
INNOVATIVE SWIMMING TRAINING THROUGH EDUCATIONAL CARDS (EXPERT OPINION SURVEY)

Bilyana Rangelova

Sofia University „St. Kliment Ohridski“, Bulgaria, bilytumanova@gmail.com

Abstract: In modern education, it is essential to stimulate the creativity of students. Motor activities and a healthy lifestyle are critical for young people's education. The digital world that we live in has made young people dependent on and increasingly immobilised them, creating significant health risks. Developing an innovative method of working in the learning process in the swimming training of student sports pedagogues would lead to the enrichment of the curriculum, which they, in turn, will apply in their work with students. Teachers need to improve the educational results of pupils and students to increase their creative thinking and motor skills through innovative educational methods. Therefore, innovative ways to teach physical education and sports classes are significant for attracting students to sports activities and a healthy lifestyle. /Chapter 3, Article 3 of the DOS/. Health education is inextricably linked to healthy nutrition and sports. To further develop the concept of health education as a purposeful pedagogical process for the formation and development of the health culture of the individual and society, which will ensure a high level of physical and mental health of pupils and students in an individual and social plan, it is necessary to test innovative programs. The purpose of the present research is to investigate the opinion of specialists (swimming teachers) regarding the approbation of specially developed educational cards in the swimming lesson. We conducted an anonymous survey of 43 swimming teachers. From the obtained results, the biggest impression is that more than half of the specialists who took part in the study would use the educational cards we have proposed in the training of people of all ages. 83% of them would recommend Sports-Swimming and Health Education Cards to their colleagues. The obtained results give us a reason to claim that the proposed innovative program would be helpful for teachers and learners.

Keywords: swimming, students, innovative learning, educational maps

ИНОВАТИВНО ОБУЧЕНИЕТО ПО ПЛУВАНЕ ЧРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛНИ КАРТИ (ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СПЕЦИАЛИСТИ)

Билиана Рангелова

Софийски университет „Св.Климент Охридски“, България, bilytumanova@gmail.com

Абстракт: В съвременното образование е важно да се стимулира креативността на учениците и студентите. Двигателните дейности и здравословния начин на живот се превръщат в основен критичен фактор за цялостното функциониране на образованието на младите хора. Дигиталното общество, в което живеем е направило младите хора зависими и ги обездвижва все повече и повече, което поражда значими рискове за здравето им. Разработването на иновативен метод за работа в учебния процес при обучението по плуване на студенти-спортни педагози би довело до обогатяването на учебната програма, която те от своя страна ще приложат в работата си с ученици. Важно е преподавателите да подобряват образователните резултати на учениците и студентите, да повишават творческото им мислене и двигателните им умения чрез иновативни образователни методи. Поради това, използването на иновативни методи при обучението по часовете по физическо възпитание и спорт е от изключителна важност за привличането на учениците и студентите към спортни активности и здравословен начин на живот. Здравното образование е насочено към развитие на умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволното адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето /глава 3 чл.3 от ДОС/. Здравното образование е неразривно свързано със здравословното хранене и спорта. За да бъде доразвита концепцията за здравното образование като целенасочен педагогически процес за формиране и развитие на здравната култура на личността и обществото, която да обезпечи високо равнище на физическото и психическо здраве на учениците и студентите в индивидуален и социален план е необходимо апробирането на иновативни програми. Целта на настоящето изследване е да проучим мнението на специалистите (преподаватели по плуване), относно апробирането на специално разработени от нас образователни карти в урока по плуване. Проведохме анонимно анкетно проучване с 43 на брой специалисти по плуване. От получените резултати най-голямо впечатление прави, че над половината специалисти взели участие в проучването биха използвали предложените от нас образователни карти при обучението на хора от всички възрасти. 83% от

тях биха препоръчали „Карти по спорт-плуване и здравно образование“ на свои колеги. Получените резултати ни дават основанията да твърдим, че предложената от нас иновативна програма би била полезна както за преподавателите, така и за обучаващите се.

Ключови думи: плуване, студенти, иновативно обучение, образователни карти

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Свидетели сме на силно понижена физическа дееспособност на населението в детска възраст в сравнение с предишните поколения. Онлайн формата на обучение през последните две години, противоепидемичните мерки свързани с „Covid-19“ пандемията, затварянето на спортните зали и площадки (<https://coronavirus.bg/bg/>) засили още повече недостатъчната физическа активност. При разглеждането на проблема с осмислянето и пълноценно оползотворяване на свободното време на младите хора са заложени изключително „невралгичните точки“ във възпитанието и социализацията на днешното младо поколение у нас (Chonova & Ganeva (Чонова & Ганева), 2006). Едва когато свободното време се превърне в пространство, в което младите хора се чувстват доволни и щастливи и разпознават себе си, тогава ще можем да сме сигурни, че свободното време е изпълнило своите функции и е допринесло за развитието на младия човек (Minarevic, Milisa & Prorokovic (Минаревич, Милица & Пророкович), 2007). Според Д. Сивевска и Б. Бошкова (2014), за да могат децата да бъдат контролирани и семейството да насочва правилно техните стремежи и амбиции, е необходима и помощ от социалната среда и най-вече от училището. Родители без познания за културата на свободното време трудно биха могли да постигнат положителни резултати в тази област за децата (Sivevska & Boshkova (Сивевска & Бошкова), 2014). Своевременното и качествено решаване на този проблем е особено актуален сега при установената диспропорция между физическото развитие и физическа дееспособност, при чувствително намалена двигателна активност и нарушено равновесие между умственото и физическото натоварване. Според редица автори спортните занимания са едни от разнообразните средства за успешна учебно-професионална дейност (Ignatov, Popeska, Siveska & Pieva (Игнатов, Попеска, Сивеска & Илиева), 2016). Според Костов (1987) двигателната активност е съвкупността от всички движения, които извършва човек за определен период от време (Kostov (Костов), 1987). Когато е увеличена и реализирана посредством различни форми на спортното занимание, тя би спомогнала за подобряване на здравното състояние и физическото развитие, психологическото състояние, изграждане и оформяне на самочувствие, способност за интегриране, работа в екип и чувство на солидарност, както и за по-добрата концентрация в процеса на обучение. Според А. Атанасов (2010) в извънкласните форми на спорта виждаме една възможност за целенасочено и организирано изпълнение на задачите по физическо възпитание с децата през свободното им време (Atanasov (Атанасов), 2010). От друга страна, физическата активност на учениците извън училище също е ниска. От анкетни проучвания, проведени от С. Беломъжева и Д. Димитров, както и А. Козлева и С. Беломъжева, разбираме, че неспортуващите представляват средно 30% от анкетираните ученици през 2018 г. и почти 40% през 2021г. (Belomazheva-Dimitrova & Dimitrov (Беломъжева-Димитрова & Димитров), 2018; Kozleva & Belomazheva-Dimitrova (Козлева & Беломъжева-Димитрова), 2021). В своето изследване Игнатов и Йорданов (2022) установяват, че основен проблем пред нашата общественост е, че младото поколение в България страда от обездвижване и затлъстяване. Спортването е един от начините да избегнем този основен проблем в нашата модерна епоха (Игнатов & Йорданов (Ignatov&Jordanova), 2022 г.). Иновативността в образованието се отличава с няколко критерия, които гарантират качество на образователния процес: разчупване на учебното съдържание и активни връзки между предметите; вдъхновяващи учители, които търсят новото, използват съвременни преподавателски методи и споделят опита си; отчитане индивидуалността на всяко дете; стимулиране на креативност; разширяване на учебната среда извън класната стая и разбира се включването на родителите и обществото. (Алексиева (Aleksieva), 2019).

Създаването на „Карти по спорт-плуване и здравно образование“ ще улесни и спомогне учебния процес по плуване и ще направи уроците по-интересни. Благодарение на образователните карти, родителите ще се запознаят с теоретичния и методичния материал и това ще насочи вниманието им към възможностите на физическото възпитание и по-конкретно в плуването като модел за активен и здравословен начин на живот. Картите ще включват следните методически указания за обучение по плуване,:

- упражнения за привикване с водната среда;
- упражнения за техническото изпълнение на отделните елементи при изучаването на плувните стилове;
- игри;
- здравни препоръки от лекар.

Целта на изготвянето на иновативна методика за обучение по плуване, чрез създаването на „Карти по спорт-плуване и здравно образование“ е тя да служи като нагледни методи в съчетание с методически указания за изпълнение, натовареност и препоръки за безопасно изпълнение.

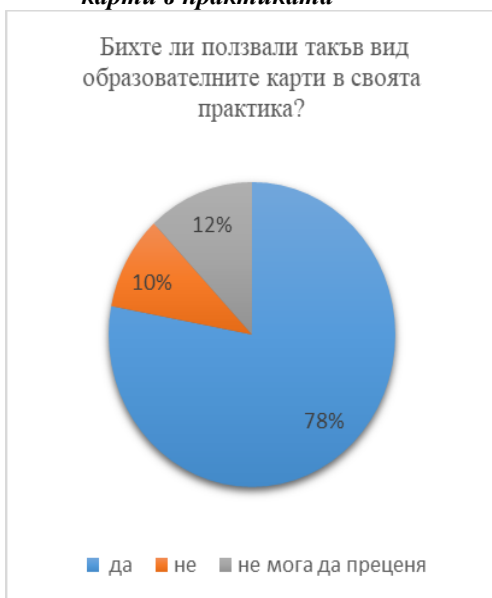
2. МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За нуждите на настоящата разработка проучихме мнението на специалистите (треньори, инструктори, преподаватели по плуване) относно апробирането на предлаганата от нас иновативна методика в обучението по плуване. Утвърдената методика в Р. България достатъчна ли е, т.е. дали според тях внедряването на нови иновативни методи би довело до по-интересно, достъпно и ползотворно протичане на урока по плуване. Изследвахме мнението на треньорите, напълно осъзнавайки, че най-важна е ролята на социалната среда (семейство и образователна структура) за създаването и разширяването на спортните интереси на хората. Отношението на специалистите към методиката, която използват е от определящо значение за работата им. Бяха зададени въпроси с по няколко алтернативни отговора към специалисти, които работят в университети, плувни клубове и школи в различните градове на страната.

3. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

От анализът на резултатите от проучването (фиг. 1) видяхме, че 78% от анкетираните специалисти имат желание да използват образователните карти в своята практика, 10% от тях предпочитат да работят само с утвърдената методика, а 12% не могат да преценят. Предположихме, че тези 12% биха искали първо да видят нагледно как ще се работи с тях и след това да преценят дали биха ги включили в своята практика. Резултатите от фиг.2 ни показва, че разработването на предложения от нас модел за обогатяване на утвърдената методика на обучение по плуване би могъл да се приложи, с цел по-разнообразно, интересно и полезно изучаване на отделните елементи и плувните стилове. 84% от анкетираните са на мнение, че този модел е иновативен и би бил интересен на обучаващите се. 11% от специалистите са на мнение, че ще бъде полезен само при работа с малки деца, а 5% смятат, че предложените от нас карти няма да допринесат за обогатяването на методиката на обучение по плуване.

Фигура 1. Мястото на образователните карти в практиката



Фигура 2. Обогатяване на методиката



Фигура 3. Най-подходяща възрастова група



Фигура 4. Ролята на родителите



Фигура 5. Внедряване в практиката



54% от анкетираните смятат, че този модел на обучение може да се ползва във всяка възрастова група, 17% от тях биха го използвали само при работа със студенти и възрастни, 15% само при работа с малки деца и 14% само при обучението на ученици (фиг.3). Фактът, че над половината специалисти взели участие в проучването биха използвали предложените от нас образователни карти при обучението на хора от всички възрасти ни дава основание да твърдим, че предложената от нас иновативна програма би била полезна както за преподавателите, така и за обучавашите се. 73% от тях са на мнение, че образователните карти ще бъдат полезни и на родители, които искат сами да обучават децата си (фиг.4), а 27% от тях са на мнение, че не е редно родители да обучават сами децата си. Тези резултати ни показват, че чрез внедряването на предложението от нас модел в практиката ще се предостави възможност на родителите активно да се включат в спортния живот на своите деца. 83% от анкетираните преподаватели биха препоръчали на свои колеги включването на образователните карти в практиката (фиг.5), а 17% от тях не смятат да го направят. Високият процент положителни отговори на последния въпрос ни показва нуждата от иновативен подход и адаптиране на учебната методика към нуждите на съвременното общество.

4. ИЗВОДИ

Обобщено, анализирайки данните от анкетата, се стига до извода, че голяма част от специалистите смятат, че прилагането на образователните карти в практиката би довело до повишаване на качеството на обучение. Осигуряването на възможност за създаване на иновативен модел на обучение по плуване, чрез насърчаване на активното участие на обучаващите се и комплексното изграждане на цялостно положително отношение към двигателната активност, здравословното хранене и активна почивка по един съвременен и забавен начин би увеличило интереса към плувния спорт. Привличането на вниманието на образователните, здравните, финансовите и спортните институции за внедряването на нови решения за по-добро спортно обучение, ще позволи на учителите, преподавателите, студентите, учениците и родителите да изградят помежду си доверие, да се предприемат ефективни и съвместни подходи към възможностите на всеки отделен учащ и повишаване на мотивацията за спортна активност чрез самостоятелно обучение и самооценка.

БЛАГОДАРНОСТИ: Тази статия е част от проект „Иновативно обучение в спортната педагогика чрез разработване на образователни карти за спорт и здравно образование“ с договор №80-10-78 от 25.04. 2023 г., финансиран от средствата, отпуснати целево от държавния бюджет и фонд „Научни изследвания“ на Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

ЛИТЕРАТУРА

- Алексиева, М. (2019). Иновативното училище – (не) обходимост, възможност за промяна или алтернативен модел в българското образование [The innovative school – (in)dispensability, opportunity for change or alternative model in Bulgarian education] . Годишник на БСУ, том XL, 2019.
- Атанасов, А. (2010). Извънурочни форми по физическо възпитание и спорт – видове, роля и значение [Extracurricular forms of physical education and sports – types, role and significance]. Спорт и наука. Извънреден брой №4 – II част, с. 205-210.
- Беломъжева-Димитрова, С., & Димитров, Д. (2018). Двигателна активност и интерес към спорта на 11-12 годишни ученици [Physical Activity and Interest in Sports on 11–12-Year-Old Pupils]. Педагогически алманах, Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново. ISSN: 1310-358X, бр. 2, 2018, с. 130-136.
- Игнатов, Г., Попеска, Б., Сивеска, Д., & Илиева, И. (2016). Ролята на университета като фактор за организацията на свободното време на студентите от педагогическите факултети в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Щипския университет „Гоце Делчев“ и Русенския университет „Ангел Кънчев [The role of the university as a factor in the organization of the free time of the students from the pedagogical faculties at the Sofia University „St. Kliment Ohridski“, Shtip University „Gotse Delchev“ and Ruse University „Angel Kanchev“]. Осма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 11. XI. 2016 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С. 2016, с. 137-150.
- Козлева, А., & Беломъжева-Димитрова, С. (2021). Проучване на отношението на 14-19-годишни ученици към вредните навици и двигателната активност като фактори на здравето. [Study of the attitude of 14-19-year-old students to harmful habits and motor activity as factors of health]. Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, 05. XI. 2021. Софийски университет „Св. Климент Охридски“ Департамент по спорт, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN: 1314-2275. С., с. 157-166.
- Костов, К. (1987). Оптимизиране двигателната активност на учениците от начална училищна възраст [Optimizing the motor activity of primary school age students]. УИ Благоевград.
- Сивеска, Д., & Ефтимова Бошкова, Б. (2014). Родителите и слободното време на децата [Parents and children's free time]. Современото воспитание и образование – состојби, предизвици и перспективи. Научно-стручна конференција со меѓународен карактер, 14 мај 2014, Штип, Р. Македонија.
- Чонова, С., & Ганева, В. (2006). Свободното време през погледа на учениците от община Свищов [Free time through the eyes of students from the municipality of Svishtov]. Списание „Диалог“, №1.
- Ignatov, G., & Yordanov, M. (2022). Study of teachers' opinion on the state of the subject physical education and sports in the bulgarian school. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 20, № 3, pp. 210-220, Available online at: <http://www.uni-sz.bg>, ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2022.03.007
- Mlinarević, V., Miliša, Z., & Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra. *Pedagogijska istraživanja*, (1334-7888), 4 (2007), 1, pp. 81-99. <https://coronavirus.bg/bg/> 2023