
REASONS IMPEDING THE EFFECTIVE TRAINING IN SWIMMING FOR STUDENTS

Daniela Lekina

South-West University “Neofit Rilski”, Blagoevgrad, Bulgaria, dani.lekina@abv.bg

Abstract: Sport in the education system plays a particularly important role in physical development, motor skills and habits, and the promotion of a healthy lifestyle for young people. It is a mean of preventing negative phenomena and an opportunity to form and improve social qualities - the will to win, discipline, self-control, sense of responsibility, tolerance and teamwork. It is known that health and quality of life are closely related to regular physical activity. This requires universities to organize the learning process so as to motivate students to systematically improve their skills, physical training and intellectual competence.

Thanks to its great sporting, applied, healing and developmental importance in many countries around the world, swimming has invariably been a major part of social programs for healing and physical education of different age groups of the population.

Although swimming is one of the main means of physical development, the percentage of students who cannot swim is large. For successful swimming training, it is necessary to investigate the reasons that affect the effectiveness of mastery of swimming style techniques.

The analysis of the results of the survey conducted on the students' opinion on the swimming training showed that the main reasons for the successful swimming training are: the predisposition to a certain swimming technique, fear of water, a good level of development of physical and functional abilities and coordination of movements.

This suggests that on the primary swimming training imposed are additional requirements towards used methods as well as the application of a differentiated approach, depending on the individual abilities of each student, are required for the initial swimming training methodology. In the training of students not able to swim, it is necessary to use a methodology, adapted to the curricula of the students of the different majors with respective hours.

Keywords: swimming, training, methodic, swim styles, swim styles technique

ВЪВЕДЕНИЕ

В съвременния динамичен и напрегнат живот, изпълнен със стрес и различни заболявания, плуването дава възможност за разтоварване, физическо възстановяване, по-добра концентрация и работоспособност – критерии, които са съществени за социалната реализация на човека. Изследванията на много специалисти от различни профили свидетелстват за прогресиращо снижаване на показателите за физическо развитие и здравословно състояние при децата и младежите.

Плуването е едно от основните средства за физическо развитие и независимо, че е включено в учебните програми на общообразователните програми процентът на студенти, които не умеят да плуват е много голям. От практическият опит е известно, че да се научи възрастен човек да плува е много трудно. Научните изследвания са доказали, че в процеса на обучение, само 10-15 % от занимаващи се с плуване, бързо и качествено усвояват плувните умения и техниката на плувните стилове, около 55-60% се справят задоволително и около 15-20% от обучаваните за определена срок не са в състояние до овладеят плувни умения.

Изясняването на стимулиращите или пречатващите фактори определят ефективността на всяка учебна дейност – включително обучението по плуване. Проблемите свързани с напрежението, адаптацията и умението за справяне със стреса пред студентите не са малко. Това налага търсенето на подходящи средства за въздействие, които да оптимизират успешното учебният процес по плуване. Ето защо, познаването на стресорите, които са първоизточниците на стреса от преподавателя при обучение по плуване на възрастни е задължително за ефективното управление на обучителния процес.

Пръв Ханс Селие (2013) класифицира трите основни стрес-фактори шумът, светлината и средата. Според него силата с която те въздействат определя три основни вида стрес – интелектуален, емоционален и функционален. При обучението на не умеещи да плуват студенти доминиращи са емоционалният и функционалният стрес, при които непознатата водна среда се явява стрес-фактор „номер едно”, свързан с изискванията към психологическа устойчивост и физическа активност на студентите.

Във връзка с изследване на факторите възпрепятстващи успешно придобиване на плувни умения, проведохме наблюдение на методико-практическите занимания по плуване, изготвяне на анкетни карти и

анкетирани в периода 2016-2017г. Извадката е от 28 студента, които се обучават по класическата последователна методика, но изпитват затруднение при овладяването на техниката на плувните стилове. Констатираното равнище на плувни умения е сравнително ниско – въпреки изискуемата подготовка при формирането на групите на студентите от различни специалности в ЮЗУ, които са избрали плуването като задължителна спортна подготовка (Лекина 2017).

Целта на настоящото проучване е да се установят причините, които възпрепятстват успешното овладяване на техниката на плувните стилове при обучението по плуване на студентите.

Внимание заслужават конкретни въпроси от анкетната карта, пряко свързани с последващите изследователски процедури и анализи. Резултатите от тях са представени на Фигури № 1.



Фигура №1. Процентно разпределение на основните причини, които възпрепятстват обучението по плуване

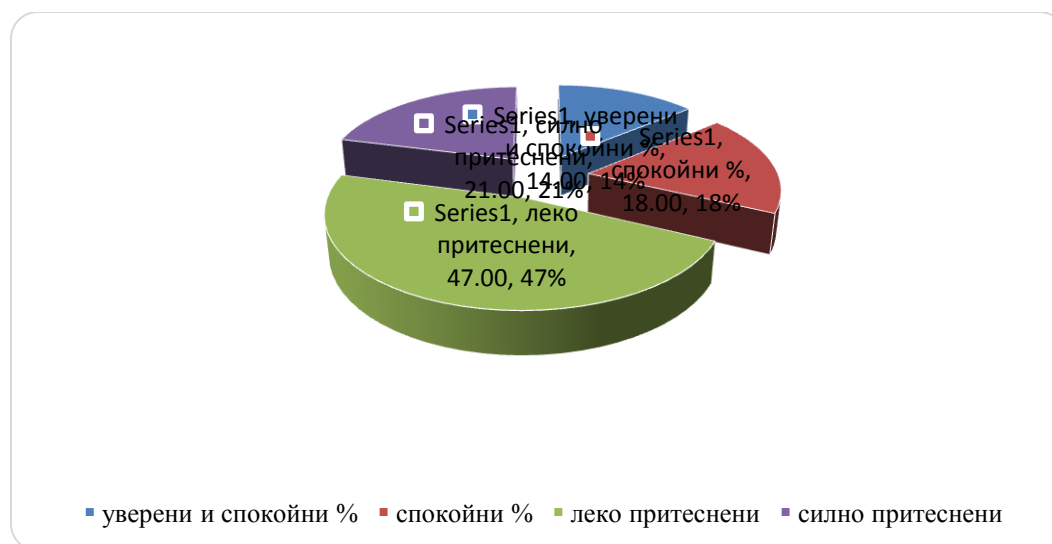
На фигура №1 се вижда, че 39 % от студентите не овладяват плувните стилове в определения срок, защото обучението не е съобразено с тяхната предразположеност към определена плувна техника. При последователната методика обучението в техниката на плувните стилове протича задължително по определен ред – кроул, гръбен кроул, бруст и на края бъртерфлай. Характерно за методиката е, че само след усвояването на един стил се преминава към изучаването на следващия. Друга особеност на последователната методика е, че овладяването на техниката на всеки плувен стил протича по точно определена последователност – първоначално се изучават движенията на краката с дишането, след това движенията на ръцете с дишане и тогава се преминава към общата координация на движението. Според изследване на Лекина (2014), когато студент не е предразположен към техниката на плувен стил кроул, класическата методика за него е неефективна, трудностите в обучението нарастват, той губи вяра в успеха и намалява усилията които полага, което от своя страна води до загуба на време и до застои в обучението.

Студентите, които не са практикували никакъв спорт са 21%. Така се очертава следващия проблем свързан със слабо развитие на физическите и функционални възможности на организма необходими за плувния спорт. Доброто развитие на физическите качества като сила, издръжливост и гъвкавост на ставите, както и оптимална работа на сърдечносъдовата и дихателна системи в условията на водна среда са основни за успешното обучение по плуване. По данни на много учени и специалисти, обучението протича успешно, ако обучаваният притежава много двигателни умения и добра степен на развитие на основните физически качества. (Каунсилман 1982 § Булгакова 1989 § Погребной 1999).

Контактът с водата предизвиква отрицателна психическа реакция при 24% от студентите като: страх, напрежение в движенията, неприятно усещане от попадане на вода в очите, ушите, носа и други негативни емоции. Нивото на стрес при неумеещите да плуват студенти е много високо. Страхът от водата на всеки обучаван е напълно обясним, защото е свързан с инстинкта за самосъхранение. Този страх затормозява работата на централната и периферна нервна системи и довежда до лошо овладяване на техниката на плувните стилове.

Лошата координация на движенията е причина 16% от студентите да имат затруднения при обучението по плуване. Възрастни, които не умеят да плуват, не могат да владеят добре тялото си във водата, не вярват, че при създаване на опора тялото спокойно се задържа на повърхността. При някои непривичното хоризонтално положение на тялото предизвиква допълнителен страх, който ако не се преодолее в процеса на обучението води до лошо и сковано изпълнение на плувните упражнения. Повечето упражнения във водата се изпълняват без контрола на очите поради което, е нужно време за адаптиране на вестибуларния апарат към условията на водната среда.

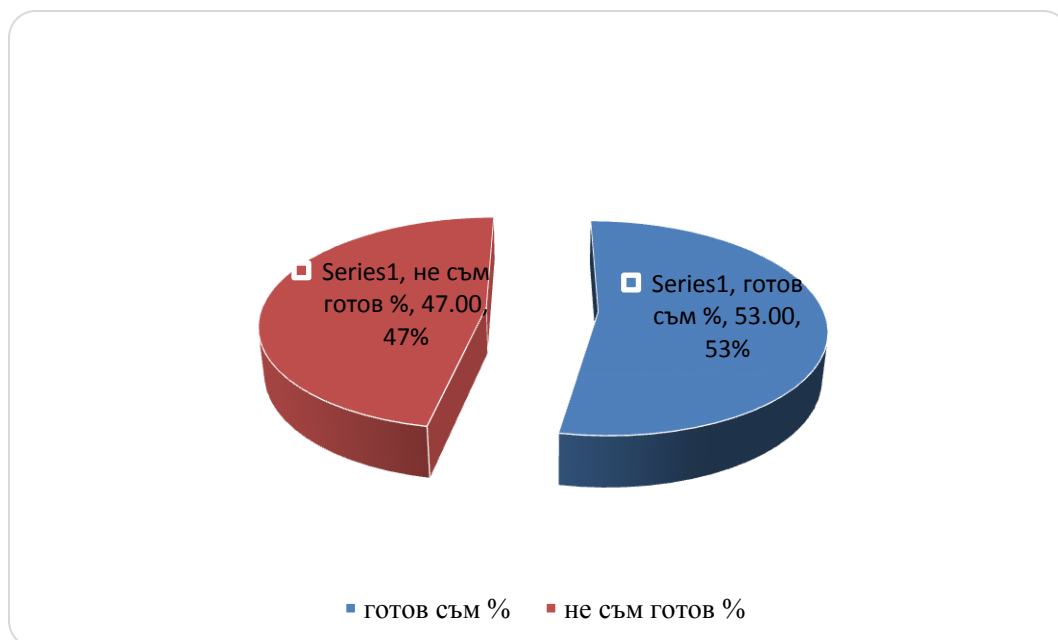
Тъй-като обучението цели да се придобият умения за плуване до степен която гарантира сигурно поведение на студентите във водата, попитахме студентите как са се чувствали по време на обучението.



Фигура №2. Субективни усещания на студентите в процеса на обучението по плуване

От фигурата се вижда че, най-многобройна е групата на „леко притеснените“ по време на обучението. В повечето случаи неумеещите да плуват имат затруднения с овладяване на плувните движения, поради отрицателни емоции, особено когато обучението се провежда в дълбок басейн. Повишаването на физическото и психическото напрежение се отразява отрицателно върху качеството на усвояване на плувните елементи, което води до удължаване процеса на обучение.

Следващият въпрос от анкетната карта е насочен към установяване на индивидуалната преценка на студентите за готовността им да продължат самостоятелното използване на плувния спорт.



Фигура №3. Самооценка на студентите за придобитите плувни умения

Половината от студентите считат, че могат да продължат самостоятелно да практикуват плувния спорт, другата половина са несигурни и изразяват желание да продължат обучението си. Важна констатация от проведеното изследване е, че студентите имат формирани представи за придобитите умения в процеса на обучението и изразяват желание да продължат по-нататъшното усъвършенстване на плувните техники.

ИЗВОДИ

Общо приета последователна методика за начално обучение по плуване е разпространена в повечето развити плувни нации. При достатъчен период за обучение може да се прилага за всички възрастови групи, но по наше мнение тя е неефективна в рамките на хорариума, включен в учебните планове на студентите.

Констатиращото изследване показва, че слабото развитие на физическите и функционални възможности на организма възпрепятстват успешното овладяване на плувните стилове.

Установено е, че ролята на психическата предразположеност има особено значение при обучението по плуване. Основният фактор, който влияе отрицателно в процеса на началното обучение по плуване, е страхът от неспецифичната среда и дълбочината на басейна.

Лошата координация на движенията води до сковано и грешно изпълнение на движенията. Студенти, които не вярват, че при създаване на опора тялото спокойно се задържа на повърхността на водата са затормозени, плахо възприемат обясненията и като правило не достигат до добри резултати при обучението по плуване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализирайки съвременните практики за обучение по плуване, може да се констатира, че разработени методиките за обучение по плуване на студенти и възрастни за кратък срок липсват. Тъй-като обучението по плуване отнема прекалено много време, е необходимо специалистите да търсят най-ефективната методика, съобразена със хорариума на учебните програми и индивидуални възможности на всеки студент поотделно.

ЛИТЕРАТУРА

[1]. Бойчев, Кл., Лекина, Д.,(1998). Плуване, УИ „Неофит Рилски”, Благоевград.

[2]. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В.(1996) Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием //Физическая культура: образование, воспитание. - № 1. - С. 49-52.

[3]. Лекина, Д. (2014). Ускорено овладяване на техниката на плувните стилове при студенти. Дисертация, Благоевград. С.86.

[4]. Лекина, Д., А. Божкова (2017). Increase of results during swimming training of exercising and non-exercising students. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) 17(1), Art 25, pp. 166 – 170. ISSN: 2247 - 806X

[5]. Каулсилман, Дж. (1982) Спортивное плавание, М., Физк. и спорт.

[6]. Погребной, А. И. (1999). О некоторых принципах обучения плаванию / А. И.Погребной, Е. Г.Маряничева /Теория и практика физической культуры. - №3. С.59-63.

[7]. Селие, Х. (2003). Стрес без дистрес. София, МФ.

