

МЕТОДИКА ЗА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА ПРИ НАЧИНАЕЩИ

Теодора Граматикова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

ORCID 

Teodora Gramatikova - <https://orcid.org/0000-0002-8047-9749>

РЕЗЮМЕ

Настъпилите събития в целия свят през 2020 г., свързани с появата на пандемията от COVID-19, промениха съществено начина на живот на хората. Това естествено се отрази и на спорта. Обучението в спорта се разшири с още един, непознат досега начин на работа, а именно онлайн и дистанционни тренировки. Художествената гимнастика, благодарение на своето многообразие от упражнения, успешно започна да се адаптира към новата обстановка. Нуждата обаче от готови методики, подходящи за директно онлайн обучение при различните възрастови групи, особено при начинаещите, се появи в хода на работа. Целта на изследването е да се структурира методика за онлайн обучение по художествена гимнастика за начинаещи гимнастички, поднесена по интересен и достъпен начин. Предмет на изследването са 10 упражнения за техническа подготовка без уред. Математико-статистическите резултати от тестирането са направени чрез вариационен и сравнителен анализ чрез t-критерий на Стюдънт. Предложената методика е използвана изцяло в дистанционно обучение в директна онлайн връзка в платформата Zoom.us. Като резултатите от анализите показват, че използвана в този алгоритъм и с предложения снимков и видеоматериал, е добре усвоена от начинаещите гимнастички, върху които е приложена. По време на експеримента няма деца, загубили интерес в обучението, което се наблюдаваше при контролната група.

Ключови думи: художествена гимнастика, начинаещи, онлайн и дистанционно обучение

METHODOLOGY FOR ONLINE BEGINNER GYMNASTICS TRAINING

Teodora Gramatikova

National Sports Academy „Vassil Levski“, Department of Gymnastics

ABSTRACT

The events that occurred around the world in 2020, linked to the emergence of the COVID-19 pandemic, have significantly changed the way people live. This has naturally affected the sport. Training in sport has expanded to another previously unknown way of working, namely

online and distance training. Rhythmic gymnastics, thanks to its variety of exercises, has successfully begun to adapt to the new environment. However, the need for ready-made methodologies suitable for direct online learning in different age groups, especially beginners, has emerged in the course of work. The purpose of the study is to structure an online gymnastics training methodology for beginners, presented in a more interesting and accessible way. The subjects of the study were 10 non-apparatus technical training exercises. The mathematic-statistic results have been processed by SPSS 21 via variation and comparative analysis by Student's t-criterion. The proposed methodology has been fully used in distance learning in a direct online connection in Zoom.us platform. As the results of the analyses show that the algorithm used in this study and with the proposed pictures and video is well learned by the beginners gymnasts on which it is applied. No children lost interest in learning during the experiment, which was observed in the control group.

Key words: *rhythmic gymnastics, beginners, online and distance education*

ВЪВЕДЕНИЕ

Много нетърпеливи и млади тренъори просто пропускат „А-Б“-то при обучението на гимнастичките си и директно дават по-сложни упражнения и съчетания, като се чудят по-късно защо не постигат желаните резултати или защо класата на най-добрите изглежда недостижима. Най-голямата грешка при обучението на гимнастичките в днешно време е нетърпението да се положи основата, да се научат правилно базовите упражнения и тогава да се премине към овладяване на сложни и трудни движения и комбинации (Гатева, 2020). Ефикасните методи, използвани от водещи специалисти, невинаги са познати на всички тренъори и те се нуждаят от методическа помощ, на която да се опират при обучението. Обогащването на традиционното обучение чрез използване на знания за кинематичните и динамичните параметри на упражненията може да оптимизира техническата подготовка на гимнастичките (Ганчева, 2008).

Пандемията COVID-19 изправи света на спорта пред сериозни изпитания. Обичайният начин на живот на хората, занимаващи се със спорт – спортисти, тренъори, спортно-технически персонал, мениджъри, претърпява сериозна промяна. От начин на живот, изпълнен с физическа активност, многобройни пътувания, състезания, себеизразяване и търсене на успех, силни емоции, предизвикани от спортни състезания, те трябваше да се адаптират към начин на живот в изолирана среда. В началото не можеха да практикуват обичайните си дейности, а след това трябваше да се занимават с дейности с неясни перспективи и страх от заболяване. В тази необичайна среда, изпълнена с напрежение и липса на яснота, необходимостта от адаптиране, активно справяне и пред-

виждане на спортносъстезателните дейности в условията на COVID-19 става много по-важна (Янчева, 2020). Разпространението на COVID-19 и разрастващата се световна пандемия наложиха светкавично адаптиране и изцяло нов подход на преподаване и осъществяване на учебния процес по редица дисциплини. Спецификата на всеки предмет и онлайн преподаването му изискват определена модификация на съдържанието, темите, времетраенето и редица други фактори (Димитрова, 2020).

Преподаването на художествена гимнастика, както и на други видове гимнастика, трябва да се търси постоянно в съответствие с педагогическите предпоставки на областта на педагогиката и спортните науки, в перспективата на непрекъснато усъвършенстване (De Toledo, 2020). Непрекъснатите творчески търсения на треньорите и създаването на нови упражнения, връзки и комбинации обогатяват дисциплината, но същевременно се появява необходимостта от нови методики на преподаване и обучение (Ганчева и кол., 2015).

Една такава методика са Спортно-техническите нива в художествената гимнастика (БФХГ, 2020), които представляват система за оценяване на подготовката на гимнастичките. Нивата са общо 10 на брой и покриват четири компонента от подготовката: техническа (с тяло и уред), физическа, танцова и музикално-творческа. Във всяко ниво се съдържат 10 основни групи упражнения, подредени в определен алгоритъм.

Пандемията превърна работата на треньорите в огромно предизвикателство, тъй като обстоятелствата наложиха да се предприемат тренировки в домашни условия и онлайн среда на обучение. Особено при начинаещите гимнастички, които нямат никакъв обем от научени упражнения, това се превръща в една много трудна задача.

Целта на изследването е структуриране на методика за онлайн обучение по художествена гимнастика за начинаещи гимнастички.

Задачите, които си поставихме, са:

- Преглед на литературни източници по темата.
- Анкетно проучване по проблемите на дистанционното обучение в художествената гимнастика.
- Апробиране на предложената методика в практиката.

МЕТОДОЛОГИЯ

Обект на изследването е дистанционното обучение онлайн на начинаещи гимнастички, 4–6-годишни.

Предмет на изследването са 10 упражнения за техническа подготовка без уред.

Контингент на изследването – 40 начинаещи момичета на възраст 4–6 години. Момичетата са разделени в две групи – контролна и експериментална. Експериментална група от 20 гимнастички от СКХГ „ТЕА ДЕНС“ – гр. Елин Пелин, и контролна група от 20 гимнастички от СКХГ „ТЕА СПОРТ 2018“ – с. Горна Малина. И двете групи тренират от не повече от три месеца художествена гимнастика по методика, използвана от треньорите им. Два от месеците, в които са тренирали децата, обучението се е провело дистанционно.

Обект на анкетното проучване е мнението на практикуващи треньори от България и чужбина за дистанционното онлайн обучение по художествена гимнастика.

Контингент на анкетното проучване – 64 анкетирани треньори.

Методика и методи на изследването

Настоящото изследване беше проведено в два етапа. В първия етап създадохме анкетна карта, организирахме и заснехме новата методика с общо 48 упражнения. Проведохме начален етап на тестиране на контролна и експериментална група. Беше проведено обучение на родителите на участниците за използване на платформата ZOOM. В рамките на 3 месеца – от 01.11.2020 до 30.01.2021г., се проведеха онлайн тренировки. Обучението беше 3 пъти седмично с времетраене 60 мин, като се спазваше класическата структура на тренировката (подготвителна, основна, заключителна част). Експерименталната група се обучава по предложената методика, в определен алгоритъм. Упражненията от методиката бяха демонстрирани на децата със снимков и видеоматериал чрез опцията „Сподели екрана“ (“Share screen”) в ZOOM. Контролната група се обучаваше с методика на водещия им треньор, при която упражненията се включват в комбинации, без предварително разчленяване или разучаване и не се следваше точно определен алгоритъм на обучение. След проведения експеримент през втория етап на изследването се проведе крайно тестиране за установяване на резултатите от проведената нова методика на дистанционно обучение. Направихме статистическа обработка и анализ на резултатите, оформихме и приключихме проекта.

Методите, които бяха използвани, са: анкетно проучване, педагогически експеримент, педагогическо наблюдение, създаване на оценъчна таблица за експертна оценка, определяне на тестови упражнения за техническа подготовка и критерии за оценка, заснемане на методиката, статистическа обосновка и сравнителен анализ на резултатите от тестирането на експерименталната и контролната група, преди и след апробиране на методиката, чрез използване на математико-статистически методи (вариационен анализ, t-критерий на Стюдънт).

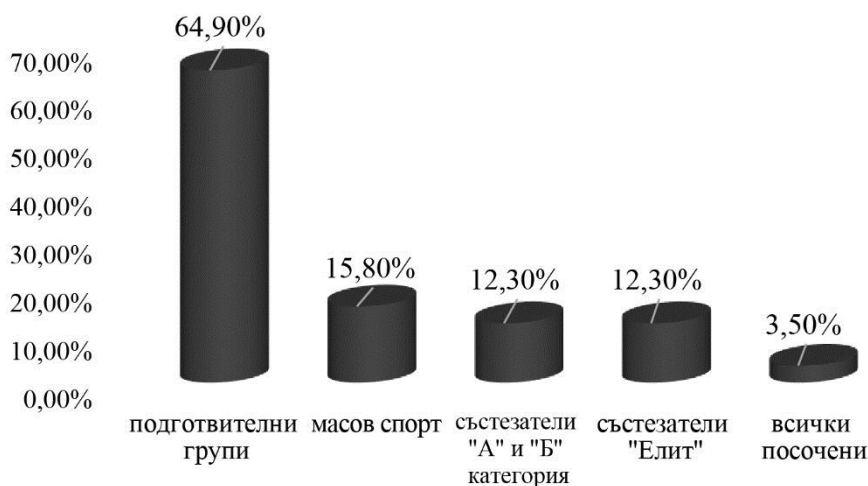
За оценка на техническата подготовка са използвани 10 упражнения с тяло от системата за Спортно-технически нива „Златна роза“ – Ниво 1. Всяко ниво съдържа следните основни групи упражнения: стъпки; вълни; равновесия; въртения; скокове; акробатични упражнения; тестове за физическа подготовка; техника с уред и музикално-творческа задача (БФХГ, 2020).

РЕЗУЛТАТИ

Анализ на резултатите от анкетното проучване

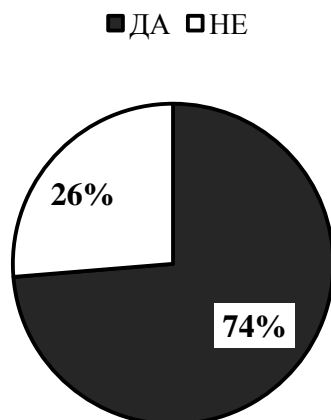
От 64 анкетирани 57 попълниха анкетата. Анкетната карта включваше 20 въпроса, целящи да установят доколко онлайн тренировките имат приложение в художествената гимнастика. На Фигури 1 и 2 са представени два въпроса от анкетното проучване.

На въпрос 13 (Фигура 1) резултатът показва, че най-голям процент затруднили се при преподаване на упражнения онлайн има при работата с подготвителни групи (64,9%), следвани от групите по масов спорт (15,8%). Това ни дава повод да насочим онлайн методиката предимно към този контингент, тъй като тези деца са прекарвали най-малко време в залата и със сигурност усвояването на нов материал, и то онлайн, е по-трудно при тях, отколкото при състезателите с повече опит.



Фигура 1. С кои групи се среща най-голяма трудност при преподаване на упражненията онлайн (Въпрос 13)

Според данните от въпрос 18 (Фигура 2) 73,7% от нашите треньори, участници в проучването, смятат, че има нужда от повече готови онлайн материали, които да улесняват работата им, а 26,3% не смятат, че има нужда от такива материали.



Фигура 2. *Има ли достатъчно готови материали за онлайн тренировки? (Въпрос 18)*

Анализ на резултатите от изследването

След разглеждане и статистически анализ на данните поотделно за всяко изследване от измерените стойности и получените резултати установихме, че резултатите на експерименталната група са се подобрили значително. Това се вижда от получените средни стойности при нашите изследвания.

Представяме резултатите от сравнителния анализ между експериментална и контролна група, преди и след залагане на методиката, при упражнение IV – гимнастическо ходене на цели стъпала, ръце на хълбоци:

В Таблица 1 се наблюдават близки средни стойности при двете групи при начално тестване – минималната стойност при експериментална група е 1,67, а при контролна група е 1,00, а максималните стойности са съответно 4,00 и 3,67 (Фигура 3). Коефициентът на вариация (V) при експериментална група е 24,90, което показва, че групата е приблизително еднородна, а при контролната група V е 44,54 и тя е силно нееднородна. Разпределението и при двете групи е симетрично с нормален ексцес. В Таблица 2 се вижда, че гаранционната вероятност на изследването е 99,83%, което показва, че разликата е статистически значима. Разликата и прирастът при двете групи са минимални.

Таблица 1. *Вариационен анализ на IV упражнение – ходене на цели стъпала, ръце на хълбоци, на експериментална и контролна група при начално тестване*

Група	n	X min	X max	R	X	S	V	As	Ex
Експериментална	20	1,67	4	2,33	2,93	0,73	24,9	-0,218	-0,972
Контролна	20	1	3,67	2,67	2,05	0,91	44,54	0,389	-0,945

Таблица 2. Сравнителен анализ на средните стойности на експериментална и контролна група при IV упражнение – ходене на цели стъпала, ръце на хълбоци, преди залагане на експеримента

Показател	Експериментална			Контролна			Разлика	Статистическа значимост	
	n1	$\bar{X}1$	S1	n2	$\bar{X}2$	S2		d	t emp
Упр. IV	20	2,93	0,73	20	2,05	0,91	0,88	3,38	99,83

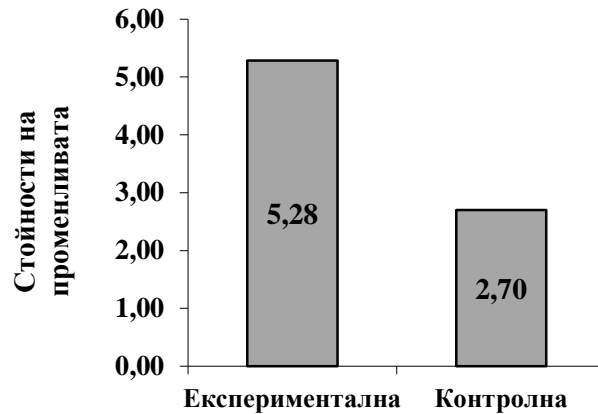
При крайното тестиране в Таблица 3 наблюдаваме силно повишени резултати при експерименталната група и почти непроменени при контролната. Коефициентът на вариация (V) при експериментална група показва, че групата е станала силно еднородна, а при контролната група V е 33,01 и тя е останала силно нееднородна. Разликата между стойностите на двете групи става много голяма в полза на експерименталната група (Фигура 4). Според Таблица 4 и за експерименталната група, и за контролната група $t_{emp} = 2,09 > t_{\alpha} (0,000)$, т.е. за вярна се приема алтернативната хипотеза, която гласи, че констатираната разлика (2,09) в резултатите е статистически значима и не е случайна. Гаранционната вероятност на изследването е 100%, което показва, че разликата е статистически значима. Прирастът между средните стойности на двете групи е нараснал значително (2,58).

Таблица 3. Вариационен анализ на IV упражнение – ходене на цели стъпала, ръце на хълбоци, на експериментална и контролна група при крайно тестиране.

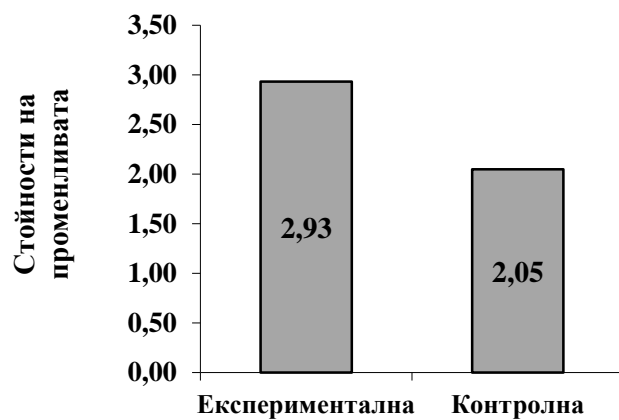
Група	n	X min	X max	R	\bar{X}	S	V	As	Ex
Експериментална	20	4,67	6	1,33	5,28	0,47	8,99	0,17	-1,384
Контролна	20	1	3,67	2,67	2,7	0,89	33,01	-0,523	-1,226

Таблица 4. Сравнителен анализ на средните стойности на експериментална и контролна група при IV упражнение – ходене на цели стъпала, ръце на хълбоци, след залагане на експеримента

Показател	Експериментална			Контролна			Разлика	Статистическа значимост	
	n1	$\bar{X}1$	S1	n2	$\bar{X}2$	S2		d	t emp
Упр. IV	20	5,28	0,47	20	2,7	0,89	2,58	11,44	100



Фигура 3. Начално тестиране IV упражнение



Фигура 4. Крайно тестиране IV упражнение

Като обобщение може да се каже, че резултатите на експерименталната група са се повишили в сравнение с тези на контролната група. Разликата в прираста в резултатите на двете групи след приключване на експеримента е значителна, като голямо подобрене има в резултата на експерименталната група. Това се дължи на алгоритмично и системно прилагане на предложената методика.

ДИСКУСИЯ

Анкетното проучване даде информация, че най-трудно тренъорите се справят с онлайн тренировките за начинаещи (64,9%). Според него 73,7% от педагозите смятат, че има нужда от материали, подходящи за онлайн обучение по художествена гимнастика. Преди пандемията 93% от анкетираните не се водили никога онлайн тренировки, с появата на пандемията 91,2% от тренъорите вече водят такива занимания.

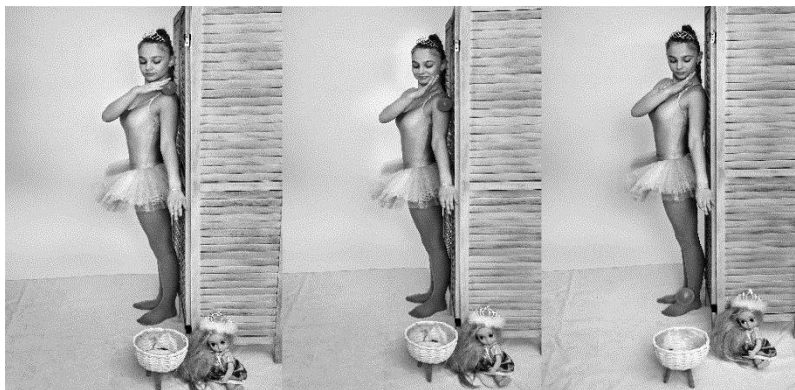
Предложената методика (Фигури 5 и 6) е използвана изцяло в дистанционно обучение в директна онлайн връзка в платформата Zoom.us. Като резултатите от анализите показват,

че използвана в този алгоритъм и с предложения снимков материал, е добре усвоена от начинаещите гимнастички, върху които е приложена. По време на експеримента няма деца, загубили интерес в обучението, което се наблюдаваше при контролната група.

От направения анализ на резултатите на изследването се вижда, че приложената методика е ефективна за практиката. Преди прилагане на методиката експерименталната група е с коефициент на вариация между 10–30% и групата е приблизително еднородна с минимални средни стойности 2, а максимални 4. След прилагане на предложената методика експерименталната група става силно еднородна, като понижава процента на вариация до 10%, минималните средни стойности са над 4,50, а максималните достигат максималната оценка на тестиране 6.



Фигура 5. Упражнение 32. Онлайн методика за обучение на начинаещи



Фигура 6. Упражнение 7. Онлайн методика за обучение на начинаещи

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В направеното проучване на литературни източници по засегнатия проблем не открихме сведения за подобна онлайн методика за занимания по художествена гимнастика. На базата на получените резултати препоръчваме на треньорите, които имат интерес към засегнатия проблем, да се запознаят с предложената методика за онлайн обучение по художествена гимнастика за начинаещи. Експерименталната методика би могла да се използва в други гимнастически дисциплини, както и в други видове извънкласни занимания – както онлайн, така и в стандартни условия.

ЛИТЕРАТУРА

Гатева, М. (2020). *Техническа подготовка в художествената гимнастика*. Част 1, БУЛГЕД ООД, София // Gateva, M. (2020). *Tehnicheska podgotovka v hudojestvenata gimnastika*, Chast 1, BULGED OOD, Sofia.

Ганчева, Г., Минева, М. (2008). Оптимизиране обучението на широките скокове в художествената гимнастика. *Спорт и наука*, изв. бр. 3, София // Gancheva, G., Mineva, M. (2008). Optimizirane obuchenieto na shirokite skokove v hudozhestvenata gimnastika. *Sport i nauka*, izv. br. 3, Sofia.

Ганчева, Г., Зарева, И., Иванова, В. (2015). Обогаляване методиката на обучение в художествената гимнастика. *Спорт и наука*, бр. 4, София // Gancheva, G., Zareva, I., Ivanova, V. (2015). Obogatyavane metodikata na obuchenie v hudozhestvenata gimnastika. *Sport i nauka*, br. 4, Sofia.

Димитрова, Р. (2020). *Физическото възпитание и спорт в условия на пандемия*. Департамент по спорт, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София // Dimitrova, R. (2020) *Fizicheskoto vazpitanie i sport v uslovia na pandemia*. Departament po sport, Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia.

Янчева, Т. (2020). Художествената гимнастика в условията на пандемия Covid-19 – психологически проблеми и педагогически последици. *Proceeding book*, NSA Press, Sofia. // Yancheva, T. (2020). Hudozhestvenata gimnastika v usloviyata na pandemia Covid-19 – psihologicheski problemi i pedagogicheski posledstvia. *Proceeding book*, NSA Press, Sofia

E. de Toledo, (2020) Requirements for the teaching of rhythmic gymnastics: paulo freire perspectives, *Proceeding book*, NSA Press, Sofia

БФХГ. Правила за покриване на спортно-технически нива в художествената гимнастика „Златна роза“, Утвърден от УС на БФХГ с Протокол № 228. Решение № 5 от 19.06.2020 г. // BFHG, Pravila za pokrivane na sportno-tehnicheski niva v hudozhestvenata gimnastika „Zlatna roza“, Utvarden ot US na BFHG s Protokol №228. Reshenie №5 ot 19.06.2020 g.

Автор за кореспонденция:

Теодора Граматикова, магистър

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Гимнастика“

e-mail: tea.grami@gmail.com