

ВЕРБАЛНА И НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЯ МЕЖДУ ТРЕНЬОР И ОБУЧАЕМИ ПО ВРЕМЕ НА ЗАНЯТИЯ ПО ПЛУВАНЕ С ДЕЦА СЪС СОП

Биляна Рангелова

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт*

**Красимира Дешева,
Петър Тодоров**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент за информация и усъвършенстване на учители*

Резюме. Статията представя процеса по комуникация между треньор и обучаеми по време на занятията по плуване. Фокусът попада върху вербалната комуникация като използването на терминология, характерна за спорта, и невербалната комуникация чрез прилагането на специфични знаци. Плуването е спорт, който е комбинация от конкретни физически движения на тялото и на специфична техника на дишане и издишане в неспецифичната за човека среда – водата. Също така плуването е подходящо за практикуване от деца със специални образователни потребности (СОП) поради факта, че позволява постигането на социална интеграция, от една страна, и развиване на физическото състояние на тялото, от друга. Практикуването на спорта плуване поставя различни по естество предизвикателства, тъй като лицето със СОП може да има едно или повече увреждания, които изискват индивидуален подход. Практикуването на спорта във водна среда допълнително затруднява общуването между треньор и обучаем. В този смисъл, може да се използва както вербална, така и невербална комуникация. Например при деца с нарушено зрение комуникацията включва вербални команди и инструкции, които трябва да са ясни и разбираеми. При деца с нарушен слух и/или говор комуникацията се извършва чрез жестове и мимики по подобие на жестомимичния превод. В статията ще бъде направен обзор на теоретичните постановки по проблема; ще бъдат представени и примери от практиката при прилагането на различни видове комуникация по време на занятията.

Статията е разработена като част от дейностите по проект „Иновативна система от вербални и невербални средства за комуникация в учебния

процес по физическо възпитание и спорт за ученици със СОП“, финансиран по проекта „Софийски университет – маркер за иновации и технологичен трансфер (SUMMIT)“.

Ключови думи: плуване; деца със специални образователни потребности; вербална комуникация; невербална комуникация

Плуването е един от най-популярните и най-достъпните спортове. От гледна точка на възможностите на спорта, от една страна, се гарантира социална интеграция, а от друга – положителна промяна в общественото съзнание. Това се дължи на факта, че то е комплексно от гледна точка на развиване на физическото състояние на тялото. Според Рангелова (Rangelova 2019, p. 982) „упражненията във водна среда (плуване) са напълно подходящи и полезни за детския организъм още от най-ранна възраст“. От друга страна, за разлика от повечето спортове, за плуването не се изисква специална екипировка от страна на практикуващите го (само бански костюм) и воден басейн (изкуствено построен или естествен – езеро, река или море). Въпреки безспорния факт, че всеки човек може да се научи да плува, овладяването на материала при част от обучаемите със СОП е доста затруднено. Доказаните ползи от заниманията с плуване при лица със СОП поставят на спортните педагози задачи за постоянно обновяване на методиката на обучение. Както твърдят Rostami & Mohammadi (2015, p. 77), „склонността към спорт и физически дейности по някакъв начин подобрява емоционалната интелигентност и подготвя почвата за постигане на успех в различни социални и семейни области“. Ето защо оптимизирането на учебния процес и търсенето на алтернативни възможности за по-ефективно протичане на обучението при деца със СОП ще подобри както здравословните така и физическите възможности на занимаващите се. Това налага проучване на проблема за необходимостта от изготвяне на адаптирана програма за обучение.

За да се справи с предизвикателствата, инструкторът по плуване трябва да осигури укрепването на здравето на децата и развитието на физическите им качества в процеса на учене да плуват (Klimakova 2016, p. 41). Ostrowska-Karpisz & Siekańska (2019), правят проучване на комуникацията между треньор и деца по време на обучение по плуване. В него се установява, че „използването на невербални послания е важен елемент в подкрепа на провеждането на занятия в плувния басейн, а за процеса на обучение по плуване е важно треньорите да притежават подходящи комуникационни умения (Ostrowska-Karpisz & Siekańska 2019, p. 41)“. Участващите в изследването деца не са такива със специални образователни потребности. В друго проучване, проведено със 73 деца в начална училищна възраст, се установява, че по всички показатели на пловна годност учениците показват положителен резултат (Shkrebtii, et al 2023, p. 428). Както и в предишното изследване, де-

цата не са със СОП. Żukowska & Szark-Eckardt (2017) провеждат проучване върху промените във физическото развитие на деца от първи клас, които се занимават с плуване, и деца в общите класове. В изследването „статистически значими разлики във физическото развитие между трениращите (плуване) и нетрениращите деца са открити само в групата на момичетата (Żukowska & Szark-Eckardt 2017, p. 83)“. И в този случай участниците в експеримента не са деца със СОП. Rangelova (2023) провежда експеримент, в който участват студенти, които се занимават с плуване, с цел да се установят подобренията в гъвкавостта на раменния пояс. Въпреки че студентите не са със специални образователни потребности, те изпълняват задачи, разработени за тях по специална методология (Rangelova 2023, p. 526). Изследването установява, че дейностите във водна среда влияят положително върху развитието на разглежданото двигателно качество (Rangelova 2023, p. 527). Ashadi et al. (2023) провеждат изследване със седем опитни и неопитни плувци с увреждания по време на подготовката им за Параолимпийските игри в Индонезия. Резултатите от проучването не показват значителна разлика при възстановяването между опитни и неопитни спортисти. От друга страна, резултатите от проучването показват значителна разлика между средното тренировъчно натоварване на опитни спортисти в сравнение с тренировъчното натоварване и възстановяване на неопитни спортисти и скоростта на възстановяване на опитните спортисти (Ashadi et al. 2023, p. 166). Това изследване обхваща седем души, които имат специални образователни потребности, но не е посочено по какъв начин се осъществява комуникацията между треньор и обучаеми. Рангелова (2023) представя иновативно обучение по плуване чрез образователни карти, чиято цел е да се предоставят методически указания за обучение по плуване:

- упражнения за привикване с водната среда;
- упражнения за техническото изпълнение на отделните елементи при учаването на плувните стилове;
- игри;
- здравни препоръки от лекар (Rangelova 2023, p. 188).

Въпреки че изследването не включва деца със СОП, то предоставя насоки за това какви методики могат да бъдат използвани при работата с деца със СОП.

Невербалната комуникация при обучението и тренировката по плуване на лица със СОП включва богат арсенал от средства, като картинки, анимация, жестове, демонстрация от треньор или партньор от суша или от вода. Най-подходящият метод на преподаване при тези лица е индивидуалното обучение, като треньорът е във водата заедно с обучаемия или се използва помощта на партньор без увреждане. Обучаваният може да премине към групово обучение или индивидуално, без партньор във водата, едва когато е овладявал основите на плувната техника и вече добре разбира специфичните жестове,

команди и инструкции, за да се справя сам във водната среда. Поради специфични условия и особеностите на обучаваните имитационният метод е най-ползотворен, особено за лица с нарушен слух и/или говор или лица с аутизъм.

След направеното проучване на проблема бихме разделили методите за невербална комуникация, които се използват при обучението и тренировката по плуване, в два раздела.

На суша:

- разглеждане на картинки с упражненията от предстоящия урок;
- гледане на видеоклипове с упражненията от предстоящия урок;
- жестове;
- демонстрация от треньор/партньор без увреждане.

Във вода:

- жестове;
- демонстрация от треньор/партньор без увреждане.

Жестовите и демонстрацията се разделят в три етапа от обучението и тренировката по плуване при лица със СОП.

Първи етап: Жестове и демонстрации при начално обучение по плуване – привикване с водната среда

• Издишане във водата:

– **издишане през устата** – треньорът/партньорът издиша въздуха през устата, събрана като фуния, като посочва с пръст само устата си. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **издишане през устата и носа** – треньорът/партньорът издиша въздуха през устата и носа едновременно, като посочва с показалец устата си, а със средния пръст – носа си, очите са плътно затворени. Може да се извършва и на суша и във вода;

– **издишане през устата и носа с отворени очи** – треньорът/партньорът издиша въздуха през устата и носа едновременно, като посочва с показалец устата си, а със средния пръст – носа си, с другата ръка посочва очите си, които са широко отворени. Може да се извършва и на суша, и във вода;

• Изпитване на подземната сила на водата:

– **звезда на гърди** – от и.п. разкراчен водоравен наклон треньорът/партньорът застава с разперени ръце настрани и докосва устата си, за да покаже, че се издиша във водата. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **звезда по гръб** – от и.п. разкрачен стоеж треньорът/партньорът застава с разперени ръце настрани и посочва към тавана. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **гъба** – треньорът/партньорът застава в стоеж на един крак, като едното коляно е силно прибрано към гърдите и обхванато с ръце, главата е прибрана към коленете. Посочва се устата за да се покаже, че е необходимо да се изди-

ша под водата. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **медуза** – треньорът/партньорът застава с приведено тяло напред с отпуснати напред и надолу ръце. С ръка се докосва лицето и се посочва водата, за да се отбележи, че трябва да се издиша във водата. Може да се извършва и на суша, и във вода.

• **Плъзгане по повърхността на водата:**

– **плъзгане на гърди** – от и.п. водоравен наклон, треньорът/партньорът застава с изпънати и събрани ръце над главата и посочва с показалеца напред. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **плъзгане на гръб** – от и.п. стоеж, треньорът/партньорът застава с изпънати и събрани ръце над главата и посочва с показалец тавана. Може да се извършва и на суша, и във вода.

Втори етап: Жестове и демонстрации при разучаване на плувните стилове

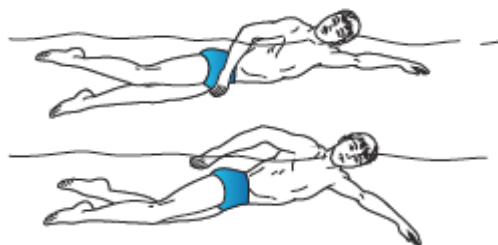
• **Кроул**

– **крака кроул без дишане** – треньорът/партньорът показва плувната дъска, показалецът и средният пръст на ръката изпълняват движения нагоре и надолу или се изпълнява движение нагоре и надолу от двете ръце изпънати напред, като ръцете се разминават. Главата е повдигната с поглед напред и се докосва брадичката. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **крака кроул с дишане** – треньорът/партньорът показва плувната дъска, показалецът и средният пръст на ръката изпълняват движения нагоре и надолу или се изпълнява движение нагоре и надолу от двете ръце изпънати напред, като ръцете се разминават. Главата е отпусната между ръцете и се посочва устата, за да се покаже, че е необходимо да се издиша под водата. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **ръце кроул без дишане** – от и.п. водоравен наклон, треньорът/партньорът застава с едната ръка изпъната напред. Другата изпълнява имитационно загребване и пренасяне на ръката над главата до и.п. Може да се извършва и на суша, и във вода;

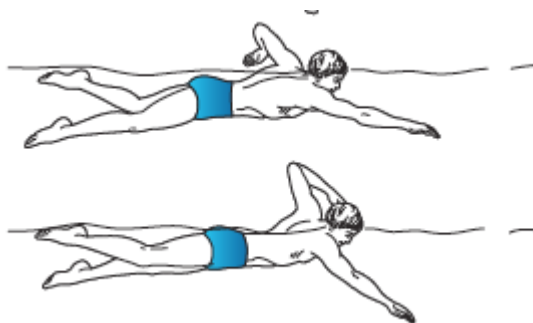
– **ръце кроул с дишане** (вж. фиг. 1) – от и.п. водоравен наклон, треньорът/партньорът застава с едната ръка изпъната напред. Другата изпълнява имитационно загребване. Когато ръката стигне до бедрото, главата се обръща встрани и се посочва устата. Може да се извършва и на суша, и във вода;



Фигура 1. Ръце кроул с дишане

– **координация кроул с дишане на един цикъл** (фиг. 2) – от и.п. водоравен наклон, тренинорът/партнорът изпълнява имитационни движения с ръцете и краката, съчетани с дишането, и се показва един пръст. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **координация кроул с дишане на цикъл и половина** (фиг. 2) – от и.п. водоравен наклон, тренинорът/партнорът изпълнява имитационни движения с ръцете и краката, съчетани с дишането, и се показват три пръста. Може да се извършва и на суша, и във вода.



Фигура 2. Координация кроул

• Гръб

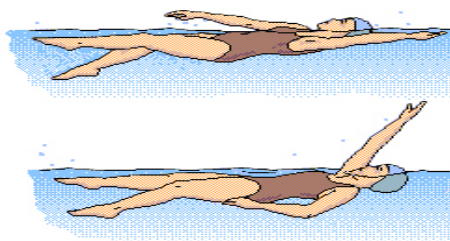
– **крака гръб с ръцете до тялото** – жестът е същият като при крака кроул, но с посочване на тавана, а ръцете са изпънати до тялото. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **крака гръб с ръцете над главата** (фиг. 3) – жестът е същият като при крака кроул, но с посочване на тавана, а ръцете са изпънати и събрани в дланите над главата. Може да се извършва и на суша, и във вода;



Фигура 3. Крака гръб с ръце над главата

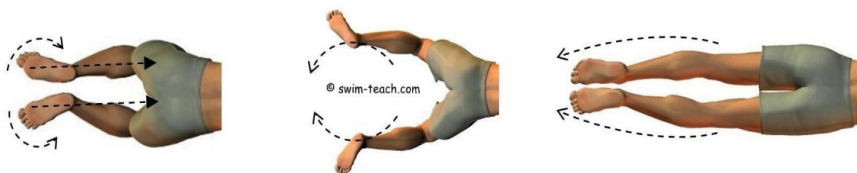
– **координация гръб** (фиг. 4) – от и.п. стоеж треньорът/партньорът изпълнява имитационни движения с ръцете и краката. Може да се извършва и на суша, и във вода.



Фигура 4. Координация гръб

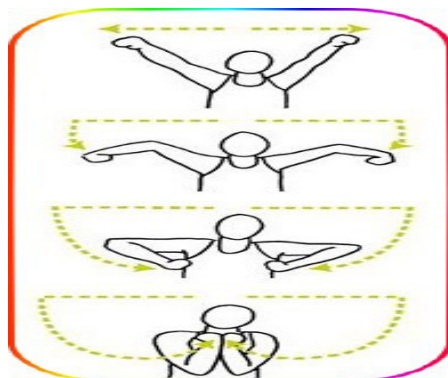
• Бруст

– **крака бруст** (фиг. 5) – треньорът/партньорът посочва плувната дъска. Прави имитационно движение на крака бруст с ръцете си, като от и.п. стоеж с изпънати ръце напред и длани обърнати нагоре прибира дланите си към гърдите, обръща ги встрани и енергично разгъва ръцете си навън и навътре до и.п. Може да се извършва и на суша, и във вода;



Фигура 5. Крака бруст

– **ръце бруст** (фиг. 6) – от и.п. водоравен наклон, треньорът/партньорът изпълнява имитационни движения на ръце бруст, като се посочва устата, когато главата се повдига напред, за да се вдишва, и отново, но с посочване надолу, когато главата се потапя във водата, за да се издишва. Може да се извършва и на суша, и във вода;



Фигура 6. Ръце бруст

– **координация бруст** – треньорът/партньорът имитира плуване ръце бруст, след което докосват краката. Може да се извършва и на суша, и във вода.

• **Бътерфлай**

– **крака бътерфлай** – от и.п. стоеж с изпънати и събрани напред ръце, треньорът/партньорът извършва във вертикалната равнина камшикообразни движения с двете ръце едновременно. Може да се извършва и на суша, и във вода;

– **ръце бътерфлай** – от и.п. водоравен наклон, ръце изпънати напред, треньорът/партньорът извършва едновременно с двете ръце кръгови движения във вертикалната равнина. Когато ръцете достигнат до бедрата главата се повдига напред и се докосва устата, за да се покаже, че се поема въздух. Ръцете продължават движението си напред, а главата се прибира към гърдния кош, устата се докосва и се показва надолу, за да се издиша (фиг. 7). Може да се извършва и на суша, и във вода;



Фигура 7. Ръце бътерфлай

– **координация бътерфлай** – треньорът/партньорът имитира плуване ръце бътерфлай, след което се докосват краката. Може да се извършва и на суша, и във вода.

Трети етап: Жестове и демонстрации при тренировка по плуване при напреднали

Когато децата със СОП са преминали през началното обучение и са усвоили четирите стила на плуване, могат да преминат към усъвършенстване и тренировки. В тази част от спортната им програма се включва и обучение на обръщането и стартовия скок.

– **Обикновено обръщане** – на сушата треньорът/партньорът показва стената и имитира пипането и с една или две ръце, а при гръб посочва тавана. Извършва се от суша.

– **Обръщане със салто при плуване кроул** – ръцете са изнесени напред, сгънати в лакътните стави извършват кръгови движения. Извършва се от суша.

– **Обръщане със салто при плуване гръб** – тук се изпълнява същото както при салто на кроул, но с посочване на тавана. Извършва се от суша.

– **Старт от стартово блокче** – с жест се посочва стартовият блок. Когато обучаваният е на стартова позиция, треньорът докосва рамото му, което е знак, че трябва да скочи във водата. Извършва се от суша.

– **Старт от вода** – обучаваният се е хванал ръкохватката на стартовия блок на басейна, треньорът държи ръката му, при пускане на ръката трябва да започне плуването. Извършва се от суша.

Първоначално жестовете се показват на обучавания във вода и след като се овладеят напълно, се преминава към използването им от сушата, докато обучаемият е във водата. При незрящи упражненията се изпълняват с помощта на треньор, като при всяко упражнение се назовава точният стил или елементите от него.

В контекста на проведените наскоро летни олимпийски игри в Париж, където плуването заема централно място в повечето медии, които отразяват събитието, както и в програми на водещите спортни телевизии, може да се твърди, че „спортните събития играят решаваща роля в изграждането на социален капитал, особено това се наблюдава в средствата за масова информация (Tumanova 2024, р. 73)“. Треньорът по плуване се явява като проводник на информацията между теорията и практиката на плуването и обучаемите, а особено когато става въпрос за работа с деца със специални образователни потребности, ролята му/й е от решаващо значение. Поради тези причини, освен владенето на техниките на плуване в различните стилове и способността за правилно дишане и издишане по време на плувните занимания, треньорът трябва да притежава знания и умения за вербална и невербална комуникация с обучаемите, за да се постигнат оптимални резултати в работата с деца със СОП.

Благодарности

Това изследване е финансирано от Европейския съюз – NextGenerationEU, чрез Националния план за възстановяване и устойчивост на Република България, проект SUMMIT BG-RRP-2.004-0008-C01.

БЕЛЕЖКИ

1. Всички преводи от английски и други езици на български език са на авторите.
2. Фигура 1 и фигура 2 – източник: <https://pluvam.wordpress.com/2018/06/11/обучение-в-стила-кроул-упражнения-за-и-2/>.
3. Фигура 3 – източник: <https://i0.wp.com/www.eatsleepswimcoach.com/wp-content/uploads/2021/05/catch-up-bc.jpg?resize=685%2C410&ssl=1>.
4. Фигура 4 – източник: <https://www.swimminglesson.com.my/basic-swimming-tutorial-backstroke/>.
5. Фигура 5 – източник: <https://www.swim-teach.com/breaststroke-kick.html>.
6. Фигура 6 – източник: <https://www.nataswim.info/blog/item/77-swimming-drills-backstroke>.
7. Фигура 7 – източник: https://www.researchgate.net/figure/Butterfly-stroke-cycle-pull-through-and-recovery-Used-with-permission-from-Colwin-CM_fig3_231215678.

ЛИТЕРАТУРА

- РАНГЕЛОВА, Б. 2023. Иновативно обучение по плуване чрез образователни карти (проучване мнението на специалисти). *Knowledge International Journal*, vol. 59, no. 2, pp. 187 – 191. ISSN (print): 2545-4439, ISSN (online): 1857-923X.
- ТУМАНОВА, Б. 2024. Аспекти на трансфера на спортната метафора. *Езиков свят*, Т. 22, №. 2, с. 73 – 76. ISSN (print): 1312 – 0484, ISSN (online): ISSN 2603-4026. DOI: <https://doi.org/10.37708/ezs.swu.bg.v22i2.8>.

REFERENCES

- ASHADI, K., HANDAYANI, O.W. K., SETIJONO, H., RUSTIADI, T., SUGIHARTO, SOEGIYANTO, 2023. Experienced VS Inexperienced Disabled Swimmer: Training Load and Recovery in Preparation Period. *Physical Education Theory and Methodology*, vol. 23, no. 2, pp. 162 – 169. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.02>
- KLIMAKOVA, S.M. 2016. State of training future teachers of physical education to teach swimming to children's camps. *Teoriya ta metodika fizichnogo viovannya*, no. 1. ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online). DO I: 10.17309/tmfv.2016.1.1133.
- OSTROWSKA-KARPISZ, A., SIEKAŃSKA, M., 2019. Communication between the coach and children learning to swim. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, vol. 86, no. 29, pp. 37 – 42. DOI: 10.5604/01.3001.0013.7800.

- RANGELOVA, B. 2019. Chest development at babies involved in swimming activities. *International Journal Knowledge*, vol. 30, no 4, pp. 979 – 982. ISSN (print): 25-45-4439, ISSN (online): 1857-923X.
- RANGELOVA, B., 2023. While pursuing education, improving the flexibility of the students' shoulder girdle and upper limbs engaged in swimming. *Trakia Journal of Sciences*, vol. 21, no. 1, pp. 524 – 528. ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2023.s.01.087.
- ROSTAMI, R., MOHAMMADI, N. 2015. A Comparative Study on Emotional Intelligence and Mental Toughness for Visually Impaired Male and Female Athletes. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, vol. 3, no. 4. ISSN 2202-946X. doi:10.7575/aiac.ijkss.v.3n.4p.74.
- SHKREBTIY, YU., KOROLCHUK, B., NOSOVA, N., HUZAK, O., LAZAKOVYCH, YU., RODIONENKO, M., & PLYESHAKOVA, O., 2023. Dynamics of Initial Swimming Readiness of Junior School Children in the School Sports Club. *Physical Education Theory and Methodology*, vol. 23, no. 3, pp. 423 – 430. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.15>
- TUMANOVA, B., 2024. Aspekti na transfera na sportnata metafora. *Orbis Linguarum*, vol. 22, no. 2, pp. 73 – 76. ISSN (print): 1312 – 0484, ISSN (online): ISSN 2603-4026. DOI: <https://doi.org/10.37708/ezs.swu.bg.v22i2.8>.
- ŻUKOWSKA, H., SZARK-ECKARDT, M., 2017. Changes in the level of fitness and physical development in children from first-grade swimming classes compared to peers. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, vol. 79, no. 27, pp. 71 – 84. DOI: 10.5604/01.3001.0012.1431.

Acknowledgments

This study is financed by the European Union – NextGenerationEU, through the National Recovery and Resilience Plan of the Republic of Bulgaria, project SUMMIT BG-RRP-2.004-0008-C01.

VERBAL AND NON-VERBAL COMMUNICATION BETWEEN COACH AND TRAINEES DURING SWIMMING LESSONS

Abstract. The article presents the process of communication between the coach and the trainees during swimming lessons. The focus falls on verbal communication through the use of terminology specific to the sport and non-verbal communication through the implementation of particular signs. Swimming is a sport that is a

combination of specific physical movements of the body and a specific technique for breathing and exhaling in a non-human environment – water. Furthermore, swimming is suitable for practicing by children with special educational needs and disabilities (SEND), due to the fact that it allows the achievement of social integration, on the one hand, and the development of the physical condition of the body, on the other. Practicing the sport of swimming poses various challenges, as the person with SEND may have one or more disabilities that require an individual approach. Practicing the sport in an aquatic environment further complicates the communication between a coach and a trainee. In this respect, both verbal and non-verbal communication can be used. For instance, with visually impaired children, communication involves verbal commands and instructions that must be clear and understandable. For children with impaired hearing and/or speech, communication is carried out through gestures and facial expressions similar to sign language. The article will review the literature on the problem and will provide practical examples of the application of different types of communication during swimming lessons. The article has been written as part of the activities of the project “Innovative system of verbal and non-verbal means of communication within physical education and sports activities for children with SEND”, financed by the SUMMIT Sofia University Marking Momentum for Innovation and Technological Transfer Project.

Keywords: swimming; children with special educational needs; verbal communication; non-verbal communication

Dr. Biliyana Rangelova, Assoc. Prof.

ORCID iD: 0000-0002-2853-865X

WoS ResearcherID: KIL-5436-2024

Department of Sport

Sofia University

Sofia, Bulgaria

E-mail: tumanovara@uni-sofia.bg

Krasimira Desheva, Assoc. Prof.

ORCID iD: 0009-0002-2019-0465

Dr. Petar Todorov, Assoc. Prof.

ORCID iD: 0000-0001-9763-7136

WoS ResearcherID: AAV-3635-2021

Department for Information and In-service Training of Teachers

Sofia University

Sofia, Bulgaria

E-mail: kdesheva@diuu.uni-sofia.bg

E-mail: ptodorov@diuu.uni-sofia.bg