

ПРОУЧВАНЕ НА ИНТЕРЕСА КЪМ ЙОГА ПРАКТИКИТЕ ПРИ СТУДЕНТИ

Цветанка Дакова-Величкова

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

ORCID 

Tsvetanka Dakova-Velichkova – <https://orcid.org/0000-0002-6365-7312>

РЕЗЮМЕ

В последните години все повече се наблюдава заседнал начин на живот, особено при младото поколение. Отчитат се и повишени нива на стрес от забързаното всекидневие, което води до дисбаланс на всички органи и системи в човешкия организъм. Всички психосоматични болести на последното десетилетие биха могли да се повлияят и контролират с основните принципи, методи и техники, които предлага йога. Целта на настоящата разработка е да се установи интересът на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ) към занимания с йога. За реализиране на целта използвахме анкетен метод. Предмет на изследването са часовете по спорт. Обект на изследването са заниманията по йога. Контингент на изследването са студентите от учебните групи по йога към Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ). Анкетното проучване беше проведено в периода от 29.10.2021 до 15.11.2021 г. В него взеха участие 74 студенти с различни специалности, учащи в СУ, избрали йога като спорт за практикуване в университета. Резултатите обработихме в Excel с честотен анализ чрез едномерно разпределение на честотите. Основната причина, поради която студентите избират йога, е, защото имат желание да опитат нещо ново (64,9%) и да научат повече за йога. В заключение наблюдаваме повишен интерес на студентите от СУ към занимания с йога.

Ключови думи: йога, студенти, висши училища, анкетно проучване

A STUDY OF INTEREST IN YOGA PRACTICES AMONG COLLEGE STUDENTS

Tsvetanka Dakova-Velichkova

National Sports Academy “Vassil Levski”,
Department of Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all

ABSTRACT

In recent years, a sedentary lifestyle has been increasingly observed, especially among the younger generation. There are also increased levels of stress from the hectic everyday life, which leads to an imbalance of all organs and systems in the human body. All the psychosomatic diseases of the last decade could be influenced and controlled with the basic

principles, methods and techniques offered by yoga. The purpose of the present development is to establish the interest of the students from Sofia University "St. Kliment Ohridski" (SU) to yoga classes. To realize the goal, we used a survey method. The subject of the study is the sports lessons. The object of the study is yoga classes. The contingent of the study are the students of the yoga study groups at SU "St. Kliment Ohridski". The survey was conducted in the period from 29.10.2021 to 15.11.2021. 74 students with various majors studying at SU who chose Yoga as a sport to practice at the university took part in it. We processed the results in Excel with frequency analysis using one-dimensional frequency distribution. The main reason why students choose yoga is because they want to try something new (64.9%) and learn more about yoga. In conclusion, we observe an increased interest of SU students in yoga classes.

***Keywords:** yoga, students, university, survey*

ВЪВЕДЕНИЕ

Йога е наука за правилния начин на живот и има огромен потенциал да стане част от всекидневието. Тя въздейства върху всички страни на личността – физическо, енергийно, умствено, емоционално, психическо и духовно ниво. Йога е съвкупност от физически, умствени и духовни практики, които са идеално средство за справяне със стреса и са основа за мощна терапия при умствените и физически заболявания (Milanova, 2022).

Двигателната активност е основният фактор за човешкото усъвършенстване и еволюция. В последните години все повече се наблюдава заседнал начин на живот, особено при младото поколение. Отчитат се и повишени нива на стрес от забързаното всекидневие, което води до дисбаланс на всички органи и системи в човешкия организъм. Всички психосоматични болести на последното десетилетие биха могли да се повлияят и контролират с основните принципи, методи и техники, които предлага йога.

Традиционните йога практики могат да бъдат основно средство за усилване на личностния потенциал, тъй като те чудесно се вписват във всякакъв културен контекст, правилно израстване и хармонично развитие, както и професионална дейност и стил на живот. За успешното протичане на учебния процес студентите всекидневно се нуждаят от концентрация на вниманието, съсредоточеност, самоувереност, намаляване и премахане на стреса преди изпити и тестове. Заниманията с йога подпомагат изграждането на двигателни и личностни качества, като същевременно спомагат за повишаването на имунитета, профилактиката на различни заболявания, поддържането на добра физическа форма и емоционален баланс (Дакова-Величкова, Миланова, 2022).

Възможностите за повишаване на физическата активност са многообразни и всеки човек би могъл да избере спорт или дейност според желанието, възможностите и потребностите си. В последните години практикуването на йога от хора в различна

възраст става все по-популярно. Чрез своите техники и методи йога влияе много успешно върху кардиореспираторната, храносмилателната, отделителната и др. системи, както и върху психичните процеси. Йога развива мускулна сила, гъвкавост, издръжливост, подобрява дишането, повишава жизнения тонус и като цяло въздейства върху качеството на живот – намалява стреса и безпокойството, помага при депресии, зависимости, хранителни разстройства, нарушения на съня, развива добър самоконтрол, усещане за спокойствие и благополучие, учи на осъзнатост и променя отношението към живота (Миланова, 2022).

Избираемият спорт „Йога“ е включен в учебния план на СУ „Климент Охридски“ от 2016 г. Интересът към заниманията е голям и се увеличава ежегодно. Педагогическият процес е с целенасочени занимания (практики) и определена методика на двигателна активност, които предоставят възможност за допълване на знанията или запознаване на студентите със системата на йога и нейните принципи за развитие и усъвършенстване на личността.

ЦЕЛ

Целта на настоящата разработка е да се установи интересът на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към занимания с йога.

МЕТОДИКА

За реализиране на целта използвахме анкетен метод. Резултатите обработихме в Excel с честотен анализ чрез едномерно разпределение на честотите.

Предмет на изследването са часовете по спорт.

Обект на изследването са заниманията по йога.

Контингент на изследването са студентите от учебните групи по йога към Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ).

Анкетното проучване беше проведено в периода от 29.10.2021 до 15.11.2021 г. В него взеха участие 74 студенти с различни специалности, учащи в СУ, избрали йога като спорт за практикуване в университета. Анкетиранията лица са на средна възраст 21,5 години, от които 71 жени и 3 мъже.

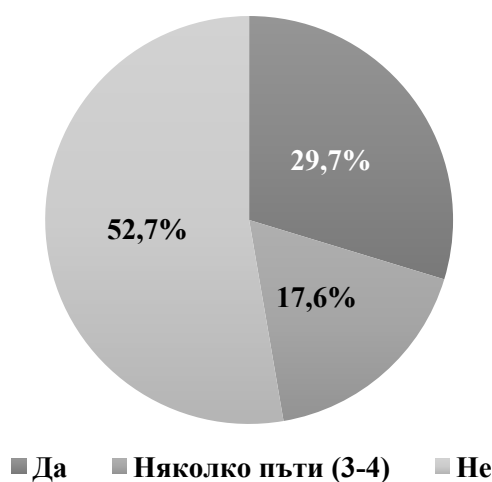
Анкетната карта съдържа 11 въпроса и 42 подвъпроса със затворени отговори. За по-голямо удобство е изпратена по имейл, както и споделена в затворена група с линк. Данните от нея са събрани и обработени чрез Google формуляр.

РЕЗУЛТАТИ

На въпроса: *„Защо избрахте йога измежду останалите спортове? (може да посочите повече от един отговор)“*, най-голям процент от студентите – 64,9%, са отбелязали, че искат да опитат нещо ново. 54,1% от изследваните лица искат да научат повече за йога, а 23% от тях вече са практикували йога и имат желание да продължат практиката си. На 8,1% от студентите колеги са им препоръчали да изберат спорт йога, който да практикуват в университета. Тези резултати показват, че йога е предпочитан избор сред студентите от СУ.

На въпроса: *„Лесно ли се записахте за часовете по йога в системата? (може да посочите повече от един отговор)“*, 54,1% са отговорили „да, записах се, но знаех, че трябва да реагирам бързо, веднага след като отворят системата“. Сравнително голям е процентът (29,7%) на студентите, които са имали желание да се запишат, но не са успели, защото са свършили местата. Останалите 16,2% от анкетираните лица не са успели да се запишат на спорт йога поради „други“ причини. Високият процент положителни отговори отново затвърждава предпочитанията на студентите към заниманията с йога.

На Фигура 1 са представени отговорите на студентите относно предишния им опит с йога практики. Повече от половината изследвани лица (52,7%) не са посещавали йога практика преди тези часове в учебния план. Само 17,6% от студентите са посещавали йога практика няколко пъти (3–4), а 29,7% са тези, които практикуват йога по-често.



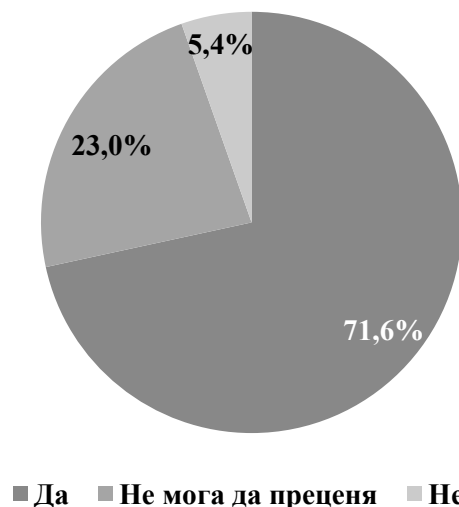
Фигура 1. Процентно разпределение на отговорите на въпроса *„Посещавали ли сте йога практика преди тази практика /като част от учебния план по спорт?“*

На въпроса: *„По време на практиката усещате ли се обездвижен/скован?“*, 51,4% от анкетираните лица са се чувствали средно подвижни (на моменти по-сковани,

на моменти по-подвижни), 41,9% са се усещали подвижни и само 6,8% са се чувствали много обездвижени. Тези резултати показват, че студентите правят правилния избор за спорт, който им помага да се чувстват добре. И въпреки добрите резултати, все още има студенти, които биха могли да се възползват от йога за раздвижване и за постигане на добро усещане на тялото си.

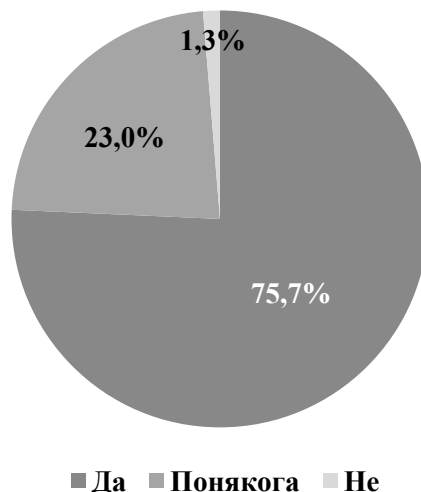
На въпроса: „*Как се чувствате след практиката по йога*“, 64,9% от студентите са се чувствали раздвижени, балансирани и спокойни, 32,4% са били приятно тонизирани и леко изморени. Въпреки тези отговори 1,4% от изследваните лица са се чувствали изморени, като след силово занимание. Високият процент студенти, чувстващи се раздвижени, балансирани и спокойни, показва, на първо място, добрия избор за личен спорт и, на второ място, усещането, което им носи йога за по-добър живот.

На въпроса: „*Бихте ли искали в учебния план по спорт да бъдат включени повече часове по йога?*“, 71,6% отговарят положително, 5,4% – отрицателно, а 23% – не могат да преценят (Фигура 2). Тези отговори потвърждават интереса на студентите към заниманията с йога в университета.



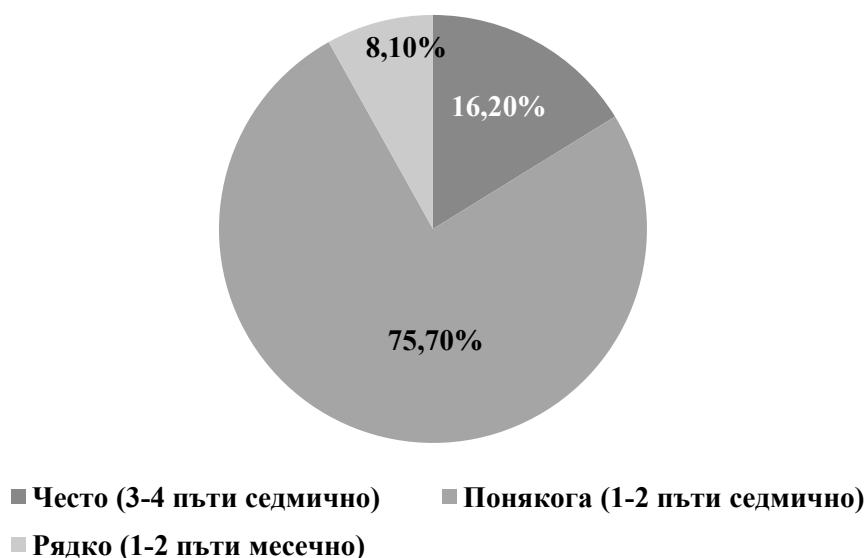
Фигура 2. Процентно разпределение на отговорите на въпроса „*Бихте ли искали в учебния план по спорт да бъдат включени повече часове по йога?*“

Заслужава да се отбележи високият процент на студентите, желаещи да посетят йога практика в студио (извън учебния план) – 75,7%, както и на тези, които биха опитали понякога – 23% (Фигура 3).



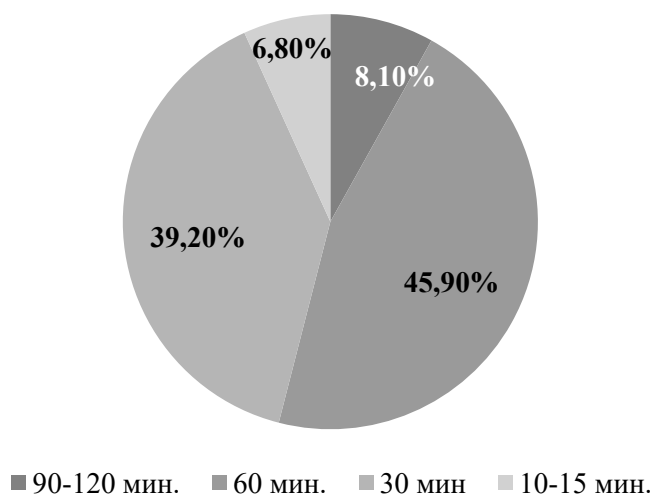
Фигура 3. Процентно разпределение на отговорите на въпроса „Бихте ли посетили практика по йога в студио (център) по йога извън програмата от учебни часове?“

На Фигура 4 са представени отговорите на въпроса: „**Колко често бихте посещавали практики по йога в студио?**“. Най-големият процент студенти (75,7%) биха посещавали йога практика извън университета понякога, 16,2% – често и 8,1% – рядко. Тези резултати показват, че въпреки интереса към заниманията с йога в университета студентите не са осъзнали цялостното ѝ благоприятно въздействие върху организма. Изпълнявани „поякога“, йога практиките не биха били толкова ефективни, колкото, ако се практикуват системно.



Фигура 4. Процентно разпределение на отговорите на въпроса „Колко често бихте посещавали практики по йога в студио?“

На въпроса: „*Колко време бихте отделили дневно за йога?*“, почти половината анкетирани лица (45,9%) отговарят „60 минути“. Половин час биха отделили 39,2% от студентите и само 8,1% биха практикували йога 90–120 минути дневно. 6,8% не смятат, че заниманията са толкова полезни, и биха отделили само 10–15 минути (Фигура 5). Осъзнавайки своето претрупано с лекции и упражнения всекидневие, почти половината анкетирани студенти биха отделяли по 60 минути за активна йога, но дори и 10–15 минути дневно, отделени за раздвижване и разтягане с йога, ще дадат различно усещане и тонус.



Фигура 5. Процентно разпределение на отговорите на въпроса „Колко време бихте отделили дневно за йога?“

ДИСКУСИЯ

Йога е система, която навлиза все повече в нашето всекидневие и се приема като практика, която повлиява всеки, който се докосне до нея (Дакова-Величкова, Миланова, 2022). Практикувайки йога, човек започва бавно и постепенно да опознава себе си не само във физически план като гъвкавост, сила и издръжливост, но открива личния вътрешен покой, който се изразява в поведението, мисленето и действията. Личността става по-осъзната и по-вярваща във възможностите си. Целта на йога е личностно израстване и себепознание.

Йога започва въздействието си от най-външното измерение на личността – физическото тяло, с което хората най-често се идентифицират. Когато на това ниво се появи дисбаланс, органи, мускули и нерви престават да функционират правилно и хармонично и започват да си противодействат. Може да се наруши дейността на ендокринната система, което да повлияе на функционирането на нервната система и да се стигне до болестно

състояние. Целта на йога е постигане на съвършена координация между отделните функции в организма, за да работят в полза на цялото тяло.

Съществена особеност на йога е възможността за постигане на специфични стимулиращи въздействия върху отделни функции на организма. Тази особеност е свързана както с емоционалната „надстройка“ на асаните, така и с преобладаващото използване на рефлекторните влияния на връзките, сухожилията и мускулите. Тези влияния, които се проявяват в процеса на изпълнение на асаните, осигуряват редица ефекти, стимулиращи функцията на централната нервна система, опорно-двигателния апарат и вътрешните органи (Орлов, 2020).

Чрез асаните, „взети заедно и поставени в контекста на една динамична практика, откриваме съвкупност от качества, чрез които човек развива устойчивост, лекота, потапяне в настоящия момент, осъзнаване на всяко дишане както в рамките на една асана, така и между отделните асани“ (Стивънс, 2015).

Сред достъпните литературни източници се откриват малко такива, които да са насочени към специфичните нужди на млади хора, занимаващи се с интелектуален труд, каквито са студентите. В повечето такива материали йога се разглежда като физическа активност, като се пренебрегват енергетичните основи на йога, включващи пранаяма и медитация.

Според Йоги Рамачарака (2001) дишането може да се разглежда като най-важната от всички функции на тялото, защото в действителност всички останали функции зависят от него. С помощта на ритмичното дишане човек може да доведе себе си до една хармонична вибрация с природата и да подпомогне разгръщането на своите скрити възможности.

Медитациите и упражненията, които дава Йоги Рамачарака, могат да доведат до съвършена хармония между тялото, ума и духа, което в крайна сметка е целта на всеки ученик, тръгнал по духовната пътека на самоусъвършенстването.

Свами Рама (2003) описва медитацията като специфична техника за успокояване на ума и за постигане на състояние на съзнанието, което е абсолютно различно от нормалното будно състояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от анкетното проучване показват, че по-големият брой записани на йога са жени, което е типично за нашето общество и страна. Това обаче е в противоречие с

гледната точка на йога, според която всичките мъдреци, които познаваме от писанията, са мъже и нито една жена.

Основната причина, поради която студентите избират йога, е, защото имат желание да опитат нещо ново и да научат повече за йога, което показва интереса на младите към тези практики. За подобен интерес говори и високият процент желаещи за повече часове по йога в учебния план. Това е свързано и с осъзнаването, че благодарение на йога практиките студентите се чувстват по-спокойни, балансирани и раздвижени.

В заключение биха могли да се направят следните препоръки, които да бъдат полезни за обучаващите се във висшите училища:

- да се включат повече часове по йога в СУ;
- да се въведе обучение (практики) по йога във всички висши училища;
- да се намерят начини да бъдат привлечени повече мъже в заниманията по йога във висшите училища.

ЛИТЕРАТУРА

Дакова-Величкова, Цв., П. Миланова. (2022). Въздействие на йога практиките при деца. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 2, с. 134–140, НСА ПРЕС, С., ISSN: 2682-9908. // Dakova-Velichkova, Tsv., P. Milanova. (2022). Vazdeistvie na yoga praktikite pri detsa. *Godishnik na NSA „Vasil Levski“*, tom 2, s. 134-140, NSA PRES, S., ISSN: 2682-9908.

Орлов, А. (2020). *Йога – лестница к здоровью*. Москва. // Orlov, A. (2020). *Yoga – lestnitsa k zdorovu*. Moskva.

Миланова, П. (2022). Народни танци и йога практики в свободното време. *Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища*, с. 219–225, ИК – УНСС, С., ISBN: 978-619-232-705-7. // Milanova, P. (2022). Narodni tantsi I yoga praktiki v svobodnoto vreme. *Suvremenni tendentsii, problemi I inovatsii vuv fizicheskoto vuzpitanie I sporta vuv visshite uchilishta*, str. 219-225, ИК – УНСС, С., ISBN: 978-619-232-705-7.

Рама, Св. (2003). *Медитация*. Практическо ръководство. Аратрон. // Rama, Sv. (2003). *Meditatsia*. Prakticheskoto rukovodstvo. Aratron.

Рамачарака, Й. (2001). *Науката за дишането*. Аратрон. // Ramacharaka, Y. (2001). *Nauka za dishaneto*. Aratron

Сарасвати, С. (2013). *Асана Пранаяма Мудра Бандха*. ИК Сарасвати. // Sarasvati, S. (2013). *Asana Pranaiama Mudra Bandha*. ИК Saravati.

Стивънс, М. (2015). *Преподаване на йога. Част 1 и част 2*. Аратрон. // Stivans, M. (2015). *Prepodavane na yoga. Chast 1 I chast 2*. Aratron.

Milanova, P. (2022). Study on the effect of the yoga practice 'Crocodile' Exercises of Swami Dev Murti. International Scientific Congress "Applied Sports Sciences" 2–3 December 2022, *Proceeding book*, Vol. 2, pp 110-114.

Автор за кореспонденция:

Цветанка Дакова-Величкова

Национална спортна академия „Васил Левски“

e-mail: cveti.velichkova@abv.bg