

MOTOR ACTIVITY: AEROBICS IN KINDERGARTEN FROM THE PERSPECTIVE OF FUTURE TEACHERS

Gergana Minkovska

Sofia University “St. Kliment Ohridski”, Faculty of educational studies and the arts, Sofia, Bulgaria,
g_minkovska@abv.bg; gminkovska@uni-sofia.bg

Abstract: Aerobics, also known as aerobic gymnastics, is a popular and well-liked form of motor activity in Bulgaria. The aim of this study is to examine the attitudes of students—future teachers in educational institutions such as kindergartens and schools—toward the practice of aerobics by preschool-aged children. To achieve this goal, the following tasks were set: Observing pedagogical situations in physical education within kindergartens; Conducting an anonymous survey among students specializing in Preschool and Primary School Pedagogy at Sofia University “St. Kliment Ohridski” in a full-time study format; Analyzing the results of the survey; Drawing conclusions. The anonymous survey was conducted in January 2025 among second-year students enrolled in the Preschool and Primary School Pedagogy (PPSP) program at Sofia University “St. Kliment Ohridski” during the 2024/2025 academic year. The students completed the questionnaire after completing their coursework, which included lectures, seminars, and practical exercises in the mandatory curriculum subject “Pedagogy of Physical Education in Preschool Age,” led by the author of this study. Findings from the Survey: Based on the conducted survey among future teachers in kindergartens and schools, the following conclusions can be drawn: Despite the emergence of new types of motor activities with musical accompaniment, aerobics remains a popular discipline; Aerobic step and movement combinations, adapted to the age characteristics of children, are suitable for third- and fourth-group kindergarten children. Children in these age groups enjoy and actively participate in motor activities with musical accompaniment. A training course for additional qualification in the field of motor activities with musical accompaniment would be useful in practice and beneficial for educators.

Keywords: aerobics, musical accompaniment, kindergarten, students, children, future teachers.

ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ АЕРОБИКА В ДЕТСКАТА ГРАДИНА ПРЕЗ ГЛЕДНАТА ТОЧКА НА БЪДЕЩИ УЧИТЕЛИ

Гергана Минковска

СУ „Св. Климент Охридски”, Факултет по науки за образованието и изкуствата, София, България,
g_minkovska@abv.bg; gminkovska@uni-sofia.bg

Резюме: Като вид двигателна активност аеробиката или аеробната гимнастика, както още е наричана е популярна и харесвана в България. Целта на настоящото изследване е проучване отношението към тази активност на студенти – бъдещи учители в образователни институции детска градина и училище, по въпроси свързани с практикуване на аеробика от деца в предучилищна възраст. За осъществяване на целта бяха поставени следните задачи: Наблюдение на педагогически ситуации по Физическа култура в детска градина; Провеждане на анонимно анкетно проучване сред студенти от специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, обучавани в редовна форма в СУ „Св. Климент Охридски”; Анализ на резултатите от проведеното анкетно проучване; Извеждане на изводи; Анонимното анкетно проучване беше проведено през м. януари, 2025 г. сред студенти от СУ „Св. Климент Охридски”, специалност Предучилищна и начална училищна педагогика (ПНУП), втори курс, редовна форма на обучение в периода 2024/2025 уч.година. Анкетата беше попълнена от студентите след приключване на обучението им включващо цикъл лекции, семинарни и практически упражнения по задължителната по учебен план дисциплина „Педагогика на физическата култура в предучилищна възраст”, ръководена от автора на настоящия труд. В резултат на проведеното анкетно проучване сред бъдещите учители в образователните институции детска градина и училище могат да бъдат направени следните изводи: И днес, независимо от появилите се нов вид двигателни дейности с музикален съпровод аеробиката е популярна дисциплина; Комбинации от аеробни стъпки и движения съобразени с възрастовите особености са приложими при децата от трета и четвърта група на детската градина; Децата от трета и четвърта група на детската градина харесват и участват с интерес в двигателни дейности с музикален съпровод и провеждането на курс за допълнителна квалификация в областта на двигателните дейности с музикален съпровод би бил полезен за практиката и би подпомогнал работата на педагозите.

Ключови думи: аеробика, музикален съпровод, детска градина, студенти, деца, бъдещи учители

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Като вид двигателна активност аеробиката или аеробната гимнастика, както още е наричана е популярна и харесвана в България. Възникнала през миналия XX век и днес, не малко години по-късно тя е сред предлаганите групови занимания и практикувана от хора на различна възраст в спортните центрове в страната ни. Терминът „аеробика“ е въведен от американския доктор Кенет Купър. Аеробиката представлява „комплекс от физически упражнения, които обикновено се изпълняват на фона на музика“ (<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0>). Години след появата ѝ в страната ни, съвременни специалисти от висши училища (И. Нешева – НСА „Васил Левски“, М. Игнатова – УНСС, Т. Игнатова – ШУ „Епископ Константин Преславски“, Г. Минковска – СУ „Св. Климент Охридски“) продължават да работят, изследват, прилагат и надграждат натрупания опит и знания в областта на аеробната гимнастика. Целта на настоящото изследване е проучване отношението към тази активност на студенти – бъдещи учители в образователни институции детска градина и училище, по въпроси свързани с практикуване на аеробика от деца в предучилищна възраст. За осъществяване на целта бяха поставени следните задачи:

- Наблюдение на педагогически ситуации по Физическа култура в детска градина;
- Провеждане на анонимно анкетно проучване сред студенти от специалност Предучилищна и начална училищна педагогика, обучавани в редовна форма в СУ „Св. Климент Охридски“;
- Анализ на резултатите от проведеното анкетно проучване;
- Извеждане на изводи;

2. МЕТОДИКА

Анонимното анкетно проучване беше проведено през м. януари, 2025 г. сред студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, специалност Предучилищна и начална училищна педагогика (ПНУП), втори курс, редовна форма на обучение в периода 2024/2025 уч.година. Изследваните лица са 30 (тридесет) на брой от женски пол, като възрастта им е в диапазона от 19 до 41 години (Таблица 1).

Таблица 1. Разпределение на изследваните лица по възраст и пол

Възраст	Брой изследвани лица	Пол
19 г.	2	Женски пол
20 г.	16	
21 г.	7	
22 г. – 26 г.	0	
27 г.	1	
28 г. – 30 г.	0	
31 г.	1	
32 г. – 34 г.	0	
35 г.	2	
36 г. – 40 г.	0	
41 г.	1	
19 г. – 41 г.	Общ брой: 30	

(Отразените в таблицата данни са от проучването на автора)

Видно от представените в Таблица 1 данни е, че най-голям е броят на изследваните лица на възраст 19 г. – 21 г., общо 25 души или 83,3% от всички участници.

Анкетата беше попълнена от студентите след приключване на обучението им включващо цикъл лекции, семинарни и практически упражнения по задължителната по учебен план дисциплина „Педагогика на физическата култура в предучилищна възраст“, изучавана във втори курс, зимен семестър, ръководена от автора на настоящия труд. Като част от обучението студентите са наблюдавали и провеждали педагогически ситуации по Физическа култура в базова за СУ „Св. Климент Охридски“ столична детска градина (ДГ 73

„Маргарита“). Групи от студентите са наблюдавали и реализирали ситуации и по теми свързани с двигателна дейност с музикален съпровод, като авторът е на мнение, че това допринася за по-доброто познаване на този вид дейност и споделяне на компетентно мнение и поради тази причина анкетното проучване е реализирано именно сред тези групи студенти (3-та и 4-та гр.).

Наблюдението и провеждането от студенти на педагогическите ситуации по Физическа култура бе осъществявано в периода от месец октомври 2024 г. до месец януари 2025 г.

В анкетната карта бяха зададени 8 (осем) въпроса, като беше упоменато, че при желание за споделяне на мнение по разглеждания въпрос, но незасегнат в анкетата може да бъде използвано мястото на гърба на анкетната карта.

3. РЕЗУЛТАТИ

От отговорите на въпрос №1 „Знаете ли какво представлява двигателната активност „аеробика“?“ с възможни отговори „да, практикувал/а съм“, „зная, но не съм практикувал/а“, „не, не зная“ става ясно, че всички запитани студенти – 100% знаят какво представлява двигателната активност аеробика. Тези данни показват, че независимо от възникналите нови двигателни дейности с музикален съпровод предлагани от спортните центрове, аеробната гимнастика е сред популярните активности не само при лицата в зряла възраст, но и сред младите хора днес. „Зная, но не съм практикувал/а“ са отбелязали 21 души – 70%, „да, практикувал/а съм“ е отговорът посочен от 9 души – 30%. Фактът, че определен брой изследвани лица са посочили, че са я практикували доказва, че когато е предложена за практикуване тя все още е сред харесваните и предпочитани спортни дисциплини.

На въпрос №2 „Считате ли, че комбинации от аеробни стъпки и движения съобразени с възрастовите особености са приложими при децата от трета и четвърта група на детската градина?“ 29 души или 96,6% от запитаните маркират „да“ и само 1 човек е отбелязал „не мога да преценя“. Нито един от участниците в изследването не е дал отрицателен отговор. Почти единодушното становище на бъдещите учители в образователните институции детска градина и училище и липсата на отговор „не“ затвърждава становището и е показател за приложимостта на аеробни стъпки и движения от децата в предучилищна възраст.

Резултатите от отговорите на въпрос №3 „Считате ли, че децата от трета и четвърта група на детската градина биха имали интерес към изучаване на аеробни стъпки и движения съобразени с възрастовите им особености?“ разкриват, че посочилите „да“ са 28 души – 93,3%, „не“ не е отбелязан от нито един от участниците, „не мога да преценя“ са маркирали 2 души. Тези мнения красноречиво говорят, че според бъдещите учители децата от трета и четвърта група на детската градина биха имали интерес към изучаване на аеробни стъпки и движения, разбира се съобразени с възрастта им. Авторът смята, че съвременно методическо ръководство в тази област, предназначено за учители на деца и ученици съответно в детската градина и началното училище би било полезно за практиката. Това се потвърждава и от К. Андонов, който отбелязва, че създаването на учебна програма е сложен процес и „в своята работа педагозите (учители, преподаватели) могат да ползват готови учебни програми“ разбира се, съобразени и отговарящи на нивото на подготовка и възрастовата категория на обучаваните и „проверени в практиката“ (Андонов, К. 2019, с. 61).

На въпрос №4 „Според Вас удачно ли е аеробни комбинации да бъдат включвани като утринна гимнастика при децата от трета и четвърта група на детската градина?“ мнозинството от студентите 29 души – 96,6 % отговарят положително. 1 студент е отбелязал „не“. Според Наредба №5 от 2016 г. за предучилищното образование (https://ruo-sofia-grad.com/wp-content/uploads/2019/11/2_00.pdf) утринната гимнастика е допълнителна, но задължителна форма в детската градина. Изпълнява се всеки ден преди закуска. Ако атмосферните условия позволяват може да бъде проведена на открито. Музикалният съпровод внася допълнителна емоционалност, а аеробната гимнастика е дейност, която протича на фона на динамична музика и според 96,6% от запитаните студенти, аеробни комбинации могат да бъдат включени като утринна гимнастика при децата от трета и четвърта група.

Отговорите на въпрос №5 „Смятате ли, че чрез изучаването на аеробни комбинации съобразени с възрастовите особености на децата от трета и четвърта група на детската градина ще бъде обогатена двигателната им култура?“ са следните: „да“ заявяват 29 души – 96,6%, посочили „не“ – няма, „не мога да преценя“ – 1 човек. Отговорите на почти пълното мнозинство участници в изследването доказва, че изучаването на аеробни комбинации е възможност за обогатяване на двигателната култура на децата и на това трябва да бъде обърнато внимание. Предлагайки комплекси от гимнастически упражнения за детето И. Нешева споделя, че е изключително важно „прилаганите движения и упражнения да съответстват на възрастта, на възможностите на детето, да бъдат естествени за него и да му доставят удоволствие“, тъй като гимнастиката „има за цел да подпомогне нормалното му физическо развитие“ (Нешева, И. 2006 с.82).

Бъдещите учители са категорични в мненията си по въпрос №6 „Според Вас децата от трета и четвърта група на детската градина харесват ли двигателни дейности с музикален съпровод?“. 100% от запитаните студенти отговарят с „да“, като в една от анкетните карти до маркирания отговор „да“ е написано „(много)“. Посочили „не“ и „не мога да преценя“ няма. Убежденията на студентите са формирани и въз основа на наблюдавани и провеждани педагогически ситуации в трета и четвърта възрастови групи именно с такъв тип съдържание, което бе отбелязано по-горе. Както П. Луканов пише, историята на танца започва още в древността, като музикалният съпровод на първобитните хора били „възгласи, с примитивен текст, който настройвали по танцовия ритъм“ (Луканов, П. 2009, с.11). И днес в съвременieto ни двигателните дейности с музикален съпровод са харесвани, предпочитани и любими на хора от различните възрастови групи и детските такива не правят изключение, което се затвърждава от единодушното мнение на 100% от студентите.

„Според Вас децата от трета и четвърта група на детската градина с желание ли участват в двигателни дейности с музикален съпровод?“ е зададеният въпрос №7. От посоченото става ясно, че и тук студентите са категорични. 100% дават положителен отговор и при нито един от запитаните – 0% не е маркирано „не“ или „не мога да преценя“. Идентичните и категорични положителни мнения по така зададените въпроси №6 и №7 и мнението на автора потвърждават, че организираният занимания с такъв тип насоченост са харесвани и желани от децата в детската градина, като те участват активно и следват с ентузиазъм демонстрираната двигателна дейност, при която музикалният съпровод внася допълнителна емоционалност.

Не без значение за компетентното провеждане на занимания с двигателна дейност с музикален съпровод са уменията на учителя и чрез зададения въпрос №8 „Смятате ли, че курс за допълнителна квалификация в областта на двигателните дейности с музикален съпровод би подпомогнал работата на педагозите?“ се целеше да бъде проучено мнението именно на бъдещите учители относно организиране и провеждане на такъв курс. От дадените отговори става ясно, че 23 души – 76,6% са отговорили с „да“, „не“ – 1 човек, „не мога да преценя“ – 6 души. Данните показват, че според по-голямата част от бъдещите учители провеждане на курс за допълнителна квалификация в областта на двигателните дейности с музикален съпровод, каквато дейност е и аеробната гимнастика, ще бъде полезен и ще подпомогне работата на педагозите, като на гърба на една от анкетните карти студентка е споделила, че според нея „би било много полезно“ да има такъв курс, а друга студентка до отговор „да“ е записала „определено“. В материал от 2017 г. Т. Игнатова споделя, че личният пример на учителите „с външен вид и добри възможности за демонстриране на упражненията“ (Игнатова, Т. 2017, с. 297) са сред важните условия на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Л. Димитрова и Л. Дончева подчертават, че „кадровото обезпечаване заема изключително важно място“ (Димитрова, Л., Дончева, Л. 2023, с. 640). Обогалявайки знанията си специалистите от областта на предучилищното и училищното образование ще могат да ги прилагат повече в практиката, което ще насочи вниманието на възпитаниците им и към тези видове двигателна активност, ще задълбочи интереса им и ще разнообрази дейността.

4. ДИСКУСИЯ

Известно и доказано във времето е значението на физическата активност за пълноценното развитие на децата. Дългогодишният опит на автора в ръководенето на занимания по аеробика, каланетика и мажоретни танци (двигателни дейности с музикален съпровод) със студентите от различните курсове и специалности на СУ „Св. Климент Охридски“ в периода 2000/2001 до 2015/2016 уч. г., както и ръководенето на занимания по аеробика със студентите от Нов български университет дава основание, съдейки по броя на практикувалите ги да се смята, че тези активности са сред най-предпочитаните и харесваните от предлаганите на студентите спортове. Споделеното се потвърждава и от М. Игнатова и И. Барова (преподаватели в Университета за национално и световно стопанство), които в свой материал от 2020 г. пишат, че „дисциплината „Физическо възпитание и спорт – аеробика“ към УНСС е една от предпочитаните дисциплини сред студентите, поради нейната динамична и емоционална същност“ (Игнатова, М., Барова, И. 2020, с.689). Отново М. Игнатова в материал от 2023 г. в съавторство с П. Миланова пишат, че „в последните години практикуването на аеробиката в различните стилове става все по-популярно“ (Игнатова, М., Миланова, П. 2023, с. 52). И. Нешева споделя, че „все повече и повече нараства необходимостта от физически занимания не само за младото поколение“ (Нешева, И. 2009, с. 153), а в съавторство с М. Чипева отбелязват, че „прилагането на подходящи двигателни програми“ е с изключително значение (Нешева, И., Чипева, М. 2024, с. 6). Въпросите за укрепването на детския организъм в предучилищна възраст са сред тези, които учените от различните области на науката продължават да изследват във времето. Предлагащото в детската градина на разнообразни двигателни дейности, включително и на такива с музикален съпровод като аеробната гимнастика ще засили интереса към физическата култура. На по-късен етап ще допринесе за желание за

занимания с двигателна активност в свободното време, защото както Л. Димитрова споделя „с проблемите на свободното време в областта на възпитанието на подрастващото поколение” се занимава педагогиката (Димитрова, Л. 2019, с.8).

5. ИЗВОДИ

В резултат на проведеното анкетно проучване сред бъдещите учители в образователните институции детска градина и училище могат да бъдат направени следните изводи:

- И днес, независимо от появилите се нов вид двигателни дейности с музикален съпровод аеробиката е популярна дисциплина (отговорите на 100% от запитаните го потвърждават).
- Комбинации от аеробни стъпки и движения съобразени с възрастовите особености са приложими при децата от трета и четвърта група на детската градина, които биха имали интерес към изучаването им, като това ще обогати двигателната им култура.
- Подходящо е като утринна гимнастика да бъдат предлагани разучени стъпки и движения от двигателната активност аеробика.
- Децата от трета и четвърта група на детската градина харесват и участват с интерес в двигателни дейности с музикален съпровод и провеждането на курс за допълнителна квалификация в областта на двигателните дейности с музикален съпровод би бил полезен за практиката и би подпомогнал работата на педагозите.

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Потвърждава се мнението на автора (Минковска, Г. 2021), че децата в предучилищна възраст харесват и участват с желание в дейности с музикален съпровод и създаденият интерес в детска възраст към такъв тип дейности, каквато е и аеробиката най-вероятно ще се задълбочи и увеличи с времето. Това от своя страна ще допринесе за желание за практикуване на двигателни дейности с музикален съпровод и в по-късни житейски етапи и ще спомогне за изграждането на здравословни навици, неделима част от които са заниманията със спорт.

ЛИТЕРАТУРА

- Андонов, К. (2019). Оптимизиране на учебните програми по гимнастика в училищното физическо възпитание при ученици от първи до шести клас. НСА ПРЕС, София, с. 61. ISBN 978-954-718-568-5
- Димитрова, Л. (2019). Ролята на чуждоезиковото обучение в индустрията на спорта и туризма в свободното време. НСА ПРЕС, София. ISBN 978-954-718-578-4. с. 8
- Димитрова, Л., Дончева, Л. (2023). Теоретичен модел за формиране на професионална чуждоезикова компетентност на специалисти в областта на СПА и уелнес услугите. *Strategies for Policy in Science and Education* Volume 31, Number 6. с. 640
- Игнатова, М., Миланова, П. (2023). Изследване на промените в качеството гъвкавост след целенасочено прилагане на допълнителни комплекси в заниманията по аеробика. *Годишник на НСА „Васил Левски”, (2)* ISSN: 2682-9908. с. 52
- Игнатова, Т. (2017). Проучване мнението на учители за реализацията на допълнително ядро „Танци”. *SocioBrains International scientific refereed online journal with impact factor ISSN 2367-5721*. Journal homepage: [www. Sociobrains.com](http://www.Sociobrains.com). p.297.
- Луканов, П. (2009). История на танца и балета. Издателство: Дефекто, София. ISBN: 978-954-92340-4-6. с. 11
- Минковска, Г. (2021). Аеробика като компонент на подготвителната част на педагогическата ситуация по физическа култура и урока по физическо възпитание и спорт. *Knowledge – International Journal Scientific Papers* Vol.46.2 , ISSN 1857-923X (for e-version), ISSN 2545 – 4439 (for printed version) с. 373-377
- Нешева, И. (2006). Гимнастика за бременната, майката, бебето и детето. Издателство: БЕСТСЕЛЪР, София, с. 82
- Нешева, И. (2009). Фитболът като фитнес дисциплина и предизвикателство за децата. Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес. Университетско издателство “Св. Климент Охридски”, София, с.153, ISBN 978-954-07-2987-9
- Нешева, И., Чипева, М. (2024). Рекреативни двигателни практики (мажоретни спортове, канго джъмкс аеробика). Научно издателство НСА ПРЕС, с. 6, ISBN 978-954-718-764-1
- Ignatova, M., Barova, I. (2020). Investigation of the effect of specialized exercises for jump endurance at aerobics training. *Trakia Journal of Sciences*, Vol 18.1, ISSN 1313-3551 (online) p.689.
<https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
https://ruo-sofia-grad.com/wp-content/uploads/2019/11/2_00.pdf