educational system as a social sphere of application of sports expands the boundaries of students' personal activity, on the one hand, and satisfies certain social needs as educational, cultural, health, etc., on the other hand. Undoubtedly, the leading social function of physical education among students is the health prevention function. It is aimed at the use of physical exercises in the educational process in "Physical Education and Sports" as a means of improving the psychophysical health and prevention of students. For this reason, many studies have been carried out in higher school in recent years, aimed not only at increasing the effectiveness of physical education and sport lessons in the regular educational process so that this function could be realised, but also aimed at transforming sports into an indispensable need for students in their free time.

The aim of the study is to justify scientifically why yoga should be studied in the classes of physical education and sport in Bulgarian universities. In view of this, we studied and analysed scientific publications from national scientific conferences held by Bulgarian Yoga Federation. This analysis was supplemented by the results of a focused group discussion with students who were trained at the Center for Postgraduate Studies at the "Vassil Levski" National Sports Academy for gaining a coaching qualification in yoga.

**Key words:** physical education, sport, social functions, students, universities.

## ЗАЩО ЙОГА ТРЯБВА ДА СЕ ИЗУЧАВА В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В БЪЛГАРСКИТЕ УНИВЕРСИТЕТИ?

**Ваня Цолова**

Минно-геоложки университет „Св. Иван Рилски“, 1700 София

**РЕЗЮМЕ:** Физическото възпитание в образователната система като социална сфера на приложение на спорта от една страна, разширява границите на личностната активност на обучаваните, а от друга – удовлетворява определени техни социални потребности, в т.ч. образователни, културни, здравни, възпитателни и др. Несъмнено водещата социална функция на физическото възпитание сред учащите е здравно-профилактичната. Тя е насочена към използването на физическите упражнения в учебния процес по „Физическо възпитание и спорт“ като средство за подобряване на психофизическото здраве и за профилактика на обучаваните. Ето защо във висшите училища през последните години се провеждат множество изследвания, насочени не само към повишаване ефективността на редовния учебен процес по физическо възпитание за реализирането на тази функция, но и за превръщането на спорта в неотменна потребност за студентите в тяхното свободно време.

Целта на изследването е научно да обосноваем защо йога трябва да се изучава в часовете по физическо възпитание и спорт в българските университети. За реализирането и извършихме проучване и анализ на научни публикации, представени на национални научни конференции на Българската федерация по йога. Този анализ бе допълнен с резултатите от проведена дискусия във фокусна група със специализанти по йога за придобиване на треньорска квалификация в условията на Центъра за следдипломна квалификация при НСА „Васил Левски“.

**Ключови думи:** физическо възпитание, спорт, социални функции, студенти, университети.

## Въведение

Физическото възпитание в образователната система се явява важна социална сфера на приложение на спорта. От една страна, то разширява границите на личностната активност на обучаваните, а от друга – удовлетворява определени техни социални потребности, в т.ч. образователни, културни, здравни, възпитателни и др. В този смисъл, според Бъчваров (2000), физическото възпитание е „интегрален процес, съчетаващ в себе си разнородни спортологични знания, средства, методи и подходи.“ Този процес има своите специфични цели и функции, тъй като в основата му стои целенасочената двигателна активност. Като стъпват на тази основа, Цолов и Иванов (1998, 2004) формулират интегралната цел на учебния процес по физическо възпитание във висшите

училища по следния начин: „Даване на студентите на необходимите знания за ефективно използване на физическите упражнения и спорта в бита им, формиране у тях на практически умения и навици за занимания с физически упражнения и спорт, съдействие за подобряване на психофизическата работоспособност и общата им двигателна култура, укрепване на тяхното здравословно състояние, подготвяне за бъдещо изпълнение на трудово-професионалната им дейност и социализация в обществото“.

Несъмнено, водещата функция на физическото възпитание сред учащите, произтичаща от тази интегрална цел, е здравно-профилактичната. Тя е насочена към използването на физическите упражнения в учебния процес по „Физическо възпитание и спорт“ като средство за подобряване на психофизическото здраве и за

профилактика на обучаваните. Ето защо във висшите училища през последните години се провеждат множество изследвания, насочени не само към намирането на методични подходи и средства (в т.ч. различни упражнения, видове спорт, познавателни и двигателни активности) за повишаване ефективността на редовния учебен процес по физическо възпитание за реализирането на тази функция, но и за превръщането на спорта в неотменна потребност за студентите в тяхното свободно време.

## Цел, методи и анализ

Целта на изследването е научно да обосновем защо йога трябва да се изучава в часовете по физическо възпитание и спорт в българските университети.

За реализирането на целта извършихме проучване и анализ на научни публикации, представени на две национални научни конференции на Българската федерация по йога (БФЙ). Този анализ бе допълнен с резултатите от проведена дискусия във фокусна група със специалисти по йога за придобиване на треньорска квалификация в условията на Центъра за следдипломна квалификация при НСА „Васил Левски“.

Идеята за провеждане на такова изследване се зароди още през 2011 г. след първата национална научна конференция на БФЙ, организирана съвместно с Центъра за следдипломна квалификация. На нея бяха изнесени 23 научни доклада, публикувани в сборника „Йога – универсална система за самоусъвършенстване“ (2011). Още в уводния доклад тогавашният председател на федерацията Петя Стефанова (2011) посочи, че йога е не само вид целенасочена двигателна активност, но и наука за духовността, която води към единение за хармонично и интегрирано израстване и усъвършенстване на личността – едновременно на тялото, духа и ума. Йога е философска школа, подчертава тя, която е създала методико-практическа и психо-физиологична система, базирана на концепцията на Световната здравна организация за триединната същност на човешкия индивид – „организъм – психика – личност“ и на дефинираните пет вида здраве – физическо, емоционално, ментално, социално и духовно. На това, допълва Стефанова (2011) съответства и триединната структура на йога тренировъчния комплекс:

- *Яма и нияма* – хармония между вътреличностните процеси и междуличностните отношения.
- *Асана и пранаяма* – система от ставно-мускулни, стомашно-чревни и дихателни упражнения и техники, чието основно предназначение е превръщането на енергията на мускулите в енергия на мозъка.
- *Пра тяхара, дхяна, дхарана и самадхи* – вид психотехники за себеидентифициране на автентичното „Аз“ и създаване на достоверен образ на действителността.

През 2016 г. бе проведена втора национална конференция с 14 научни доклада, публикувани в сборника „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“ (2016). Докладите от двете конференции, отразяващи изследвания с различни възрастови и полови групи, включително и със студенти, категорично доказаха различни аспекти относно положителното влияние на йога

за развитието на психофизическата дееспособност и здравето на практикуващите я.

Позитивното влияние на йога, отразено и доказано в изследванията от двете конференции, може да се систематизира в следните направления:

1. *Подобряване на устойчивостта и развитието на вниманието, логическото и позитивното мислене и концентрацията* (Величкова и Кънева, 2011; Вълчева и кол., 2011; Динкова и кол., 2011; Петрова и Найденова, 2011; Славова и кол., 2011). Общо пет са изследванията в това направление, проведени с различни възрастови групи, в т.ч. и със студенти. Те категорично доказват, че практикуването на йога се отразява изключително благоприятно върху устойчивостта на вниманието, в т.ч. върху съсредоточеността и интензивността му. Това съдейства за по-висока концентрация на вниманието на занимаващите се и за тяхното по-добро логическо и позитивно мислене.
2. *Подобряване на психофизическото състояние, концентрацията и ефективността на студентите в условията на техния учебен процес* (Иванов и Станков, 2011; Маринов и кол., 2016 и др.). В унисон с позитивното влияние на йога, изразено по-горе, е фактът, че системното практикуване съдейства значително за подобряване на концентрацията и цялостното психофизическо състояние на студентите, което от своя страна води до по-голяма ефективност на учебния процес. Нещо, което е изключително важно не само за обучението по физическо възпитание, но и по другите учебни дисциплини.
3. *Понижаване и овладяване на тревожността, гнева, агресията и предлагане на стратегии за справяне със стреса* (Виденова и кол., 2001; Даскалова и кол., 2011; Димитрова-Денкова и кол., 2016; Димитров и кол., 2016; Михайлова и кол., 2011; Серафимова., 2011; Русева и кол., 2011). Изследванията в това направление доказват, че йога упражненията, съчетани със специфичните дихателни техники, релаксацията и медитацията в хода на практиките, повлияват положително на процесите, свързани с понижаване на тревожността, гнева и агресията. Важен момент е фактът, че практикуващите системно йога имат по-съвършена структура на стратегиите за справяне със стрес. Водещи при тях са стратегиите – „Позитивно преосмисляне и развитие“ и „Активно справяне“ (Даскалова и кол., 2011).
4. *Развитие на волята, темперамента, характера, възприетията и формиране на умения за овладяване на конфликтни ситуации* (Булба и кол., 2011; Димитров и кол., 2016; Парикатева и кол., 2011; Пелова и кол., 2011; Кузманова и кол., 2011). Резултатите от изследванията тук са в диалектическа връзка с тези от предходното направление. Те по безспорен начин доказват, че системното практикуване влияе положително върху развитието на волята, темперамента и изграждането на характера. Това съдейства за по-бързото и комплексно формиране на умения за справяне с конфликти в трудни ситуации (Парикатева и кол., 2011). В немалка степен това се дължи и на „дихателния модел“ в йога практиките,

който влияе положително върху емоционалното състояние на занимаващия се, което пък предизвиква определени физиологични промени в тялото му.

5. *Развитие на физическите качества гъвкавост и мускулна сила* (Борисов и кол., 2016; Маринов, 2016; Цолова и кол., 2016). Изследванията доказват позитивното въздействие на заниманията с йога за развитието на някои физически качества на практикуващите и конкретно за развитието на гъвкавостта и мускулната сила. Обект на изследванията тук са преобладаващо жени, но може да се предполага, че ефектът и при мъжете е подобен.
6. *Превенция и лечение на някои заболявания, в т.ч. астма и бронхит, контузии в тазобедрената става, болки в гръбната област и положително повлияване на определени кожни заболявания* (Винчева и кол., 2016; Вълчев и кол., 2016; Колева и кол., 2016; Николчева и кол., 2016). Относно профилактичния и лечебен ефект на заниманията с йога проведените изследвания доказват, че те имат голяма полза при заболявания като астма и бронхит, както и при някои контузии, свързани с болки в кръстно-поясната област и ставите.
7. *Комплексно влияние на йога за здравословен начин на живот* (Кръстева и кол., 2011; Кузманова и кол., 2011; Липчева и кол., 2011; Маринов, 2016; Серафимова., 2011; Стоева и кол., 2011). Комплексното влияние на йога заниманията за водене на здравословен начин на живот е отразено в шест целенасочени изследвания. Доказано е, че йога практиките влияят положително за подобряване на двигателната активност и спазване на определен хранителен режим (Маринов и кол., 2016). Съдействат за намаляване влиянието на вредните навици (тютюнопушене и употреба на алкохол). Намаляват теллото, понижават телесната маса и повишават дихателния капацитет (Стефанова и кол., 2011). Оказват комплексно положително влияние върху дейността на дихателната и сърдечносъдовата система и пр. (Серафимова, 2011).

За допълване на аналитичната информация по изследвания проблем проведехме дискусия във фокусна група със специалисти по йога, включени в обучение за придобиване на треньорска квалификация в условията на Центъра за следдипломна квалификация. В нея се включиха дванадесет лица с висше образование, които дискутираха относно това дали йога трябва да се изучава в часовете по физическо възпитание в българските университети. Трябва да подчертаем, че почти всички, изразиха мнението си за необходимостта това да бъде реализирано на практика. Мотивите за утвърдителното им становище бяха свързани с убедеността, произтичаща не само от наблюденията и тренировъчния опит, но и от познанията им в резултат на различни научни изследвания, че системните занимания с йога съдействат активно за водене на здравословен начин на живот, за по-пълноценно участие на студентите в учебния процес, както и при подготовката им за бъдещата трудова дейност..

## Заклучение

Както посочихме вече през последните години във висшите училища се провеждат множество изследвания за намиране на методични подходи и средства за ефективно реализиране на целта на учебния процес по физическо възпитание. В този смисъл може убедено да подчертаем, че изследванията, анализирани тук, категорично доказват необходимостта йога да бъде въведена в изборно-задължителната и факултативната форма на редовния учебен процес по физическо възпитание в българските университети. Комплексният здравно-профилактичен, психосоциален, учебно-образователен, градивен и възпитателен ефект от заниманията с йога са изключителна необходимост не само за цялостния учебен процес на българските студенти, но и за превръщането на спорта като неотменна потребност в тяхното всекидневие.

## Литература

- Борисов, Л., М. Георгиева, Н. Денина, Н. Сотирова, Д. Бъчварова. 2016. Състояние на гъвкавостта при жени, практикуващи йога. - *Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“*, 47-53.
- Булба, Ю., В. Инджова, Е. Йончев. 2011. Развитие на волевите качества чрез практикуване на йога. - *Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“*, 46-51.
- Величкова, Св., М. Кънева. 2011. Въздействието на йога практиките върху развитието на вниманието. - *Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“*, 31-36.
- Виденова, Б., И. Ангелова, М. Николова, Л. Дренски. 2011. Изследване на ефективността на практикуването на йога за овладяване на агресията. - *Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“*, 60-63.
- Винчева, Л., К. Вълкова, Т. Иванова, Т. Генова, Е. Николова. 2016. Възможности на йога за превенция и лечение на някои заболявания на тазобедрената става. - *Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“*, 283-89.
- Вълчева, Ан., М. Маркова, Н. Марков. 2011. Изследване влиянието на йога практиката върху устойчивостта на вниманието при деца от 7 до 10 години. - *Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“*, 25-30.
- Вълчев, В., П. Пенев, Св. Лазарова. 2016. Кожни заболявания при хора, практикуващи йога. - *Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“*, 90-92.
- Даскалова, Д., Г. Тошева, В. Стоилчева, Д. Богоева-Илиева. 2011. Изграждане на стратегии за справяне със стреса чрез практикуване на йога. - *Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“*, 52-55.
- Димитров, В., И. Велкова, М. Петришка. 2016. Въздействие на практиките по йога върху проявите на тревожност и депресия. - *Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“*, 22-30.

- Димитров, В., В. Цолова, Д. Илиева. 2016. Практикуване на йога като превенция срещу стреса и депресивността. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 41-46.
- Димитрова-Денкова, Ал. Г. Славчева, Ж. Димитрова, М. Петрова, Т. Донева. 2016. Влияние на йога за намаляване на агресията. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 13-21.
- Иванов, Й., Ст. Станков. 2011. Роля на йогийското дишане за повишаване концентрацията и ефективността на учебния процес на студентите. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 124-130.
- Колева, Р., Н. Попова, М. Чолакова, М. Бангюзова. 2016. Въздействие на йога в лечебен и профилактичен аспект върху болките в кръста. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 74-82.
- Кръстева, А., П. Николова, Р. Илиева. 2011. Йога като начин на живот. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 105-110.
- Кузманова, Б., Г. Огнянова, Р. Димитрова. 2011. Развитие на характера чрез практикуване на йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 82-86.
- Липчева, Л., Г. Дойчинова, И. Аргирова, В. Манова, М. Танас. 2011. Влиянието на йога практиките върху здравето и хранителните навици. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 97-106.
- Маринов, Т., Т. Пейчев, В. Русева, С. Вакинова. 2016. Йога и здравословен начин на живот. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 6-12.
- Маринов, Т. 2016. Взаимовръзки между мускулната сила и гъвкавостта при жени, практикуващи йога. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 60-66.
- Михайлова, В., Д. Стефанова, К. Тотева, А. Антонов. 2011. Развитие на позитивното мислене чрез йога практики. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 56-59.
- Николова, П., Р. Стоянова, Ан. Костадинова. 2011. Въздействието на йога върху развитието на логическото мислене. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 37-40.
- Николчева, В., Н. Попова, Н. Желева, Р. Янева. 2016. Някои йога практики като част от комплексното лечение на астма и хроничен бронхит. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 67-73.
- Парикатева, Д., Н. Леви, Хр. Митовска. 2011. Формиране на умения за преодоляване на конфликти чрез практикуване на йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 70-73.
- Пелова, Н., Л. Петрова, М. Алипиева, Ю. Савова. 2011. Изследване на темперамента на практикуващите йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 41-45.
- Петрова, Д., К. Найденова. 2011. Развитие на позитивното мислене чрез йога практики. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 41-45.
- Русева, П., Р. Панова, Т. Димитрова. 2011. Понижаване на тревожността чрез практикуване на йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 64-69.
- Серафимова, Б. 2011. Психосоциален профил на лица от класове по йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 111-115.
- Стефанова, П. 2011. Йога – универсална система за усъвършенстване. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 7-8.
- Стефанова, Л., Ц. Ангелова, М. Видева, К. Павруджиева. 2011. Промени във физическото развитие при прилагане на йога практики. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 87-92.
- Стоева, В., А. Цачева, Е. Гергинова. 2011. Изследване ефективността на методика за визуализация върху развитието на гъвкавостта при практикуването на йога. - Сб. доклади „Йога – универсална система за усъвършенстване“, 120-123.
- Цолов, Б., Й. Иванов. 1998. Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. Информаинтелект, София, с. 79.
- Цолов, Б. 2008. Основи на маркетинга в спорта. Бolid инс. София, 287.
- Цолова, В., Й. Иванов. 2013. Физическо възпитание във висшите училища – нов методичен подход. БПС, София, с. 107.
- Цолова, В., С. Йорданов, П. Борисова, Л. Тодорова. 2016. Изследване на силовите възможности на жени, практикуващи йога. - Сб. доклади „Влиянието на йога върху психиката, физическите качества и здравето“, 54-59.
- Цолова, В. 2017. Физическо възпитание във висшите училища. Теория и научно-приложни изследвания. НСА ПРЕС, София, с. 171.