

ТРУДНОСТИ В НАЧАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛУВАНЕ

Парашкева Александрова Коева
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“

DIFFICULTIES IN INITIAL SWIMMING EDUCATION

Parashkeva Aleksandrova Koeva
St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo

Abstract: *Swimming education involves many difficulties connected to fear of deep pool and lack of foothold there are a lot of answers to the question “Why people can’t swim?” we tried to research the reasons for students inability to swim by doing a ques and analyzing the answers.*

The purpose of the study is to identify swim opportunities among students and the difficulties they encounter in the learning process. This requires the following tasks to be solved: 1. Development of a questionnaire. 2. Establishment of the navigable state of the students from the town of Veliko Tarnovo. 3. Identifying the main difficulties they encounter in initial swimming training. Methods – Questionnaire survey. We conducted a questionnaire survey of 26 girls of 10 years of age, of 24 girls of 12 years of age from “Em. Stanev”, to 42 students and 43 students from VTU “St. St. Cyril and Methodius”, Veliko Tarnovo.

Key words: *swimming, education, difficulties in initial, questionnaire survey.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Плуването е специфичен вид спорт и преди всичко се практикува в особена среда. Обикновено човек осъществява придвижването си при взаимодействие с твърда опора. В плуването поради липса на такава придвижването се осъществява за сметка на „оттласкване“ от водата с помощта на гребните повърхнини. Именно липсата на такава твърда опора води до появата на определени трудности, страхове и други негативни реакции в началното обучение по плуване. Това ни насочи и към настоящото изследване.

Целта на изследването е установяване на плувните възможности сред учащите се и трудностите, които срещат те, в процеса на обучението. Това изисква решаването на следните задачи:

1. Разработване на анкетна карта.
2. Установяване на плувното състояние на учащите се от гр. В. Търново.
3. Разкриване основните трудности, които те срещат при началното обучение по плуване.

МЕТОДОЛОГИЯ

Статията е разработена въз основа на съвременните теории за функциите на плувния спорт и неговото въздействие върху развитието и укрепването на здравето на децата и младежите. Поставен е акцент върху трудностите, които обучаемите срещат в тренировъчния процес.

Проведохме анкетно проучване на 26 момичета на 10-годишна възраст, на 24 момичета на 12-годишна възраст от СОУ „Ем. Станев“, на 42 студентки и 43 студенти от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, град Велико Търново, през учебната 2017/2018 година. Анкетната карта съдържа девет въпроса, включващи няколко варианта на отговор. Анкетиранията лица дадоха отговор на един от тях. Ние интерпретирахме получените отговори само на някои от поставените въпроси. Анкетното проучване проведохме на два етапа – преди и след обучение по плуване.

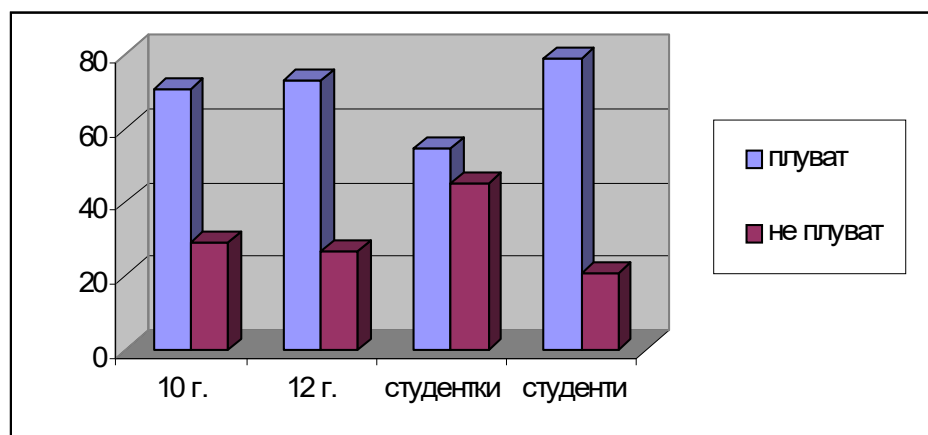
РЕЗУЛТАТИ

На въпроса „Можете ли да плувате?“ (Таблица № 1 и Фигура 1) 70,80% от изследваните десетгодишни момичета отговарят, че умеят и 29,20%, че не умеят да плуват. Аналогично е положението и при дванайсетгодишните – 73,10% умеят да плуват, а 26,90% не умеят. Големият процент на умеещите ученици да плуват предполагаме, че се дължи на наличието на плувен басейн в самото училище.

На същия въпрос 54,76% от студентките отговарят, че могат да плуват, а 45,24%, че не могат. На практика от анкетиранията 42 студентки почти половината не умеят да плуват. От изследваните студенти значително по-голям е процентът на умеещите да плуват – 79,07%, а 20,93% не могат да плуват. В сравнение със студентките плувните възможности на студентите са по-добри.

Таблица 1. „Можете ли да плувате?“

Групи отговори	Момичета 10 год.	Момичета 12 год.	Студенти момичета	Студенти Момчета
Да	70.80%	73.10%	54.76%	79.07%
	29.20%	26.90%	45.24%	20.93%



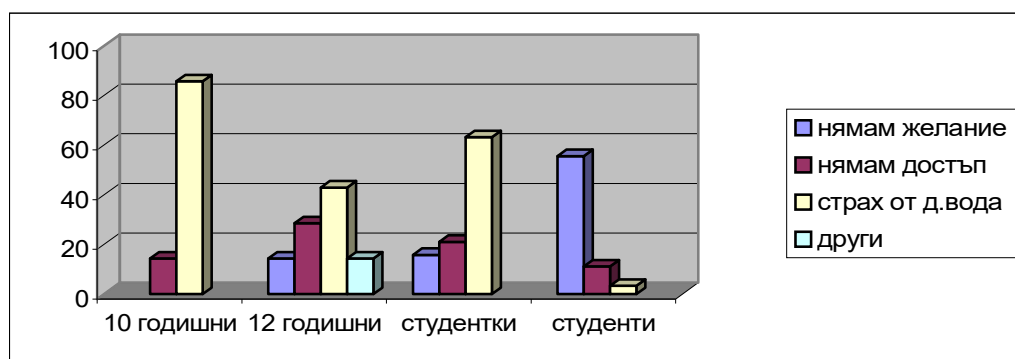
Фигура 1.

На въпроса защо не могат да плуват, 85,70% от десетгодишните момичета отговарят, че се страхуват от дълбоката вода, а 14,30%, че изобщо не са имали достъп до водна среда. 42,90% от дванайсетгодишните момичета не умеещи да плуват се страхуват от дълбоката вода, 28,50% не са имали достъп до водна среда и 14,30% нямат желание да се научат да плуват (Таблица № 2).

Таблица 2. „Защо не можете да плувате?“
Неумеещи да плуват

Групи	Момичета	Момичета	Студенти	Студенти
Отговори	10 год.	12 год.	момичета	момчета
Нямам желание	-	14.30%	15.79%	55.56%
Нямам достъп до водна среда	14.30%	28.50%	21.05%	11.11%
Страх от дълбоката вода	85.70%	42.90%	63.16%	33.33%
Други	-	14.30%	-	-

На същия въпрос 63,16% от неумеещите да плуват студентки отговарят, че се страхуват от дълбоката вода, 21,05 – не са имали достъп до водна среда и 15,79% нямат желание да се научат. Докато 55,56% от анкетираните студенти нямат желание да се научат да плуват, 33,33% се страхуват от дълбоката вода, а 11,11% не са имали достъп до водна среда. Получените резултати показват, че по-голямата част от неумеещите да плуват ученици и студенти се страхуват от дълбоката вода.



Фигура 2. „Защо не можете да плувате?“

ДИСКУСИЯ

След предварителното проучване на степента на страх от водата и причините за неумението на изследваните лица да плуват проведохме курс на начално обучение с продължителност една академична година. Разделихме учениците и студентите в групите по възрастов критерий и сформирахме 10 групи за начално обучение.

В края на обучението предоставихме на изследваните лица втората част от анкетата и анализирахме техните отговори.

Получените резултати от въпроса „Какви трудности срещнахте по време на обучението по плуване?“ показват, че 41,46% от студентките и 35,00% от студентите са се страхували от липсата на опорна площ. Голям е процентът и на 12-годишните, които се страхуват, че нямат опорна площ – 63,20%. Докато при 10-годишните ученици само 5,90% са се страхували от липсата на опорна площ. По-голямата част от тях са срещнали трудности по отношение на синхронизацията между движенията на краката и ръцете и дишането, умората, недостига на въздух и други (Таблица № 3).

От изследваните 10-годишни ученици 35,30% посочват, че не са срещнали никакви трудности по време на обучението. Определени затруднения у тях поражда липсата на опорна площ и гледането във водата – по 23,50%. Тази тенденция се засилва при 12-годишните момичета – 57,90%. На второ място те посочват, че не са срещнали никакви трудности – 21,30% (Таблица № 4 и Фигура 3.).

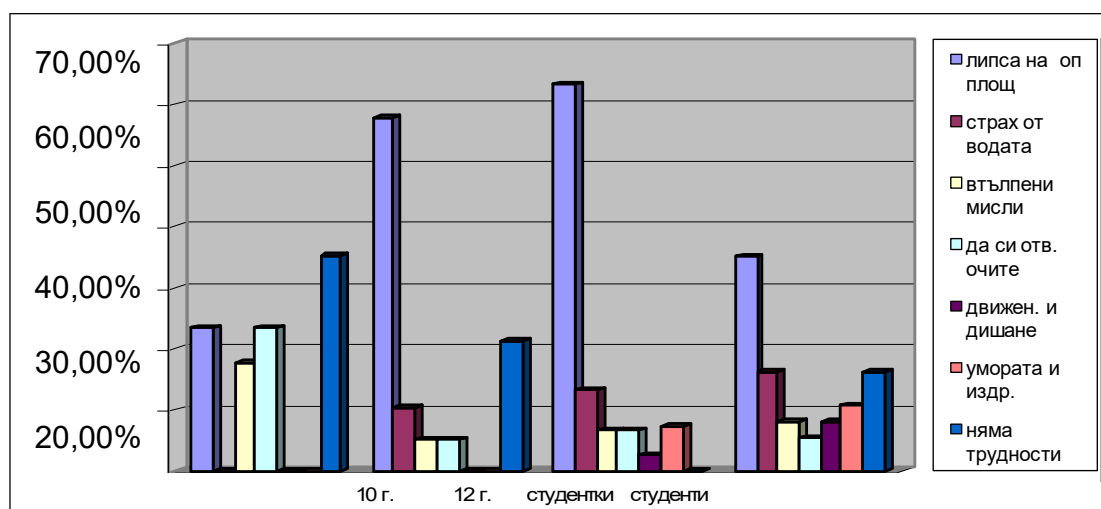
Таблица 3. „Какви трудности срещнахте в процеса на обучение?“

Групи	Момичета	Момичета	Студенти	Студенти
Отговори	10 год.	12 год.	момичета	момчета
Втълпени мисли, че е страшно	23.50%	-	12.50%	14.63%
Допира с водната среда	17.60%	10.50%	12.50%	9.76%
Да си отворя очите	5.90%	-	10.00%	12.20%
Липса на опорна площ	5.90%	63.20%	35.00%	41.46%
Стари неприятни спомени	11.80%	5.20%	7.50%	12.20%
Други	35.30%	21.10%	22.50%	9.75%

Таблица 4. „Коя е най-голямата трудност?“

Групи	10 год.	12 год.	Студенти	Студенти
Отговори	момичета	момичета	момичета	момчета
Липса на опорна площ	23.50%	57.90%	63.33%	35.13%
Страх от дълбоката вода	-	10.40%	13.33%	16.22%
Втълпени мисли за страх	17.70%	5.20%	6.67%	8.11%
Да гледам във водата	23.50%	5.20%	6.67%	5.41%
Синхрона между движенията и дишането	-	-	2.66%	8.10%
Умората и издръжливостта	-	-	7.34%	10.81%
Няма трудности	35.30%	21.30%	-	16.22%

Най-голямата трудност по време на обучението по плуване, която са срещнали студентките и студентите, е отново липсата на опорна площ, съответно 63,33% и 35,13%. На второ място студентките поставят страха от дълбоката вода – 13,33%. С еднакъв процент – 16,22% – студентите посочват на второ място страха от дълбоката вода и липсата на трудности през периода на обучение.



Фигура 3. „Коя е най-голямата трудност?“

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на извършената изследователска работа обобщаваме следните изводи:

1. Резултатите от анкетното проучване показват, че в процеса на обучението над 30% от анкетиранията лица не могат да плуват.
2. 45% от умеещите да плуват срещат най-голяма трудност по отношение липсата на опорна площ.
3. 35,22% се затрудняват при усвояването на упражненията вследствие на страха от дълбоката вода.

В следващите изследвания усилията ни ще бъдат насочени към разработване на методика, насочена към по-бързо преодоляване на страха от дълбоката вода и липсата на опорна площ, която се надяваме да доведе до по-лесно и качествено усвояване на плувните движения.

ЛИТЕРАТУРА

Бъчваров и др. 2018: Бъчваров, М, К. Костов, Л. Петров, М. Малчев. Спортологични основи § Спортологичен анализ на физическото възпитание. Велико Търново: Ай анд Би, 227 с. // **Bachvarov i dr. 2018:** Bachvarov, M, K. Kostov, L. Petrov, M. Malchev. Sportologichni osnovi § Sportologichen analiz na fizicheskoto vazpitanie. Veliko Tarnovo: Ay and Bi, 227 s.

Гигова 2002: Гигова, В. *Статистическа обработка и анализ на данни*, учебно помагало. София: НСА. // **Gigova 2002:** Gigova, V. *Statisticheskа obrabotka i analiz na dannii*, учебно помагало. Sofia: NSA.

Дилова-Нейкова 2002: Дилова-Нейкова, Цв. Изследване на влиянието на специализирани методи върху психиката на начинаещи плувци. // *Проблеми на училищното физическо възпитание*. София: Сердолик. // **Dilova-Nejkova 2002:** Dilova-Nejkova, Tsv. Izsledvane na vliyanieto na spetsializirani metodi varhu psihikata na nachinaeshhti pluvtsi. // *Problemi na uchilishhtnoto fizicheskoto vazpitanie*. Sofia: Serdolik.

Дилова-Нейкова, Кутинчева 2008: Дилова-Нейкова, Цв., П. Кутинчева. *Плуване*. Велико Търново: Ай анд Би. // **Dilova-Nejkova, Kutincheva 2008:** Dilova-Nejkova, Tsv., P. Kutincheva. *Pluvane*. Veliko Tarnovo: I and Bi.

Желязков, Дашева 2002: Желязков, Цв., Д. Дашева: *Основи на спортната тренировка*. София: Гера Арт // **Zhelyazkov, Dasheva 2002:** Zhelyazkov, Tsv., D. Dasheva: *Osnovi na sportnata trenirovka*. Sofiya: Gera Art.

Маргаритова, Петров 2010: Маргаритова, В, Л. Петров. *Спортна статистика*. Велико Търново: Издателство „I&B“ // **Margaritova, Petrov, 2010:** Margaritova, V., L. Petrov. *Sportna statistika*. Veliko Tarnovo: Izdatelstvo “I&B”.

Петров и кол. 2011: Петров и кол. *Спортове за рекреация*. Велико Търново: I&B. // **Petrov i kol. 2011:** Sportove za rekreatsiya. Veliko Tarnovo: I&B.

Петров и кол. 2018: Петров, Л. М. Димитров, С. Денев. *Рекреативни спортове на вода – ветроходство, уиндсърфинг, гребане и водни ски*. Велико Търново: „Ай анд би“, 146 с. // **Petrov i kol. 2018.** Petrov, L., M. Dimitrov, S. Denev. *Recreational water sports – sailing, windsurfing, rowing and water skiing*. Veliko Tarnovo: I and B, 2018, 146 s.

Цонкова 2014: Цонкова, Д. *Спортна психология – обзорен лекционен курс*. София: Star Way. 2014. 6. // **Tsonkova 2014:** Tsonkova, D. *Sportna psihologia – obzoren leksionen kurs*. Sofia: Star Way.

Цонкова 2014: Цонкова, Д. *Теория и методика на физическото възпитание*. В. Търново: Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий“, 4. // **Tsonkova 2014:** Tsonkova, D. *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie*. V. Tarnovo: Univ. izd. “Sv. sv. Kiril i Metodiy”.