

РЕЦЕНЗИЯ

върху дисертационен труд представен за придобиване на образователната
и научна степен „Доктор“

към катедра „Психология, педагогика и социология“ при
НСА „Васил Левски“

от проф. Георги Владимиров Игнатов, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове“

ТЕМА: *„Модел за смесено обучение по аеробика при
студентите от УНСС“*

Автор на дисертационния труд: Ива Тодорова Барова

Научен ръководител: проф. Елеонора Милева, ДН

Аеробиката, като двигателна дейност заема едно от първите места в семейството на фитнес гимнастическите дисциплини. Благодарение на комплексното и въздействие, тя е ефективно средство за решаване на редица морфо-функционални и психо-моторни задачи, а масовата или т.н. фитнес аеробика има здравно-профилактиктивен характер. Нейната популярност я прави предпочитана спортна дисциплина сред студентската младеж във висшите училища. Развитието и усъвършенстването и има голям потенциал при работата със студентите във висшите училища.

Представената от докторантката разработка е актуална, значима и в перспектива с приложно-практическо значение, посветена на проблем, който е изключително важен в областта на студентския спорт и по конкретно в усъвършенстването на учебния процес на заниманията по спорт – аеробика във висшите училища.

Всичко свързано с оптимизиране процеса на спортнопрактическите занятия по аеробика и повишаване интереса към учебния процес по

физическо възпитание и спорт заслужава одобрение и засилен изследователски интерес. Това е и гледната ми точка от която ще анализирам и ще дам своята оценка за идеите и резултатите в дисертационния труд на тема *„Модел за смесено обучение по аеробика при студентите от УНСС“*.

Дисертационният труд е оформен в едно книжно тяло с обем от 160 страници, от които 127 основен текст, съдържащ 19 таблици и 31 фигури, 13 страници използвана литература, както и 20 страници приложения. В структурно отношение трудът е построен правилно, като включва увод, три основни глави, изводи и препоръки, библиография и приложения. Като структура, обем и последователност на изложението предложеният дисертационен труд отговаря на основните изисквания за такъв род разработки.

В увода целенасочено и обосновано е изяснена актуалността на проблематиката на дисертационното изследване.

За подготовката на глава първа „Литературен обзор по проблема“ в обем от 53 страници са използвани 137 източника, от които 61 на кирилица и 76 на латиница. Първа глава е разделена на пет под глави, които по много последователен и систематизиран начин изграждат теоретичната основа на изследването.

В първа под глава на глава първа Ива Барова ни запознава с основните характеристики на обучението по спорт във висшите училища. Във втора под глава е представено историческото развитие и състоянието на физическото възпитание и спорт в УНСС. В трета под глава авторката ни запознава много обстойно с историята и същността на аеробиката, както и със спецификата на обучението по масова аеробика в УНСС. В четвърта под глава са представени основните характеристики на смесеното обучение във висшите училища, а в пета под глава авторката ни запознава с парадигмите на ученето като основа за разработване на смесен курс по

аеробика за студентките от УНСС. Четвърта и пета под глави представляват особен интерес и задават основата за разработването на практическия модел за смесено обучение.

В първа глава творчески са изследвани публикациите по темата. Проучването на състоянието на проблема е извършено компетентно и в необходимия научен стил.

Във втора глава „Хипотеза, цел, задачи, методика и организация на изследването“, в своята логична последователност в обем от 11 страници докторантката е представила много добре построената работна хипотеза, която формира концепцията на дисертационния труд. Представена е целта и произтичащите седем основни задачи, формулирани ясно и точно и даващи ясна представа за намеренията на докторантката.

Авторката е описала предмета и обекта на своето изследване (166 студентки от УНСС от първи и втори курс), а приложените изследователски методи дават възможност за обективен анализ към постигането на целта и задачите на труда. Подробно е описана организацията на изследването.

В структурно отношение, разработването на глава втора е научно обосновано и удовлетворява напълно, а съдържанието и допринася за високата стойност на дисертационния труд. Най-общо положителните моменти за написаното в тази глава се отнасят до ясно изградената методологическа постановка на изследването и подходящата и многостранна методика на изследване. Много добро впечатление в тази глава прави последователността, в която е представена организацията и реализацията на експеримента и точно подбраните и описани подробно методи за оценка на постигнатите резултати. Докторантката решава поставените задачи за постигне на набелязаната цел на изследването, чрез добре подбрана методологическа база и използваните методи за събиране на емпиричните данни.

Трета глава, „Анализ на резултатите от изследването“ се състои от шест под глави в обем от 54 страници и е разработена на много добро научно ниво. В първа под глава са анализирани резултатите от извършеното проучване, относно отношението на студентите от УНСС към провеждане на смесено обучение по аеробика. Основните изводи на докторантката от извършеното изследване са:

1. Студентите възприемат аеробиката основно с традиционното практическо обучение и по-рядко я свързват с дистанционното;
2. Значителна част от студентите приемат смесената форма на обучение по аеробика;
3. Студентите биха участвали в смесено обучение по аеробика, като посещават регулярно електронната платформа Мудъл.

Във втора под глава детайлно е представен специализирания модел за смесено обучение по аеробика на макро и микро ниво. Курсът включва десет основни теми, които са изучавани през учебната 2022/2023 г. от студенти в I-ви и II-ри курс на УНСС. Освен задължителните практически занятия, предвидени в учебния план, тези студенти участват в дейностите и заданията по съответните теми, провеждани в електронната платформа Moodle.

В трета под глава е извършен анализ на резултатите от проучването на удовлетвореността на студентите от УНСС, практикуващи аеробика от приложения модел за смесено обучение. Студентите имат положително отношение към приложения модел, смятайки го за качествено реализиран. В четвърта под глава е извършен анализ на резултатите от проведения педагогически експеримент върху специфични показатели на двигателната дееспособност при студентите от УНСС, в т.ч. скок на дължина от място, седни и докосни, степ тест, лицеви опори, коремни преси и клекове. В пета под глава са анализирани резултатите от психологическите тестове – „Коректурна проба на Бурдон“ и „Кратковременна зрителна памет“.

Резултатите от приложените тестове показват, че участието в системни занимания по аеробика и тяхното изучаване в онлайн среда като смесено обучение води до значими подобрения, както в концентрацията на вниманието, така и в кратковременната зрителна памет.

В шеста под глава са анализирани резултатите от експертната оценка на трима специалисти на качеството на дизайн на курс за смесено обучение по аеробика на базата на SWOT-анализ.

Представените и анализирани резултати от проведените изследвания в трета глава, потвърждават ефективността на смесеното обучение по аеробика, което успешно съчетава традиционните и дигиталните методи на преподаване. След прилагане на модела за смесено обучение по аеробика се наблюдава подобряване на спортните постижения на студентите.

От разширеното научно търсене, направените изследвания и анализи в тази част на дисертацията ми позволяват да посоча следните основни приноси за практиката:

1. Обогатена е теорията за смесеното обучение по аеробика във висшите училища.
2. Разработен е модел за смесено обучение по аеробика на макро и микро ниво, който съдържа всички задължителни елементи на дизайна за дигитално учене.
3. Апробиран е модел за смесено обучение по аеробика със студентите от УНСС в рамките на една академична година.
4. Поместени са резултати от психологическите тестове – „Коректурна проба на Бурдон“ (с 98 студента) и „Кратковременна зрителна памет“ (с 97 студента), които представляват интерес и биха могли да бъдат основа за сравнения с подобни изследвания на студенти във висшите училища.
5. Представен е SWOT-анализ, който е оригинален иновативен подход в сферата на педагогическите изследвания.

В последната част на дисертацията „Изводи и препоръки“, същите кореспондират и се основават на решаването на поставените изследователски задачи и произтичат от направения анализ, като дават отговор на формулираната научна хипотеза.

Докторантката има три публикации, които напълно отразяват научните търсения по темата. Авторефератът отговаря на изискванията.

В **заключение** ще отбележа, че дисертационния труд е разработен на много добро научно ниво, с нужната теоретична и приложна стойност в областта на усъвършенстването на учебния процес на заниманията по спорт във висшите училища. Задълбоченият и всеобхватен анализ на свързани с темата литературни източници, направеният задълбочен анализ на резултатите от приложения експеримент, обогатяващи усъвършенстването на учебния процес на заниманията по аеробика и повишаването на професионалната компетентност на спортнопедагогическите кадри работещи в сферата на спорта и по-конкретно на аеробиката във висшите училища, както и актуалността на избора за изследване проблем, ми дават основание с увереност да предложа на уважаемите членове на научното жури при НСА „Васил Левски“ да присъдят образователната и научна степен „Доктор“ на **Ива Тодорова Барова** в професионално направление 1.3. Педагогика на обучението по..., докторска програма „Физическото възпитание в образователната система“.

04. 08. 2025 г.

Рецензент:

/проф. Георги Игнатов, доктор/

REVIEW

on a dissertation presented for the acquisition of the educational
and scientific degree „PhD”
to the Department of „Psychology, Pedagogy and Sociology” at
„Vasil Levski” National Sports Academy

by Prof. Georgi Vladimirov Ignatov, PhD
„St. Kliment Ohridski” Sofia University, Sports Department,
„Sport Games and Mountain Sports” Division

TOPIC: *„A Model for Blended Aerobics Training for Students at the UNWE”*

Author of the dissertation work: Iva Todorova Barova

Dissertation Supervisor: Prof. Eleonora Mileva, DSc

Aerobics, as a motor activity, occupies one of the first places in the family of fitness gymnastics disciplines. Thanks to its complex impact, it is an effective means of solving a number of morpho-functional and psycho-motor tasks, and mass or so-called fitness aerobics has a health-preventive character. Its popularity makes it a preferred sports discipline among student youth in higher education institutions. Its development and improvement has great potential in working with students in higher education institutions.

The work presented by the doctoral student is current, significant and, in the future, of applied and practical importance, dedicated to a problem that is extremely important in the field of student sports and, more specifically, in improving the educational process of sports – aerobics classes in higher education institutions.

Everything related to optimizing the process of sports-practical aerobics classes and increasing interest in the educational process in physical education and sports deserves approval and increased research interest. This is also my point of view from which I will analyze and give my assessment of the ideas and results in the dissertation on the topic *„A Model for Blended Aerobics Training for Students at the UNWE”*.

The dissertation is structured in a book with a volume of 160 pages, of which 127 are the main text, containing 19 tables and 31 figures, 13 pages of used literature, as well as 20 pages of appendices. Structurally, the work is built correctly, including an introduction, three main chapters, conclusions and recommendations, bibliography and appendices. In terms of structure, volume and sequence of the presentation, the proposed dissertation meets the basic requirements for this type of work.

The introduction purposefully and reasonably clarifies the relevance of the issues of the dissertation research.

For the preparation of chapter one „Literary review on the problem“ in a volume of 53 pages, 137 sources were used, of which 61 in Cyrillic and 76 in Latin. The first chapter is divided into five subchapters, which in a very consistent and systematized manner build the theoretical basis of the study.

In the first sub-chapter of chapter one, Iva Barova introduces us to the main characteristics of sports education in higher education institutions. In the second sub-chapter, the historical development and state of physical education and sports at the UNWE are presented. In the third sub-chapter, the author introduces us in great detail to the history and essence of aerobics, as well as to the specifics of mass aerobics education at the UNWE. In the fourth sub-chapter, the main characteristics of blended learning in higher education institutions are presented, and in the fifth sub-chapter, the author introduces us to the paradigms of learning as a basis for developing a blended aerobics course for female students at the UNWE. The fourth and fifth sub-chapters are of particular interest and set the basis for developing the practical model for blended learning.

In the first chapter, the publications on the topic are creatively researched. The study of the state of the problem is carried out competently and in the necessary scientific style.

In the second chapter, „Hypothesis, goal, tasks, methodology and organization of the study“, in its logical sequence in a volume of 11 pages, the doctoral student has presented the very well-constructed working hypothesis, which forms the concept of the dissertation work. The goal and the resulting seven main tasks are presented, formulated clearly and precisely and giving a clear idea of the doctoral student's intentions.

The author has described the subject and object of her research (166 first and second-year students from the University of National and World Economy), and the applied research methods allow for an objective analysis towards achieving the goal and objectives of the work. The organization of the research is described in detail.

In structural terms, the development of chapter two is scientifically sound and fully satisfactory, and its content contributes to the high value of the dissertation work. In general, the positive aspects of what is written in this chapter relate to the clearly constructed methodological setting of the study and the appropriate and versatile research methodology. A very good impression in this chapter is made by the sequence in which the organization and implementation of the experiment are presented and the precisely selected and described in detail methods for evaluating the achieved results. The doctoral student solves the tasks set to

achieve the intended goal of the study, through a well-chosen methodological base and the methods used to collect empirical data.

The third chapter, „Analysis of the results of the study“ consists of six subchapters in a volume of 54 pages and is developed at a very good scientific level. The first subchapter analyzes the results of the study conducted on the attitude of students from the UNWE towards conducting blended aerobics training. The main conclusions of the doctoral student from the conducted study are:

1. Students perceive aerobics mainly with traditional practical training and less often associate it with distance learning;
2. A significant part of students accept the blended form of aerobics training;
3. Students would participate in blended aerobics training by regularly visiting the Moodle electronic platform.

The second sub-chapter presents in detail the specialized model for blended learning in aerobics at the macro and micro levels. The course includes ten main topics that are studied during the academic year 2022/2023 by students in the 1st and 2nd year of the UNWE. In addition to the mandatory practical classes provided for in the curriculum, these students participate in the activities and assignments on the relevant topics, conducted in the electronic platform Moodle.

In the third sub-chapter, an analysis of the results of the survey of the satisfaction of UNWE students practicing aerobics with the applied blended learning model is carried out. The students have a positive attitude towards the applied model, considering it to be qualitatively implemented. In the fourth sub-chapter, an analysis of the results of the pedagogical experiment conducted on specific indicators of motor performance in UNWE students, including long jump from a standing position, sit-ups and touchdowns, step test, push-ups, sit-ups and squats is carried out. The fifth subchapter analyzes the results of the psychological tests – „Bourdon's Correction Test“ and „Short-term Visual Memory“. The results of the applied tests show that participation in systematic aerobics classes and their study in an online environment as blended learning leads to significant improvements in both attention concentration and short-term visual memory.

The sixth sub-chapter analyzes the results of the expert assessment of the quality of the design of a blended learning aerobics course by three specialists based on SWOT analysis. The presented and analyzed results of the research conducted in the third chapter confirm the effectiveness of blended learning aerobics, which successfully combines traditional and

digital teaching methods. After implementing the blended learning aerobics model, an improvement in the sports achievements of students is observed.

From the extensive scientific research, the research and analyses conducted in this part of the dissertation allow me to point out the following main contributions to practice:

1. The theory of blended learning in aerobics in higher education has been enriched.
2. A model for blended learning in aerobics at the macro and micro levels has been developed, which contains all the mandatory elements of digital learning design.
3. A model for blended learning in aerobics has been tested with students from the University of National and World Economy within one academic year.
4. Results of the psychological tests are presented – „Bourdon Proofreading Test“ (with 98 students) and „Short-term Visual Memory“ (with 97 students), which are of interest and could be the basis for comparisons with similar studies of students in higher education institutions.
5. A SWOT analysis is presented, which is an original innovative approach in the field of pedagogical research.

In the last part of the dissertation „Conclusions and Recommendations“, they correspond and are based on the solution of the research tasks set and arise from the analysis made, giving an answer to the formulated scientific hypothesis.

The doctoral student has three publications that fully reflect the scientific research on the topic. The abstract meets the requirements.

In conclusion, I would like to note that the dissertation work was developed at a very good scientific level, with the necessary theoretical and applied value in the field of improving the educational process of sports activities in higher education institutions. The in-depth and comprehensive analysis of literary sources related to the topic, the in-depth analysis of the results of the applied experiment, enriching the improvement of the educational process of aerobics classes and increasing the professional competence of sports and pedagogical staff working in the field of sports and, more specifically, aerobics in higher education institutions, as well as the relevance of the problem chosen for research, give me reason to confidently propose to the esteemed members of the scientific jury at the National Academy Sports Academy „Vasil Levski“ to award the educational and scientific degree „PhD“ to **Iva Todorova Barova** in the professional field 1.3. Pedagogy of teaching in ..., doctoral program „Physical Education in the Educational System“.

August 04, 2025

Reviewer:

/Prof. Georgi Ignatov, PhD/