



Пливачки савез Централне Србије

УТИЦАЈ РАЗЛИЧИТИХ ПРОГРАМА ОБУКЕ НЕПЛИВАЧА НА УСВЕЈЕНОСТ ЗНАЊА ПЛИВАЊА

(Предлог научно-стручног пројекта)

Крушевац, 2007.

Наручилац пројекта:

Пливачки савез Централне Србије

Носилац пројекта:

др Томислав Окичић, доцент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

Секретар и члан пројекта:

др Марко Александровић, доцент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

Чланови пројекта:

др Дејан Мадих, доцент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

др Бранислав Драгић, доцент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

др Драган Радовановић, доцент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

др Миливој Допсај, доцент на Криминалистичко-полицијској академији у Београду

др Момчиловић Зоран, доцент на Учитељском факултету у Врању

др Наташа Мешковска, доцент Факултета за физичку културу Универзитета “Св. Кирил и Методиј” у Скопљу

др Александар Поповски, виши предавач Центра за физичко образовање Универзитета “Св. Кирил и Методиј” у Скопљу

мр Коцић Миодраг, асистент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

мр Саша Бубањ, асистент на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу

мр Милан Пешић, заменик директора СЦ “Чаир” у Нишу

проф. matematike Миодраг Ђорђевић, асистент-приправник на Природно-математичком факултету Универзитета у Нишу

проф. Драган Петровић, председник Пливачког савеза Централне Србије

дипл. инж. Драган Паунковић, директор СЦ “Чаир” у Нишу

проф. fizičke kulture Звонимир Стојић, управник затворених базена СЦ “Чаир” у Нишу

проф. fizičke kulture Бојан Јоргић, постдипломац на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу и тренер у ПК “Ниш 2005” из Ниша

проф. fizičke kulture Живковић Срђан, тренер ПК “Ниш 2005” из Ниша

Веселин Петровић, тренер ПК “Расина” из Крушевца

проф. fizičke kulture Александар Николић, тренер ПК “Расина” из Крушевца

проф. fizičke kulture Лазар Николић, тренер ПК “Расина” из Крушевца

Рецензенти пројекта:

Проф. др Димитрија Поповски, редовни професор Факултета за физичку културу Универзитета “Св. Кирил и Методиј” у Скопљу

Проф. др Златко Ахметовић, редовни професор Факултета за спорт и туризам Панонског универзитета у Новом Саду

Лектор:

1. УВОД

1.1 ПРИСТУПНА РАЗМАТРАЊА

1.1.1 Значај пливања

Пливање представља способност да се одржи на месту или креће по површини воде у хоризонталном положају покретима сопствене локомоције. Постоје две врсте пливања: пливање на површини воде и испод воде - гњурање (Пивач, 1998). Током историје пливање је имало егзистенцијалну и милитаристичку улогу. Касније је увиђан здравствени, хигијенски и друштвени значај пливања.

1.1.2 Програми обуке непливача

Прва књига о пливању је објављена 1538. године под називом »Colymbetes« (у поднаслову “Пливач или пливачка вештина”) аутора професора језика, Николаса Вајмана. Књига је имала за циљ да помогне људима да се не утопе и да спасу утопљеника, али и даје мишљења о учењу технике пливања. Прво друштво спасилаца на води у свету основано је 1708. године у Кини, а у Европи у Амстердаму 1767. године. У међувремену је су многи предњаци самопрокламовали свој начин учења пливања и формирали “дивље” школе. Међутим, под утицајем неколико великих педагога и филозофа новог века (Дигби, Тевено Мор, Лок, Русо, Коменски, Гутс-Мутс...) у Упсали, Шведска је 1796. године основано прво пливачко друштво (Ursala Simsällskap), који и даље постоји. У Петровграду, Русија, на реци Неви оснива се прва школа пливања 1827 године.

У Србију је пливање ушло у подручје данашње Војводине која је била у саставу Аустро-Угарске, где се у већим местима одвијала организована обука пливања и одржавала јавна такмичења (Сомбор, Суботица, Велики Бечкерек, Сента...). Обука се вршила на рекама, барама, језерима и наменским купалиштима. 1921. године се у Загребу оснива Југословенски пливачки савез, који у периоду од 1948. до 1971. као Пливачки савез Југославије брине о свим пливачким спортовима - пливању, ватерполу, скоковима у воду и синхроним пливању. Бригу о организованом учењу пливања преузимајаДФК “Партизан” који у свим већим местима организује обуке непливача.

Међутим, у Централној, а пре свега Јужној Србији пливање се споро развија. Егзистира проблем услова и организације за развој пливачког спорта. Непостојање довољно затворених базена и стручног кадра утиче на његову стагнацију. Та чињеница има индиректно за последицу трагичан биланс утапања услед непознавања пливања (пре свега код деце) и на поражавајућу чињеницу о броју непливача. Превенција тога може се решити одлучном акцијом подучавања пливања свих категорија становништва, са нагласком на школску популацију. Добром

организацијом, са постојећим капацитетима (отворени базени, реке, језера) и кадровима могуће је да у току летњег периода у значајној мери поменуте податке побољшати.

Потребно је изабрати оне методске поступке обуке непливача које су најефикасније, а то је да се уз постојеће скромне услове за рад, за максимално најбрже могуће време оствари циљ – да особа научи да плива. Анализом литературе и емпиријским искуством, уз поштовање реалности у доступним условима, искристалисала су се два метода обуке непливача која могу да буду предмет пажње. Први метод је десетодневна континуирана настава обуке непливача са по два спојена школска часа дневно – фронтална концентрисана настава, која се годинама изводи на затвореним базенима СЦ “Чаир” у Нишу и по казивању инструктора и полазника даје ефикасне резултате.

Метод степеневане наставе подразумева могућност свакодневног уписа деце у прихватној групи где се ради на ослобађању деце од страха од воде, обуке основних кретних елемената у води у базену кроз игре. Из прихватне групе се деца пребацују у следећу групу за обуку непливача која је хомогенија, јер деца већ имају неко предзнање. Циљ обуке у другој групи је на положају тела кроз обуку рада ногу и дисања. Вежбе су аранжиране тако да се после загревања на сувом кроз симулацију покрета који ће се користити на часу у базену плива што више ногама са разним задацима: са рукама напред, са једном руком напред а другом поред тела, са даскама, исто то само на леђима...У овој фази обуке је врло важно научити правилно дисање. Деца која препливају 20м техником где доминира наизменичан рад ногу, прелазе у трећу групу где се врши обука пливања сва четири стила са елементима трке, старт, окрет. Након ове фазе обуке врши се селекција. Деца која су талантована за пливање прелазе у млађе пиониере, остала у рекреацију.

1.2 ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА О ОБУЦИ НЕПЛИВАЧА.

У досадашњим научним и стручним истраживањима у пливачком спорту, фокус је дат на тренинг и селекцију. Што се тиче обуке непливача, не постоји много истраживања на ову тему, а навешћемо нека доступна.

Пивач (1998) фаворизује организовани у односу на спонтани начин учења пливања. Аутор даје основне теоријске поставке обуке непливача, избор метода, трајање обуке, избор средине за обуку, организацију рада и коришћење помоћних справа и реквизита у обуци.

Казазовић (1998) предлаже да процес учења пливања треба да тече кроз игру коју дели у две групе: игре и вежбе адаптације и игре вежбе специфичног кретања, а даје и њихов детаљан опис. Аутор прилаже сиче неколико радова који обрађују ову проблематику. Ти радови су експерименталног типа и обрађују позицију и ефикасност обуке непливача на логоровању, утицај иницијалног стања на ток и ефикасност обуке пливања одраслих и услове рада као детерминанта успеха обуке. Прилажу се 16-часовна обука за основно школску популацију, интервентни 12-часовни програм за ученике млађег школског узраста, а дају се критеријуми знања пливања.

Капус и сар. (2002) дају словеначку верзију градације знања пливања и то у девет оцена (од 0 до 8). Аутори представљају словеначку школу обучавања пливања, од прилагођавања на воду до учења пливачких техника. Посебан осврт дат је обучавању пливања особа са посебним потребама.

Мадић и сар. (2003) су спровели истраживање са циљем да се утврди утицај 10-дневног курса обуке непливача на функционалне способности деце. Програм обуке је на 40 деце оба пола узраста од 9 до 12 година, реализован у оквиру 10 часова у трајању од по 90 минута. Утврђено је да постоји значајна разлика у пет од седам испитиваних варијабли функционалних способности између почетног и крајњег тестирања.

Казазовић и сар. (2007) прилажу резултате 25-часовне обуке 101 непливача старијег предшколског узраста. Програм је дао готово 100% успешне резултате.

Нурковић и сар. (2007) детаљно дају процедурални алат у обуци непливача у односу на узраст.

Казазовић и сар. (2006) су спровели истраживање са циљем да се утврде ефекти трансформационих процеса у настави (обуци) пливања млађег школског узраста током 25 часова. Испитаници су показали невероватно просечну и прилично равномерну стабилност у општем побољшању својих резултата.

2. ПРОБЛЕМ, ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ ПРОЈЕКТА

2.1 ПРОБЛЕМ ПРОЈЕКТА

На простору Централне и Јужне Србије постоји озбиљан проблем како спровести обуку непливача у односу на материјално-просторне услове и приоде у току године. Потребно је изабрати оне методе обуке непливача које су најефикасније, а то је да се уз постојеће скромне услове за рад, за максимално најбрже могуће време оствари циљ – да особа научи да плива.

2.2 ПРЕДМЕТ ПРОЈЕКТА

Предмет истраживања су различити програми обуке непливача, одн. концентрисана и степенована настава.

2.3 ЦИЉ ПРОЈЕКТА

Из проблема и предмета произилази да је циљ овог пројекта утицај различитих програма обуке непливача на усвојеност знања пливања.

2.4 ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА

Из проблема, предмета и циља истраживања произилазе следећи задаци пројекта:

1. Тестирати полазнике обуке непливача пре почетка спровођења обуке..
2. Спровести програм обуке по унапред дефинисаном програму
3. Тестирати полазнике обуке после завршетка спроведене обуке
4. Спровести анкету задовољства међу полазницима обуке непливача и њихових родитеља
5. Сакупити, обрадити и анализирати добијене резултате успеха спроведеног програма обуке непливача
6. Донети одговарајуће закључке и дати предлог оптималног програма обуке непливача

3. ХИПОТЕЗЕ

Из проблема, предмета, циља и задатака пројекта произилазе следеће хипотезе:

X1 - Очекује се да ће сви полазници програма обуке непливача у облику концентрисане наставе научити да пливају.

X2 - Очекује се да ће сви полазници програма обуке непливача у облику степеноване наставе научити да пливају.

X3 - Очекује се да ће програм обуке непливача у облику концентрисане наставе бити оптималнији у односу на програм обуке непливача у облику степеноване наставе.

4. МЕТОД РАДА

4.1 УЗОРАК ИСПИТАНИКА

Узорак испитаника у овом пројекту биће 300 испитаника оба пола, ученика нижих разреда основне школе, старости од 7 до 11 година. Укупан узорак ће бити подељен на два субузорка. Први субузорак чиниће полазници програма обуке непливача у облику концентрисане наставе, њих 150. Други субузорак чиниће полазници програма обуке непливача у облику степеноване наставе, њих 150.

4.2 УЗОРАК ВАРИЈАБЛИ

На крају спроведених програма обуке непливача тестираће се знање пливања полазника обуке. Знање пливања ће се тестирати мерним инструментом који предлаже Пливачки савез Србије (ПСС), а то је:

□ препливавање 25м са скоком на ноге произвољном техником (28. априла 2007. на семинару за тренере у Обреновцу је донешена одлука о критеријуму ``пливач``).

4.3 МЕТОДЕ ОБРАДЕ ПОДАТАКА

Да би се утврдила ефикасност сваког испитиваног програма обуке непливача, израчунаће се проценат деце који су успешно савладали програм. За упоређивање ефикасности програма користиће се квалитативне и квантитативне статистичке методе. Резултати ће бити приказани дескриптивно, као и методом графикана и хистограма.

4.4 ЕКСПЕРИМЕНТАЛНИ ТРЕТМАН

4.4.1 Опис програма обуке непливача у облику концентрисане наставе

4.4.1.1 Обука непливача СЦ у Крушевац (за узраст од I до IV разреда основне школе)

задачи	Наставно градиво	Часови																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	<input type="checkbox"/> Проверавање знања и формирање група	+									+										+	
Ослобађање и навикавање на воду	<input type="checkbox"/> вежбе дисања	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<input type="checkbox"/> игре у води	+	+	+	+	+	+	+	+													
	<input type="checkbox"/> везбе потиска	+	+	+	+																	
	<input type="checkbox"/> лежање на стомаку и леђима	+	+	+	+	+	+	+	+													
	<input type="checkbox"/> елементарни скокови у воду			+	+	+	+															
	<input type="checkbox"/> гледање у води																					
	<input type="checkbox"/> роњење																					
	Усвајање основних кретних навика у води и елементарна пливачких техника	<input type="checkbox"/> клизање по површини воде на стомаку			+	+	+	+	+	+	+	+	+									
<input type="checkbox"/> клизање по води на леђима					+	+	+	+	+	+	+	+										
<input type="checkbox"/> рад ногу за краул								+	+	+	+	+										
<input type="checkbox"/> рад ногама за леђно пливање									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<input type="checkbox"/> прелазак из прсног у леђни положај											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<input type="checkbox"/> прелазак из прсног у												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
													+	+	+	+	+	+	+	+	+	
														+	+	+	+	+	+	+	+	
															+	+	+	+	+	+	+	
																+	+	+	+	+	+	

2. степен обуке непливача

задаци			
вежбе дисања	вежбе положаја тела	рођење	скокови
на ивици базена у стојећем ставу	клижење	разне игрице са задацима испод воде	на ноге
на ивици базена у повезано са радом ногу као за краул	клижење и прелазак у пливање само радом ногу као за краул		на главу из седећег положаја
у покрету са даском	завеслај краул само једном руком уз очување положаја тела		на главу из клечећег положаја
у покрету са задацима: лева напред, десна напред, руке пружене напред			
циљ другог степена обуке је да се преплива 25 метара произвољном техником из скока на ноге уз доминантан рад ногу			

4.5 ОРГАНИЗАЦИЈА СПРОВОЂЕЊА ПРОЈЕКТА

Пројекат ће се спровести на:

- затвореним базенима СЦ “Чаир” у Нишу, у свим расположивим базенима (олимпијски базен 50м x 21м x 2,1м; рекреативни базен 33м x 10м; дечији базен 10м x 10м).
- затвореним базенима СЦ “Расина” у Крушевцу, у свим расположивим базенима базенима (олимпијски базен 50м x 21м x 2,1 м; рекреативни базен 33м x 10м x 1.30м и дечији базен 10м x 10м x 0.70м).

Обуку ће реализовати професори физичког васпитања са дугогодишњим искуством у обуци непливача. Температура базенске воде мора бити од 26 - 28⁰С, а температура спољне средине од око 29⁰С.

Оцењивање знања пливања извршиће трочлана комисија универзитетских наставника пливања који неће учествовати у реализацији обуке.

4.6 ДИНАМИКА РЕАЛИЗАЦИЈЕ ПРОЈЕКТА

- од 1. до 15. јуна 2007. – усвајање предлога пројекта од стране Стручног савета Пливачког савета Централне Србије (ПСЦС). Договор са менаџментом СЦ “Чаир” у Нишу, СРЦ “Расина” из Крушевца, ПК “Ниш 2005” и ПК “Св. Никола” из Ниша, ПВК “Расина” из Крушевца око организационе оперативе.
- од 15. јуна до 31. августа 2007. – спровођење експерименталног третмана.
- од 1. до 30. септембра 2007. – прикупљање и обрада података.
- од 1. до 31. октобра 2007. – писање **завршне верзије** пројекта.
- од 1. до 15. новембра 2007. – рецензија **завршне верзије** пројекта.
- од 15. до 30. новембра 2007. - усвајање завршне верзије текста пројекта од стране Стручног савета ПСЦС и предлог за његову штампу у издању ПСЦС.
- до 31. децембра 2007. – штампање завршне верзије пројекта у издању ПСЦС. Његова дистрибуција свим пливачким клубовима који су чланови ПСЦС и факултетима спорта и физичког васпитања у Србији, Црној Гори, Б.иХ., Македонији и Бугарској.

5. ЗНАЧАЈ ПРОЈЕКТА

Значај овог пројекта може да се огледа у следећем:

1. После много времена одрадиће се једно научно-стручно истраживање из обуке непливача, области пливачке науке која је неоправдано запостављена.
2. Доћи ће се до оптималног метода/програма обуке непливача у односу на услове у Централној и Јужној Србији.
3. Добијени програм биће применљив и за остале чланове Пливачког савеза Централне Србије.
4. Добром организацијом ће се моћи у наредном периоду у местима које покрива Пливачки савез Централне Србије организовати акција обуке непливача са ефикасним резултатима. Резултати тих акција посредно ће утицати на смањење броја утапања.
5. Повећаће се број пливача, потенцијалних чланова пливачких клубова које покрива Пливачки савез Централне Србије.
6. Афирмисаће се Пливачки савез Централне Србије и његове чланице. Отвориће се могућности за нове пројекте, бољу позицију у друштву, боље сагледавање пливања и пливачких организација од стране државних институција.

6. ФИНАНСИРАЊЕ ПРОЈЕКТА

Рад на пројекту од стране носиоца и свих учесника биће на волонтерској бази. Путни трошкови неких учесника пројекта на релацији Ниш – Крушевац биће самофинансиран. Финансирање штампања завршне верзије пројекта извршиће Пливачки савез Централне Србије и учесници пројекта. Штампана верзија пројекта као и материјални трошкови пројекта биће финансирани од стране Пливачког савеза Централне Србије.

Финансирање пројекта би износило:

- Контрола реализације пројекта - 22.500 динара (5 одлазака за 3 особе по 1500дин =22.500)
- материјални трошкови 45.000дин (папир, израда базе података, обрада података, рацензија, тампанје материјала)
- укупно 67.500 динара

РЕФЕРЕНЦЕ

1. Ахметовић, З., & Матковић, И. (1995). *Теорија пливања*. Нови Сад
2. Ђорђевић, М., & Ничковић, Р. (1991). *Педагогија*. Ниш: Просвета.
3. Ђурашковић, Р., Александровић, М., & Симов, С. (2001). Селекциона база за спринтерско пливање и ватерполо. У: *Зборник радова VI Дани медицине спорта* (пп. 109-112). Ниш. Дом Здравља, Диспанзер за медицину спорта..
4. Живановић, Н. (2000). *Прилог епистемологији физичке културе*. Ниш: Паноптикум.
5. Захорјевић, А. (1991). *Пливање кроз векове*. Нови Сад: Факултет физичке културе.
6. Karus, V., Štrumbelj, B., Karus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Karus, M., & Čermak, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Institut za šport.
7. Каменов, Л. (1999). *Техника на спортното плуване*. Софија: Унис корп.
8. Казазовић, Б. (1998). *Пливање као спорт и средство здравственог и тјелесног одгоја*. Сарајево: Федерација Б.иХ., Министарство образовања, науке, културе и просвете, Свјетлост, Завод за уџбенике и наставна средства.
9. Казазовић, Б., Попо, А., Ђедовић, Д., & Турковић, С. (2007а). Утјецај 25-часовног наставног процеса на елиминацији пливачке неписмености код дјеце старијег предшколског узраста. У Смајловић, Н. (Ур.), *Зборник научних или стручних радова 2. Међународног симпозијума "Нове технологије у спорту"*, (314-318). Сарајево: Факултет спорта и тјелесног одгоја.
10. Казазовић, Б., Ђедовић, Д., Попо, А., & Мекић, М. (2007б). Ефекти трансформационих процеса у настави (обуци) пливања. У Смајловић, Н. (Ур.), *Зборник научних или стручних радова 2. Међународног симпозијума "Нове технологије у спорту"*, (324-328). Сарајево: Факултет спорта и тјелесног одгоја.
11. Мадих, Д., Александровић, М. & Џамбазовска, М. (2003). Промена на антрополошкиот простор кај пливачките под влијание на тренажниот процес. *Физичка култура(Скопје)*, (2), 50-51.
12. Мадих, Д., Окичић, Т., & Александровић, М. (2005). Метријске карактеристике за процену успешности у пливању]. У: Хациканудић, М. (Ур.), *Зборник научних и стручних радова 1. Међународног симпозијума "Нове технологије у спорту"*, (пп. 90-94). Сарајево: Факултет спорта и тјелесног одгоја.
13. Мадих, Д., Ђурашковић, Р., & Окичић, Т. (2007). Тежинско-висински односи као фактор селекције у пливању. У: _____ (Ур.), *Зборник сажетака 46. Антрополошког конгреса Југославије*. (пп. _____). Апатин: Антрополошко друштво Југославије.
14. Мадих, Д. (2007). Примена елементарних игара у обуци пливача. У Момчиловић, З. (Ур.), *Зборник сажетака «Школа у природи»*, (рр. 74-75). Врање: Учитељски факултет у Врању, Центар за научно истраживачки рад.
15. Мартиновић, Д. (2007). Организација пливања у настави физичког васпитања са обуком непливача. У Момчиловић, З. (Ур.), *Зборник сажетака «Школа у природи»*, (рр. 68-69). Врање: Учитељски факултет у Врању, Центар за научно истраживачки рад.

16. Милошевић, Д. (2007). Модел модерног поступка учења пливања. У Момчиловић, З. (Ур.), *Зборник сажетака «Школа у природи»*, (pp. 66-67). Врање: Учитељски факултет у Врању, Центар за научно истраживачки рад.
17. Нурковић, Н., Попо, А., & Ђедовић, Д. (2007). Специфичности обуке непливача предшколског и млађег школског узраста. У Смајловић, Н. (Ур.), *Зборник научних и стручних радова 2. Међународног симпозијума “Нове технологије у спорту”*, (319-323). Сарајево: Факултет спорта и тјелесног одгоја.
18. Окичић, Т. (1995). Утицај флексибилности на резултат у пливању. У: Живаовић, Н. (Ур.) *Међународна научна конференција ФИС Комуникације*. (pp. 202-204). Ниш: Факултет физичке културе.
19. Окичић, Т. (2001). Утицај тренинга на промене неких димензија антрополошких карактеристика пливача млађих категорија. У: Вучковић, С. (Ур.) *XI Међународна научна конференција ФИС Комуникације*. (pp. 228-229). Ниш: Факултет физичке културе.
20. Пивач, М. (1998). *Пливање – техника и методика*. Ниш: СИА.
21. Попов, И. (1998). *Плуване*. Софија: НСА – Прес.
22. Поповски, Д., Мешковска, Н., Грујски, Ж., Поповски, А., & Миладиновски, А. (2005). *Пливање – основи на техниката и методика*. Скопје: “Шкипер”.
23. Сафаријан, И. (1980). *Методика тренинга пливача*. Београд: Партизан.
24. Тошић, С., & Коцић, Ј. (2007). Улога учитеља у методици обуке деце млађег школског узраста у пливања. У Момчиловић, З. (Ур.), *Зборник сажетака «Школа у природи»*, (pp. 80-81). Врање: Учитељски факултет у Врању, Центар за научно истраживачки рад.