

ПЛУВАНЕ ЗА СТУДЕНТИ КАТО ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Проф. Боряна Туманова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Резюме. В Софийския университет липсва ясно и стройно изграден ред за осъществяване на извънаудиторни занимания по физическо възпитание и спорт. Не са задоволени нуждите на днешния студент за целеустремена двигателна активност от този вид. Наблюдава се дисхармония между потенциалните възможности на точно и редовно организираната извънурочна дейност по физическо възпитание и спорт и същинските резултати от нейното провеждане. Към настоящия момент в Университета проблемите пред физическото възпитание и спорт са разнообразни – крайно недостатъчна, незадоволителна спортно-материална база; неадекватно приемане на учебната дисциплина „Спорт“ от ръководствата на отделните факултети и нередовно посещаване на часовете по спорт от самите студенти.

В Департамента по спорт съществува ясна теоретично обоснована идея за необходимостта, съдържанието и формите за осъществяване на учебната дисциплина „Спорт“, но не са достатъчни доказателствата за аргументирана система относно извънурочните занимания в свободното време.

Ключови думи: спорт; плуване; студенти; свободно време

Въведение

Учените отдавна са установили, че един от най-рисковите фактори за здравето е липсата на физическа активност. Наложено е дистанционно обучение през годините на локдаун и противоепидемичните мерки, свързани с COVID-19 пандемията, временно направиха невъзможно посещението в спортните зали, което допълнително намали и без това недостатъчната физическа активност сред българското население. Редица проучвания в областта на двигателната активност у нас тревожно сочат, че особено сред студентите нивата на физическа активност, общо здраве и жизненост не съответстват на нормите. „През последните години се наблюдава тенденцията голям процент от новоприетите студенти да са с все по-ниска двигателна активност и с ниска мотивация за активни занимания със спорт“ (Nestorova 2009). П. Слънчев изтъква, че „Единственият ефективен начин да се противодейства

на вредните последици от хиподинамията, са движението и активната двигателна дейност“ (Slunchev 1998). Според друг автор: „Спортните занимания са едни от разнообразните средства за успешна учебно-професионална дейност“ (Rangelova 2023). Необходимо е да се обърне особено внимание на подготовката и мотивирането на младите хора в тази сфера. Общественият власти по здравеопазване, медицина и образование призовават училищата да обърнат по-голямо внимание за осигуряване на двигателна активност, „качественото физическо възпитание да стане стандарт“, и препоръчват задължителни часове по физическо възпитание и възможности за „спорт в свободното време, или т.нар. масов спорт“, които имат огромен потенциал посредством провеждане на организирани и (или) самостоятелни занимания. Р. Георгиева изтъква в свое проучване, че „...училищните програми не могат да предложат повече и по-качествена двигателна активност на учениците, то такава би следвало да се търси, наред със спонтанната двигателна активност, и с целенасочено организирана такава в извънучебно време – преди и/или след училище, в почивните дни и ваканциите (Georgieva 2024). „При провеждането на занятията голяма част от преподавателите разчитат предимно на опита си от миналото, както и на възможността си да импровизират“ (Petkova, Ignatov 2018). Точно тук на преден план излиза теоретичният подход на преподавателя, необвързан от прекия му потенциал, но обединен от научната и експерименталната култура, която притежава.

Проблемът за повишаване ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт става все по-сериозен през последните години. Той е продиктуван както от настъпилите промени в българското общество (политически, икономически, социални и демографски), дали сериозно отражение върху системата на спорта, така и от по-високите потребности за спортуване на младите хора (Ivanov, Tcolov, Borisova 2005). В свое проучване С. Кинов твърди, че „след като училищните програми не могат да предложат повече и по-качествена двигателна активност на учениците, то такава би следвало да се търси, наред със спонтанната двигателна активност, но и с целенасочено организирана такава в извънучебно време – преди и/или след училище, в почивните дни и ваканциите (Kinov 2014). За да бъде решен въпросът за системното и качествено провеждане на извънурочните занимания по спорт, си поставихме за **цел на настоящото изследване** да предложим отговарящи за времето и потребностите форма и съдържание за осъществяване на извънурочни дейности, като изходим от разкриване и класифициране на настоящото им състояние, както и да предложим съответни образци за практиката, които да подпомогнат процесите на планиране, организация и практическо реализиране на целенасочена двигателна активност в извънурочна дейност, както и експериментална проверка на иновационната форма за реализация.

Хипотеза на изследването – часовете по спорт в университета са крайно недостатъчни. Допускаме, че създаването на предпоставки за спортуване в свободното време ще стимулира желанието на студентите за занимания със спорт и ще подобри тяхната двигателна активност, здраве и трудоспособност. Чрез употребата на технически средства във вид на инструкционни карти като средство за информация считаме, че протичането на спортната подготовка би станало по-рационално. Предложеният метод позволява самостоятелната работа да се осъществява както в организираните форми на обучение, така и извън тях и налага специфична подготовка и обучение под стриктен контрол от страна на преподавателя и самодисциплина от страна на обучавания.

Задачи на изследването

1. Проучване и анализ на литературните източници и спортно-педагогическата практика у нас и в чужбина по изследвания проблем.

2. Да се проучат и дефинират съвременните тенденции и проблеми в областта на масовия спорт (спорт в свободното време).

3. Да се оформят идеята и методическият инструментариум на изследването.

4. Да се систематизират и обработят данните от изследването, на базата на които да се изгради концептуално-теоретичен (организационно-структурен) модел на работата.

5. Да се апробират и приложат в практиката предложените от нас форма и модел за самостоятелно спортуване в свободното време.

Обект и предмет на изследването

Обектът на изследването са възможности за иновационни подходи, свързани с неотложната нужда от разнообразяване и запълване на свободното време на студентите с двигателна активност. **Предметът** на изследването включва проучване, анализ и практическа реализация на спортно-педагогически дейности, които са възможни да се изпълняват в свободното време на учащите във ВУ, и ползване на инструкционна карта в качеството на електронен самоучител. Субект на изследване са 28 студенти от I и II курс, избрали да спортуват плуване. След направения извод, че програмата по спорт във ВУ не предлага достатъчна двигателна активност, то такава следва да се търси в извънучебно време – преди и/или след учебните занятия, в почивните дни и ваканциите. В настоящото изследване правим опит да представим ролята и мястото на целенасочена двигателна активност чрез средствата на плувния спорт на базата на задълбочено проучване на проблема и експериментиране на модел на работа за осъществяване на двигателна активност за студенти в извънурочната форма на организация.

По време на изследването планирахме и проведохме:

– ден на отворените врати с цел популяризиране на спорта и в частност плуването;

- среща с изтъкнат български спортист;
- изследване в областта на организационно-структурния аспект чрез използването на инструкционна карта, прилагана в извънурочни спортно-педагогически дейности през летния период (фиг. 3);
- систематизиране и анализиране на събрания емпиричен материал и написание на статията.

Методи на изследването

- Педагогическо наблюдение – пряко проследяване на ефекта от прилагането на апробираните форми и модели за двигателна активност (плуване) в извънурочните дейности – условията на работа и поведението на педагогическите субекти в него.
- Педагогически експеримент за установяване ефективността на различните форми за реализация на спортно-педагогически дейности през свободното време.
- Метод на експертната оценка.

Програма за спорт в свободното време по дисциплината плуване

1. Разговор беседа с Петър Стойчев – световен шампион по плуване, и неговия треньор Красимир Туманов

За провокиране и мотивиране на младите хора да се занимават със спорт, много добре повлия срещата с изявен спортист и известен доказал се професионалист. Споделяйки факти от своя натрупан опит, Стойчев предложи на студентите освен знания за ролята на личността в спорта също и богата информация относно цената за добрата реализация на спортните постижения, ценностни ориентации и интереси.

2. Съвместна дейност чрез интерактивни методи за обучение

– Диалог за придобиване на нови знания и усвояването им, осмислянето им, затвърждаването и систематизирането им, както и осъществяването на контрол и поставяне на оценка. Този метод позволява възможност за утвърждаване на хуманистичен модел при обучението по спорт и спортното усъвършенстване, като претендира за повече добродетели, като толерантност, респект, критичност и отговорност.

– Използва се методът на дискусиата във вид на неограничена обмяна на мнения, различни схващания, позиции по определени теми и въпроси, целяща познавателен ефект и по-конкретно натрупване на знания, относно сложността на отделните елементи в техниката на плуването, без да се изисква вземане на решения.

– В частност, интерес за нас представляваха анализът и моделирането на поведението на педагогическите процедури – конкретни практически ситуации: имитационни упражнения на суша и различни тренировки във вода. Използвахме методи и техники, въвличащи учащите и повишаващи техния дви-

гателен потенциал, критичното самопознание, работа в екип, обратна връзка, ниво на компетентност, ценни житейски умения.

Резултати

Създадохме нормативи с интервали на оценка по шестобалната система (табл. 1).

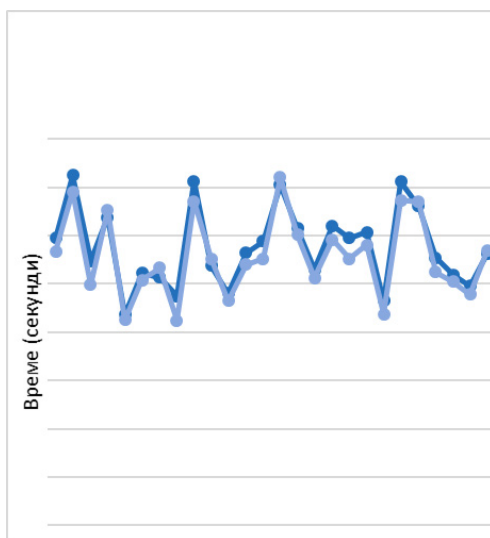
Таблица 1. Нормативи за оценка

Мъже				
	50 м св. стил (сек)		1000 м св. стил (мин)	
	от	до	от	до
Слаб 2	≥	50.1	≥	63.0
Среден 3	50.0	45.1	62.59	53.0
Добър 4	45.0	40.1	52.59	43.0
Мн. добър 5	40.0	35.1	42.59	33.0
Отличен 6	35.0	≥	32.59	≥
Жени				
	50 м св. стил (сек)		1000 м св. стил (мин)	
	от	до	от	до
Слаб 2	≥	55.1	≥	65.0
Среден 3	55.0	50.1	64.59	55.0
Добър 4	50.0	45.1	54.59	45.0
Мн. добър 5	45.0	40.1	44.59	35.0
Отличен 6	40.0	≥	34.59	≥

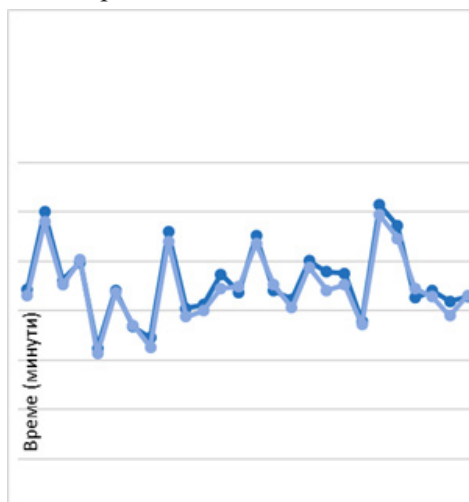
С по-тъмен цвят на графиките от фиг. 1 и фиг. 2 са отразени резултатите на студентите след въведената иновация, а с по-светлия цвят – преди въвеждането ѝ. Ясно се откроява, тенденцията за подобряване на резултатите от по-голямата част от участниците в изследването след въведената иновация. При по-обстоен анализ на резултати от тестовете за плуване в стила кроул на къси разстояния – 50 м, и на дълго разстояние – 1000 м, става ясно, че над 76 % от учениците са подобрили постиженията си. Това се дължи основно на срещите разговори и практическото разясняване на методиката за тренировка по плуване от личности, които са постигнали успехи в тази сфера. По-слабите резултати на много малка част от участниците вероятно се дължат на временната им форма и физическо състояние.

Резултатите от теста на 50 м показват, че от всички участници 20 (72 %) са подобрили постижението си, 5 са показали по-слаби резултати (18 %) , а при 3 няма промяна (10 %). Предвид късата дистанция, високият процент на подобрилите по-

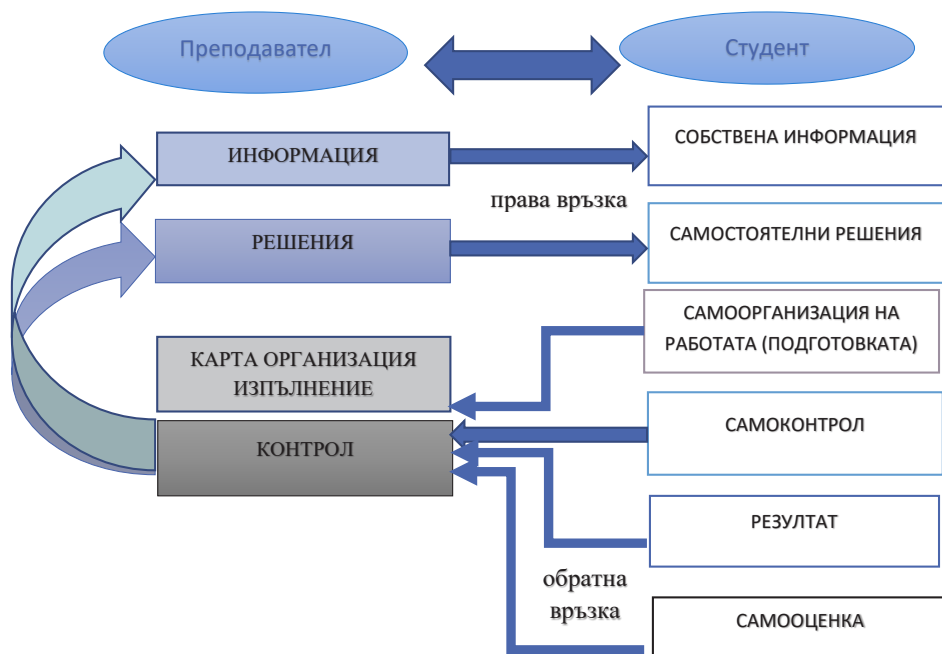
стижението си е показателен за силния ефект на приложената методика. При теста на 1000 метра се наблюдава подобряване на резултатите при 78 % или 22 участници в експеримента, по 11 %, или по 3-ма са запазили своите резултати или са дали по-слаби времена.



Фигура 1. Графика на времената за преплуване на 50 м кроул преди и след иновацията



Фигура 2. Графика на времената за преплуване на 1000 м кроул преди и след иновацията



Фигура 3. Инструкционна карта „Комуникация преподавател – студент“

Заклучение

Анализът от изследването показва, че иновационните форми и методи са перспектива в учебно-тренировъчната работа за подобряване на физическата активност, здравето и трудоспособността на студентите. Необходимостта от намиране на иновативни методи за управление и контрол на спортната тренировка е без съмнение на дневен ред. Те биха повишили не само нейната ефективност, но биха придали и нов, качествен облик на двигателната активност в нейните форми като физическо възпитание и спорт. В тази посока е необходимо да се развива методиката както при работата за високо спортно майсторство, така и при масовия спорт и спорта във всички степени на образователната система. Резултатите от изследването са обнадеждаващи като модел за подготовка и възможност тренирацията сам да избира времето, мястото, стратегията на тренировка, като непрекъснато се контролира и оценява чрез подходящи измерители до постигане на крайната цел. Самоподготовката се оказва реалност и модел на тренировъчната дейност, което може да бъде тема на бъдещи изследвания, чиито резултати биха били принос в теорията и практиката на спорта.

ЛИТЕРАТУРА

- ИВАНОВ, Й.; ЦОЛОВ, Б.; БОРИСОВА, В., 2005. Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт в българските висши училища. *Годишник на Минно-геоложкия университет „Св. Иван Рилски“*, Т. 48, Хуманитарни и стопански науки, с. 103.
- КИНОВ, С., 2014. *Извънурочната дейност в системата за физическо възпитание и спорт (идейна концепция, съдържание и форми за реализация)*. Автореферат. Югозападен университет „Неофит Рилски“, Факултет по педагогика, катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, с. 5, Благоевград.
- НЕСТОРОВА, Д., 2009. Тестът „SF-36“ и здравното състояние на студенти. *Спорт и наука*.
- РАНГЕЛОВА, Б., 2023. Плуването в извънучилищна дейност като средство за подобряване на гъвкавостта при 16-годишни момчета. *Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища*, с. 147 – 153. София: Издателски комплекс – УНСС. ISBN:978-619-232-705-7.
- СЛЪНЧЕВ, П., 1998. Физическата активност – средство за усъвършенстване на здравето и профилактиката. *Спорт и наука*, кн. 2, София.
- ГЕОРГИЕВА, Р., 2024. *Развиване на техниките при бягане на къси разстояния чрез прилагане на иновационни форми и методи за оптимизиране на спортната подготовка на учениците*, <https://diuu.bg/emag/14714/>
- PETKOVA, I., IGNATOV, G., 2018. Levels of motivational willingness of the students second year of majoring physical education and sports at Sofia university St. Kliment Ohridski. *Proceedings of University of Ruse*, vol. 57, book 6.2. pp. 55 – 60.

REFERENCES

- IVANOV, Y.; TSOLOV, B.; BORISOVA, V., 2005. Tri osnovni problema pred uchebniya protses po fizicheskoto vazpitanie i sport v balgarskite visshi uchilishta. *Godishnik na Minno-geolozhkiya universitet „Sv. Ivan Rilski“*, vol. 48, Humanitarni i stopanski nauki, p.103.
- KINOV, S., 2014. *Izvanurochnata deynost v sistemata za fizicheskoto vazpitanie i sport (ideyna kontseptsiya, sadarzhaniye i formi za realizatsiya)*. Avtoreferat. Yugozapaden universitet „Neofit Rilski“, Fakultet po pedagogika, katedra „Teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitanie“, p. 5, Blagoevgrad.

- NESTOROVA, D., 2009. Testat "SF-36" i zdravnoto sastoyanie na studenti. *Sport i nauka*, vol. I.
- RANGELOVA, B., 2023. Pluvaneto v izvanuchilishtna deynost kato sredstvo za podobryavane na gavkavostta pri 16 godishni momcheta. *Savremenni tendentsii, problemi i inovatsii vav fizicheskoto vazpitanie i sporta vav visshite uchilishta*, pp. 147 – 153. Izdatelski kompleks – UNWE. ISBN:978-619-232-705-7 Sofia.
- SLANCHEV, P., 1998. *Fizicheskata aktivnost – sredstvo za usavarshenstvane na zdraveto i profilaktikata*. Sport i nauka, no. 2, Sofia.
- GEORGIEVA, R., 2024. *Razvivane na tehnikite pri byagane na kasi razstoyaniya chrez prilagane na inovatsionni formi i metodi za optimizirane na sportnata podgotovka na uchenitsite*, <https://diuu.bg/emag/14714/>.
- PETKOVA, I., IGNATOV, G., 2018. Levels of motivational willingness of the students second year of majoring physical education and sports at Sofia University St. Kliment Ohridski. *Proceedings of University of Ruse*, vol. 57, book 6.2, pp. 55 – 60.

SWIMMING FOR UNIVERSITY STUDENTS AS A LEISURE PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. Sofia University does not have a clear and well-established system for the implementation of extracurricular activities in physical education and sports. The needs of the modern student for purposeful physical activity of this kind are not met. There is a discrepancy between the potential possibilities of properly and systematically organized extracurricular activities in physical education and sports and the practical results of their accidental implementation. At present, the problems facing physical education and sports at the University are diverse, considering them mainly as extremely insufficient, unsatisfactory sports and material base; inadequate acceptance of the discipline “Sport” by the management of the individual faculties and irregular attendance of sports classes by the students themselves.

The Sports Department of Sofia University has a theoretically grounded concept of the necessity, content, and forms of realization of the subject “sport”. However, there is not enough experimental data to justify a system of extracurricular activities in leisure time.

Keywords: sport; swimming; university students; leisure

✉ **Prof. Boryana Tumanova**

ORCID iD: 0000-0003-4119-9290

Department of Sports

Sofia University “St. Kliment Ohridski”

E-mail: tumanova@uni-sofia.bg