

METODE RADA KOD UČENJA PLIVANJA NEPLIVAČA

1. UVOD

Područje edukacije plivanja neiscrpna je tema svakog učitelja plivanja. Pronaći pravi, najefikasniji put do uspjeha, stvoriti od neplivača plivača, zaokuplja velik broj plivačkih stručnjaka, ali i mnoge nastavnike entuzijaste. Obučavanje plivanja u okviru zakonske obaveze osnovne škole provodi se na točno određenim plivalištima sa profesionalnim učiteljima plivanja. Osim ovog obaveznog obučavanja, postoje razne škole plivanja u sklopu plivačkih klubova ili sportskih udruga. U tim školama plivanja rade učitelji plivanja čiji se rad temelji na različitim znanjima, iskustvima i uvjetima rada.

Znanstvena istraživanja ovog područja, kojih je u zadnje vrijeme sve više, neupitno ukazuju na uspješnije rezultate kod učenja plivanja s obzirom na korištenje određenih metoda u radu sa neplivačima. Međutim praksa pokazuje kako, u našoj zemlji, kod učenja plivanja još uvijek u većini slučajeva vlada metodska jednostranost. Proizlazi li ta jednostranost zbog nezainteresiranosti, nemotiviranosti samih učitelja plivanja, njihovih pretpostavljenih, nemogućnosti stručnog usavršavanja, manjkave nadzorne službe, sredine u kojoj djeluju ili jednostavno nečeg drugog ?

Ovaj rad ukazivanjem na rezultate nekih znanstvenih istraživanja provedenih na neplivačima, ima za cilj pomoći učiteljima plivanja kod pronalaženja što učinkovitijeg puta do uspjeha tj. pronalaženje najsvsishodnijih metoda i programa za učenje plivanja.

2. ISTRAŽIVANJA NA POPULACIJI NEPLIVAČA

Findak (1981) dijeli metode rada u obuci neplivača na temelju upotrebe pomagala, nastave u plitkoj ili dubokoj vodi, i na metode u kojima se uči plivati na prsima, leđima ili paralelno. Napominje da unutar tih metoda postoji još niz metoda i metodskih postupaka čiji se programi razlikuju. Metodu učenja plivanja u plitkoj vodi zagovara Halbig (**Šink, Kapus, 1977.**) po kojem je metoda i nazvana. Proces učenja dijeli na tri etape. U prvoj etapi neplivači uče kretanje na suhom. U drugoj etapi uče plivati u položaju na leđima u plitkoj vodi od 25-35 cm uz pomoć plovka za glavu, poslije bez njega. U trećoj etapi se prelazi na prsno plivanje. Autor navodi kako su prednosti ove metode u minimalnom strahu početnika, nesmetanom disanju i preporučuje je odraslim neplivačima

Uspješnost učenja plivanja u različitim uvjetima dubine vode proveli su **Matković i Tačić (1988.)**. Studenti oba spola provodili su nastavu učenja plivanja dva puta tjedno kroz dvadeset sati, jedna skupina u plitkom bazenu, a druga u dubokom bazenu. Program je obuhvaćao kraul tehniku te leđnu kao prateću. Rezultati su pokazali kako je uspješnija bila skupina koja je provodila nastavu u dubokom bazenu.

Kaljanac i suradnici (1988.) analiziraju učenje plivanja u različitim uvjetima rada. Jedna skupina mladića od 15-21 god. učila je plivati u bazenu jednom tjedno kroz osam mjeseci, ukupno 32 sata. Druga grupa učila je plivati u moru kroz sedam dana s intenzitetom 4+2 sata dnevnog rada. Rezultati pokazuju da su ispitanici u bazenu postigli bolje rezultate, te se za iste rezultate u radu u bazenu utroši 10% manje vremena. Sličnom problematikom pozabavio se i **Leko (1997.)**. Uspoređivao je efikasnost učenja plivanja dvije skupine polaznika policijske akademije. Jedna je skupina provodila nastavu od dvadeset sati učenja plivanja u zatvorenom plitkom bazenu s morskom vodom. Programom je bilo obuhvaćeno učenje individualne tehnike s dopunom kraul tehnike i pravilnog disanja. Druga je skupina

(boljih rezultata inicijalne provjere) provodila isti program ali u moru uz naglasak samo na individualnoj tehnici plivanja i bez učenja pravilnog disanja. Na kraju autor navodi kako je 80% polaznika prve skupine (bazen) preplivalo 50 metara za 17 sati nastave kraul tehnikom sa dobrim znanjem disanja dok za 20 sati nastave postotak plivača u bazenu raste na oko 88%. Svi polaznici druge skupine preplivali su 50 metara u moru za 16 sati nastave, kraul tehnikom ali bez pravilnog disanja.

U svojem drugom istraživanju **Kaljanac i suradnici (1988.)** uspoređuju napredak učenja plivanja tri skupine neplivača (muška, ženska i mješovita) u dobi 15-21 god. Zaključuju kako je u početku svejedno hoće li skupine biti odvojen ili mješovite, ali za daljnji je uspjeh je bitno odvojiti skupine prema spolu. Ženska skupina preplivala je 50 metara nakon 23,8 sati, muška nakon 27,3 sata, a mješovita nakon 40 sati nastave. Broj sati nastave jedan je od presudnih čimbenika učinkovitosti učenja plivanja. **Grčić-Zubčević, Čulina, Leko (2002.)** na temelju dvije grupe (8-10 god.) polaznika učenja plivanja koji su dolazili dva ili tri puta tjedno prognoziraju potreban broj sati. Rezultati u prognozi broja sati potrebnih da bi najmanje 50% neplivača u programu od 12 nastavnih sati preplivalo 25 metara govore kako je potrebno 15 sati za nastavu koja se izvodi tri puta tjedno i 16 sati za nastavu koja se izvodi dva puta tjedno. Nakon istraživanja na školskoj populaciji **Juras (1972.)** je predložio da se nastava plivanja provodi kroz 16 sati svakodnevno ili dva puta tjedno.

Možda najviše pitanja i nedoumica ima oko primarne tehnike učenja plivanja. Stoga i ne čudi najveći broj istraživanja upravo o toj problematici. Razliku u učenju plivanja prsnom i kraul tehnikom kod učenica srednje škole pokušala je utvrditi **Hawlina-Pogačnik (1973.)**. Nakon 30 sati nastave bolje rezultate je dala kraul tehnika ali na udaljenosti od 12,5 metara. Obrnute rezultate dobio je **Petrić (1991.)** uspoređujući napredak učenja plivanja prsnom tehnikom, kraul tehnikom i kombiniranim načinom kod djece dobi 5-7 god. Skupina koja je učila plivati prsnom tehnikom ostvarila je pomak od 25,2 metra, kraulaši pomak od 18,6 metara, dok je najmanji pomak ostvarila skupina koja je učila plivati kombiniranim načinom plivanja (14,2m). **Kazazović i Hadžikadunić (1988.)** u morskim uvjetima istražuju najpogodniju tehniku učenja plivanja kod učenika. Zaključuju kako je za dob od 7-10 god. najprihvatljivija tehnika za dječake kraul, a za djevojčice prsno. Za dob od 7-14 god. najprihvatljivija tehnika za dječake je također kraul dok je za djevojčice leđno.

Kompleksnu metodu učenja plivanja preporučuje **Findak (1984.)** nakon eksperimenta na učenicima koji su izvodili nastavu u moru tijekom 16 sati obučavanja. Jedna skupina učila je plivati kraul tehnikom, druga skupina prsnom tehnikom ,a treća kompleksnom metodom. Kompleksna metoda obuhvaćala je elemente kraul, leđne i prsne tehnike sa mogućim kombinacijama i upravo je ta metoda dala najbolje rezultate radi uvažavanja individualnih karakteristika početnika. Dominaciju jednog kombiniranog načina plivanja dobila je i **Grčić-Zubčević (1996.)** na opsežnom istraživanju kod neplivača. S ciljem da utvrdi učinkovitost različitih tehnika plivanja u procesu učenja plivanja od 12 sati, 150 djevojčica i 150 dječaka u dobi od 9 do 11 godina, provodilo je nastavu učenja plivanja prema različitim programima. Programi su obuhvaćali metodu učenja plivanja kraul tehnikom, metodu učenja plivanja prsnom tehnikom i metodu učenja plivanja kombiniranim načinom plivanja. Kombinirani način sastojao se od koordinacije rada nogu kraul tehnike i rada ruku prsne tehnike. Dobiveni rezultati pokazali su kako je najučinkovitija metoda kod djevojčica bila učenje plivanja kombiniranim načinom, dok je kod dječaka to bila metoda učenja plivanja kraul tehnikom. Također se dokazalo kako program učenja plivanja od dvanaest nastavnih sati nije dostatan da bi se mlađa školska djeca, potpuni neplivači mogla naučiti plivati. Samo je 15% djece preplivalo kriterij od 25 metara.

Kod odraslih osoba istraživanje na efikasnosti tehnika proveli su **Szwarc i Witkowski (1991.)**. Uspoređivali su učenje plivanja analitičkom, sintetičkom i kombiniranom metodom te učenje plivanja kraul i leđnom tehnikom, leđnom i prsnom tehnikom, i prsnom tehnikom na

prsima i leđima. Najefikasniji program pokazao se u skupini koja je učila sintetičkom metodom paralelno leđnu i prsnu tehniku.

Posebno je zanimljiva Projektna metoda koju istražuju **Bednarik, Novak i Kapus (1990)**. Ona podrazumijeva drugačiji pristup problemu učenja plivanja. Učenici tijekom procesa aktivno sudjeluju u planiranju, izvođenju i vrednovanju učenja plivanja. Usporedbom klasične i projektne metode učenja plivanja **Bednarik i Kapus (1990.)** utvrđuju kako je primjena projektne metode poboljšala odnos učenica prema plivanja, a time i dovela do učinkovitijih rezultata napredovanja.

3. Zaključak

Odabir metoda rada kod obuke neplivača vrlo je zahtjevan zadatak. Mnogostruka problematika nastave učenja plivanja neplivača zahtijeva i primjenu različitih metoda i metodskih postupaka. Središnja i odgovorna osoba za odabir metode je svakako učitelj plivanja. Njegov pravilan odabir metoda u konkretnoj situaciji ovisiti će zasigurno o čimbenicima kao što su mjesto izvođenja nastave učenja plivanja, karakteristike neplivača, karakteristike nastavne grupe, dosadašnje spoznaje, istraživanja itd.

4. Literatura

1. Bednarik, J., V. Kapus (1990). Primerjava projektne in klasične metode učenja plavanja. U: Zbornik del III Jug. posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Portorož. 16-18.5.1990. (ur. V.Kapus) Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
2. Bednarik, J., H. Novak, V. Kapus (1990). Projektna metoda, drugačna pot do znanja plavanja. Zbornik del III Jug. posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Portorož. 16-18.5.1990. (ur. V. Kapus) Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
3. Findak, V. (1981). Učimo djecu plivati. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. (1984). Efikasnost primjene "kompleksne" metode u obuci neplivača. U: Zbornik radova II kongresa pedagoga fizičke kulture Jug., Zagreb, 9-10.11.1984. (ur.K. Kristić). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Grčić-Zubčević, N. (1996). Efikasnost različitih programa te mogući čimbenici uspješnosti učenja plivanja. (Disertacija), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
6. Grčić-Zubčević, N., M. Čulina, G. Leko (2002). Analiza napredovanja učenja plivanja neplivača. U: Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, (ur.V.Findak), str. 57-59, Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
7. Hawlina-Pogačnik, M. (1973). Primerjava uspešnosti učenja plavanja učenik školskega centra za blagovni promet s tehniko kravla in tehniko prsnega plavanja. (Diplomsko delo) Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
8. Juras, V. (1972). Racionalizacija nastave plivanja za učenike osnovnih škola. Kineziologija, 2 (2): 87-93.
9. Kaljanac, J., B. Kazazović, Nj. Đorđević, F. Božur, Z. Burić, N. Vidović (1988). Uslovi rada kao jedna od determinanti uspeha u obuci plivanja muškaraca uzrasta od 15-21 godine. Zbornik radova II Jug. savjetovanja o obuci neplivača, Pančevo.
10. Kaljanac, J. B. Kazazović, F. Božur, Z. Burić, N. Vidović, Nj. Đorđević (1988). Utjecaj inicijalnog stanja na tok i konačne efekte obrazovnog procesa obuke plivanja odraslih. Zbornik radova II Jug. savjetovanja o obuci neplivača, Pančevo.
11. Kazazović, B., M. Hadžikadunić (1988). Izbor tehnike plivanja u obuci djece školskog uzrasta pri morskim uslovima rada. Zbornik radova II Jug. savjetovanja o obuci neplivača, Pančevo.
12. Leko, G. (1997). Učenje plivanja učenika starije školske dobi. Sport za sve, glasnik Hrvatskog saveza za sportsku rekreaciju, 15 (11): 13-15.

13. Matković, J., B. Tačić (1988). Istraživanje uspešnosti obuke neplivača u plitkoj i dubokoj vodi na populaciji studenata Beogradskog univerziteta. Zbornik radova II Jug. savjetovanja o obuci neplivača, Pančevo, 14-15,5.1987. (ur. Z. Beko i dr.) Pančevo: "Partizan" Jugoslavije - Savez sa sportsku rekreaciju i fizičko vaspitanje.
14. Petrić, S. (1991). Rezultati istraživanja obuke plivanja za djecu predškolske dobi. (neobjavljeni rad) Split.
15. Szwarz, Z., M. Witkowski (1991). Z badan nad zastosowaniem nowych metod w nauczaniu pływania ludzi dorosłych. Wychowanie fizyczne i sport, 3: 29-38.
16. Šink, I., V. Kapus (1977). Osnovna in nadaljevalna šola plavanja. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.