

## REDUCING STUDENTS' ANXIETY IN PRIMARY SWIMMING EDUCATION

**Parashkeva Koeva**

University of Veliko Turnovo "St. Cyril and St. Methodius", Bulgaria, p.koeva@ts.uni-vt.bg

**Abstract:** Sport is a special type of human activity that makes especially relevant the problem of mental states of the individual. This is a complex problem and only one of its many aspects can be explored in a scientific communication. The manifestations of anxiety in different sports are different. Therefore, there is no unanimity among the authors in their attempts to clarify the concept of anxiety. The multifaceted nature of the problem at first glance leads to the conclusion that there is a discrepancy in the views of different researchers. In fact, it is not. It is based on the many definitions of anxiety, which have above all common characteristics, to which we generally adhere. In this sense, for us anxiety is a special personal condition characterized by anxiety, uncertainty and insecurity, anticipation of unpredictable danger with unpredictable consequences, helplessness, fear, and often leading to inadequate reactions in behavior. The interest in our study is focused on anxiety as a mental state of the student's personality and in particular not on anxiety at all, but manifested in the behavior of swimming learners. Initial swimming education invariably creates a feeling of anxiety in students, given that it takes place in an aquatic environment, where during most movements the body loses contact with the solid support (ground / bottom of the pool). On the other hand, the students enrolled in the primary swimming courses at the universities are people who have established fears and a strong instinct for self-preservation, which prevents them from relaxing in the water and focusing their efforts on mastering the studied swimming movements. They are rigid, their minds are engaged in negative thoughts and emotions that significantly slow down the assimilation of learning material. All this creates difficulties in the study of swimming elements and it is necessary in the learning process to apply a methodology that combines a variety of methods and tools of training and effective means of overcoming mental anxiety in students. The main task of the teacher is to adapt the learning process to the mental characteristics of each student so that he achieves the best results at the end of the course. In the present study, we will measure the anxiety levels of a number of students at the beginning and end of the course of study. Thus, we will establish the effectiveness of the applied means for overcoming mental difficulties (anxiety) in the training of swimming students majoring in "Pedagogy of Physical Education" at the University of Veliko Tarnovo.

**Keywords:** swimming, anxiety, primary education, students

## ПОНИЖАВАНЕ НА ТРЕВОЖНОСТТА У СТУДЕНТКИ ПРИ НАЧАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ

**Парашкева Коева**

Великотърновски университет „Св. Кирил и Методий”, България, p.koeva@ts.uni-vt.bg

**Резюме:** Спортът е особен вид човешка дейност, който извежда на преден план и прави особено актуален проблема за психичните състояния на личността. Това е комплексен проблем и в едно научно съобщение може да се изследва само един от многото му аспекти. Проявите на тревожност в различните видове спорт са различни. Затова няма единомислие сред авторите при опитите им да изяснят понятието тревожност. Многоаспектността на проблема на пръв поглед води до извода, че има разминаване във възгледите на различните изследователи. Всъщност не е така. В основата са многото определения на тревожността, които носят преди всичко общи характеристики, към които по принцип се придържаме и ние. В този смисъл за нас тревожността е особено личностно състояние, характеризиращо се с безпокойство, неувереност и несигурност, очакване на непредвидима опасност с непредвидими последствия, безпомощност, боязън, а често водеща и до неадекватни реакции в поведението. Интересът в нашето изследване е насочен към тревожността като психическо състояние на студентската личност и по-конкретно не към тревожността изобщо, а проявената в поведението на обучаваните по плуване. Началното обучение по плуване неизменно поражда чувство на тревожност у обучаваните се, предвид това, че се провежда във водна среда, където при изпълнение на повечето движения тялото губи контакт с твърдата опора (земята/дъното на басейна). От друга страна студентите, включени в курсовете за начално обучение по плуване към университетите, са хора, които имат утвърдени страхове и силен инстинкт за самосъхранение, което им пречи да се отпуснат във водата и да насочат усилията си към овладяване на изучаваните плувни движения. Те са сковани, съзнанието им е ангажирано с негативни мисли и емоции, които забавят значително усвояването на учебния

материал. Всичко това поражда трудности при изучаване на плувните елементи и е необходимо в процеса на обучение да се приложи методика, която съчетава както разнообразни методи и средства на обучение, така и ефективни средства за преодоляване на психическата тревожност у студентите. Основна задача на преподавателя е да адаптира учебния процес към психическите особености на всеки студент, така че той да постигне максимално добри резултати в края на обучителния курс. В настоящото изследване ще измерим нивата на тревожност на определен брой студенти в началото и в края на курса на обучение. Така ще установим ефективността на приложените средства за преодоляване на психическите трудности(тревожността) при обучението на студенти по плуване от специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ към Великотърновски университет.

**Ключови думи:** плуване, тревожност, начално обучение, студенти

### 1. ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

**Целта** на изследването е да се понижи тревожността у студентки при начално обучение по плуване чрез прилагане на психо-физическо въздействие.

**Задачите** на изследването са:

1. Да се създаде надеждна методика за психо-физическо въздействие при началното обучение по плуване.
2. Да се установят измененията в тревожността на студентките в края на обучението.
3. Да се определят някои изводи и препоръки.

**Предмет** на изследване са отделните средства, подредени в методика за психо-физическо въздействие.

**Обект** на изследване са 34 студентки от различни специалности, неумеещи да плуват, разделени в две групи по 17 – експериментална /ЕГ/ и контролна /КГ/.

### 2. МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Приложена е методика от измерване на състоянието на тревожност и методика за психо-физическо въздействие. Използвани са средства за регулиране на мускулното напрежение и дишането. Обучението по плуване се проведе през месец октомври на учебната 2019/2020 г. в басейна на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ по общоприетата у нас и по света методика и за двете групи. В края на обучителния период студентките са оценени въз основа на изучените подготвителни упражнения – „звезда на гърди“, „ритмично дишане“ и „плъзгане на гърди“. Преди всяко занимание експерименталната група бе подложена на допълнително психо-физическо въздействие. В началото и в края на обучителния период за двете групи е проведен тест за установяване състоянието на тревожност.

### 3. РЕЗУЛТАТИ

Резултатите са обработени с помощта на вариационен анализ. На таблици 1 и 2 показваме резултатите от проведения тест за тревожност преди обучението по плуване и след усвояване на подготвителните упражнения, предшестващи обучението в плувните стилове.

При съпоставяне на средните стойности между двете групи, получени от първото измерване на S-тревожност, е на лице разлика от 1,96 т. Получената разлика не е подкрепена с достатъчно висока гаранционна вероятност  $P = 87,1\%$ , с което може да се твърди, че подбора на групите е случаен и непреднамерен и същите нямат съществени различия относно измервания признак.

След второто измерване разликата между ЕГ и КГ за S-тревожност е 2,2 т. Тази разлика е подкрепена с гаранционна вероятност при  $P > 99\%$ . Получените стойности за коефициента на вариация показват, че ЕГ е силно еднородна относно състоянието на S-тревожност  $V1 = 6,51\%$  и  $V2 = 0\%$ . Данните за коефициента на вариация за КГ са много големи, което говори за разнородността на извадката  $V1 = 29,32\%$  и  $V2 = 19,75\%$ .

Получените средни стойности за S-тревожност на ЕГ са  $X1 = 14,75$ т. преди обучението по плуване и  $X2 = 10$ т. в края на процеса на обучение. S-тревожност е намалела с 4,75т. Разликата между първото и второто измерване е подкрепена с гаранционна вероятност при  $P_t > 0,99\%$  /Таблица 1/. Средните стойности, получени за S-тревожност при КГ, са съответно  $X1 = 16,71$  и  $X2 = 12,2$ . Получената разлика от 3,51 т. не е подкрепена с достатъчно висока гаранционна вероятност при  $P = 75\%$ .

*S-тревожност*

*Таблица 1*

Групи	I измерване			II измерване			Разлика	Достов.%
	X	S	V%	X	S	V%		
Експериментална	X	S	V%	X	S	V%	X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	P
	14,75	0,96	6,51	10	0	0	4,75	99
Контролна	16,71	4,90	29,3	12,2	2,41	19,7	3,51	75
Разлика	1,96			2,2				
Достоверност%	87			99				

Разликата в средните стойности между ЕГ и КГ получена при първото измерване на L-тревожност е 1,25 т., която не е подкрепена с гаранционна вероятност при P = 75,2%. Двете групи нямат съществени различия относно състоянието на личностната тревожност. В края на обучението по плуване разликата в L-тревожност между изследваните групи е 2,36. Тази разлика е статистически достоверна при P > 98%. Отново можем да предположим, че психо-физическото въздействие е оказало положително влияние върху понижаването на личностната тревожност при студентките от експерименталната група.

В началото на обучителния процес средните стойности получени за L-тревожност при ЕГ са X<sub>1</sub> = 24,25 т., а след приключване на обучението от първия етап X<sub>2</sub> = 12,50 т. разликата от 11,75 т. показва, че личностната тревожност е намаляла в края на обучението. Промените настъпили между двете измервания са подкрепени с достатъчно висока гаранционна вероятност при P > 99%.

Получените средни стойности при изследваните студентки от КГ са X<sub>1</sub> = 23 т. в началото на началното обучение и X<sub>2</sub> = 14,86 т. след приключване на първия етап от обучението. L-тревожност между двете измервания е намаляла с 8,14 т. Разликата не е достоверна при P = 56% /Табл. 2/.

Данните, получени за коефициента на вариация при L-тревожност, показват, че ЕГ е приемливо еднородна V<sub>1</sub> = 18,27% преди обучението по плуване и V<sub>2</sub> = 16,88% в края на процеса на обучение. Получените данни за коефициента на вариация при КГ са много големи, което говори за разнородността на извадката по отношение на личностната тревожност съответно V<sub>1</sub> = 26% и V<sub>2</sub> = 21,2%.

L-тревожност

*Таблица 2*

Групи	I измерване			II измерване			Разлика	Достов.%
	X	S	V%	X	S	V%		
Експериментална	X	S	V%	X	S	V%	X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	P
	24,25	4,43	18,3	12,5	2,1	16,9	11,75	99
Контролна	23	5,98	26	14,86	3,1	21,2	8,14	56
Разлика	1,25			2,36				
Достов.%	75,2			98				

**4. ИЗВОДИ**

От проведеното изследване изведохме следните изводи:

1. Студентите от ЕГ показват по-добри резултати по отношение преодоляването на тревожността при провеждане на начално обучение по плуване.

2. Използваните средства за регулиране на мускулното напрежение и дишането са ефективни за понижаване на тревожността у студентките. С прилагането им се ускорява процесът на обучение и студентките изпълняват по-правилно и с лекота плувните елементи.

3. Приложеното психо-физическо въздействие върху студентките от ЕГ им помогна да се чувстват по-сигурни във водна среда и да премахнат по-рано помощните средства (пояси и колани), които се използват при началното обучение по плуване.

## 5. ПРЕПОРЪКИ

1. В началото на всеки курс на обучение по плуване във висшите училища да се провежда предварителна подготовка на студентите, насочена към овладяване на страха от водата и понижаване на тревожността. Да се използват различни психо-физически методи.

2. Да се обърща внимание на мускулната релаксация и регулирането на дишането по време на изучаване на плувните елементи.

## ИЗТОЧНИЦИ

- Дилова, Ц., & Кутинчева, П. (2017). Плуване. Учебно ръководство. Изд. „Ай анд Би“, Велико Търново.
- Кайков, Д. (1997). Научни основи на психо-физическата подготовка. НСА, София.
- Попов, Н. (2005). Спортна психология. НСА „Васил Левски“, София.
- Maser, D. (2017). The Swimming Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed in the Swimming Pool. CreateSpace Independent Publishing Platform. **ISBN-13** : 978-1546827184
- McCloud, A. (2017). Swimming: Swimming Made Easy: Beginner and Expert Strategies For Becoming a Better Swimmer (Swimming Secrets Tips Coaching Training Strategy). Pro Mastery Publishing. **ISBN-13** : 978-1640480766
- Mullen, J. (2018). Swimming Science: Optimizing Training and Performance Hardcover. University of Chicago Press.
- Murray, J. (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. London. UK.
- Napolski, J. (2019). Teaching Swimming: Fun and Effective Instruction. Independently published. **ISBN-13** : 978-1702138031
- Skinny, V. (2018). How to Breathe Underwater. Mcmillan/Swoon Reads. **ISBN-13** : 978-1250136144
- Young, A., & Newsome, P. (2012). The Complete Coaching System for Swimmers and Triathletes. Fernhurst Books Ltd. **ISBN-13** : 978-1119963196
- Young, M. (2016). The Complete Beginners Guide To Swimming. Educate and Learn Publishing. **ISBN-13** : 978-0992742898