

*M. Juras*

**RACIONALIZACIJA NASTAVE PLIVANJA ZA  
UČENIKE OSNOVNIH ŠKOLA**

Vjekoslav Juras

Odjel za primjenjenu kineziologiju

## **The Rationalization of Swimming Classes for the Pupils of Primary Schools**

In the sample of four second classes of primary school »Bratstvo-Jedinstvo« in Zagreb experimental programmes of swimming lessons for swimmers and non-swimmers were administered. In both groups there were 16 lessons during 30 days. Swimming ability testing after the lessons were over showed that swimmers mastered one of the swimming techniques very well and that 86% of non-swimmers were able to swim 16 m distance.

As swimming lessons in primary school are administered in fifth class and distributed during the school year (an hour in 2 weeks), it is suggested that swimming lessons should start in second class and concentrate them in 30 days.

Also the programmes for swimmers and non-swimmers are suggested.

### **Рационализация занятий по плаванию учеников начальной школы**

В выборке, состоящей из 4-ех вторых классов начальной школы »Братство-Единство« в Загребе, применена экспериментальная программа занятий по плаванию для учеников, умеющих и не умеющих плавать. Во всех группах проведено 16 часов занятий в течение 30-и дней. Испытания способности плавания в конце занятий показали, что ученики-пловцы хорошо обладали одной из выбранных техник плавания, а что 86% раньше не умеющих плавать учеников сумело переплыть 16 метровое расстояние.

Так как занятия по плаванию в начальных школах проводятся только с пятого класса и »распределено« в течение школьного года (1 урок в течение 14-и дней), в работе предлагается введение занятий по плаванию уже во втором классе и их »концентрированное проведение.

Приводятся программы занятий по плаванию для пловцов и для учеников, не умеющих плавать.

## 1. UVOD

Ispitivanje efikasnosti metodskih postupaka i oblika nastave vrlo je značajno za optimalizaciju nastave tjelesnog odgoja. Od posebnog je značaja ispitivanje faktora racionalizacije nastave onih sadržaja tjelesnog vježbanja, koji se ne mogu održavati unutar redovne satnice u školi zbog nedostataka adekvatnih objekata za tu nastavu uz škole (plivanje, skijanje i klizanje).

Znanje plivanja u suvremenim koncepcijama obrazovanja nije vještina već ulazi u fond općeg obrazovanja učenika. U mnogim zemljama učenik ne može završiti osnovno obrazovanje bez znanja plivanja. Takav stav je u potpunosti opravdan s obzirom da ova kineziološka aktivnost ima značajan utjecaj na transformaciju statusa učenika s edukacionog, terapijskog i rekreativnog aspekta. Posebno značajan metodski problem je obučavanje neplivača. Praksa pokazuje da i organizirana nastava plivanja za učenike V razreda nije dovoljno efikasna, jer relativno veliki broj učenika i nakon pohađanja te nastave ne nauči plivati.

Pored glavnog subjekta u nastavi učenika, uzroci nedovoljne efikasnosti su i u neadekvatnoj nastavi.

Za organizaciju ove nastave društvena zajednica izdvaja posebna novčana sredstva pa neefikasnost ove nastave oštećuje pojedince — učenike, a i društvo u cjelini.

## 2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj ovog istraživanja je racionalizacija pedagoškog procesa obuke učenika neplivača primjenom suvremenih principa obučavanja i u-vježbavanja motoričkih informacija, a posebni ciljevi su:

- (1) da se provjeri hipoteza o efikasnosti koncentrirane nastave
- (2) da se provjeri mogućnost provođenja nastave plivanja kod mlađih učenika osnovne škole
- (3) da se utvrdi najadekvatniji oblik nastave za učenike koji završavaju osnovnu školu a nisu bili obuhvaćeni organiziranom nastavom plivanja.

Cilj ovog istraživanja je i da se provjeri efikasnost nastave plivanja i za učenike koji znaju plivati, primjenom pedagoških postupaka koji će omogućiti da savladaju jednu ili dvije osnovne tehnike sportskog plivanja.

### 2.1 DOSADAŠNJA ISKUSTVA

Dosadašnja iskustva obuke plivanja u Zagrebu počinju sa školskom godinom 1956/57. Te godine pokrenuta je prva akcija da se što veći broj školske djece nauči plivati. Do otvaranja zimskog plivališta »Mladost« obuka neplivača provodila se u ljetnim mjesecima na raznim mjestima kao npr. u sportskom parku SD Medveščak i na bazenu u Zelini. Izgradnjom zimskog plivališta »Mladost« nastava plivanja se provodi u toku školske godine.

Radj malog kapaciteta plivališta obavezna nastava uvedena je samo za učenike petih razreda. Nastavu plivanja s plivačima vode njihovi nastavnici tjelesnog odgoja, a s neplivačima učitelji i instruktori plivanja.

U početku rada nastava se odvijala po jedan sat svaka dva tjedna tokom cijele školske godine. Zatim se prešlo na kombinirani rad, tako da neplivači dolaze svaki tjedan po jedan sat, a plivači u intervalu od 14 dana.

U ovakvom obliku rada javlja se niz poteškoća kao npr.: usklađivanje turnusa škola, veliki interval između dva rada, poteškoće oko organizacije i dovođenja djece na bazen, zdravstveno stanje djece i dr.

Prema statističkim podacima Uprave zimskog plivališta »Mladost« u Zagrebu učenici koji su pohađali nastavu plivanja postigli su slijedeći uspjeh:

školska godina	broj škola koje su se prijavile	broj prijavljenih učenika V razreda	broj učenika prijavljenih za provjeru znanja	postotak učenika koji su naučili plivati od broja prijavljenih
1959/60	54	3.693	2.470	41 %
1960/61	50	5.634	3.249	57 %
1961/62	43	5.958	2.765	46 %
1962/63	53	5.532	2.755	49.8%
1963/64	53	5.558	2.582	46 %
1964/65	53	4.793	2.105	43.9%
1965/66	47	4.130	2.163	52.4%
1966/67	24	2.005	954	47.5%
1967/68	52	4.922	2.322	51 %
1968/69	50	4.622	2.167	46.4%
1969/70	35	2.722	1.239	45.4%
1970/71	42	3.380	1.882	55.7%
1971/72	47	3.474	2.328	67.4%

### SVEUKUPNO od

1959/60 — 1971/72 godine od 56.433 učenika dobilo je diplomu znanja plivanja 28.981 učenik ili 51.2%

**NAPOMENA:** Sam podatak da grad Zagreb s bližom okolicom ima 87 osnovnih škola, a da na plivanje dolazi u 1971/72. godini svega 47 škola govori o nezadovoljavajućem stanju nastave plivanja. Podatak da je 67.4% učenika naučilo plivati odnosi se, kao i raniji podaci, na učenike koji su pristupili provjeri znanja plivanja i dobili diplomu Zimskog plivališta »Mladost«.

### 2.2 Mogućnost primjene rezultata

Rezultati ovog rada mogu se primijeniti u nastavi plivanja djece osnovnih škola.

Primjenom predložene organizacije i metode rada nastava plivanja može se provoditi u optimalnim mjesecima rujnu, listopadu, studenom, travnju, svibnju i lipnju, što bi znatno smanjilo broj izostanaka djece, jer je taj broj dosta velik u zimskim mjesecima. U predloženim mjesecima

može se očekivati i znatnija pomoć roditelja kod dovođenja djece na bazen.

Učenici nižih razreda osnovnih škola znatno su bolje motivirani za učenje plivanja. Lakše se s njima provodi određeni pedagoški postupak i bolje prihvaćaju pedagoške zahtjeve vezane uz dozaženje na bazen, odlaženje s bazena i rad na bazenu.

### 3. METODE RADA

#### 3.1 Izbor uzroka

Uzrok je bio sastavljen od 95 učenika iz populacije II razreda osnovne škole »Bratstvo jedinstvo« u Zagrebu. Ta škola je izabrana zato što je locirana u blizini zimskog plivališta »Mladost«, a to je pogodovalo provođenju eksperimenta.

U uzorak su ušli svi učenici IIa, IIb, IIc i IID razreda navedene škole. Iz uzorka su otpali samo oni učenici za koje nije dobiven pristanak roditelja ili koji su izostali s nastave zbog nekih drugih nepoznatih razloga.

Svi učenici su polazili isti turnus. Svaki razred je imao svog razrednog nastavnika i pomoć pedagoga škole.

#### 3.2 Plan rada

Planom rada je obuhvaćeno razdoblje pripremnih radova i razdoblje provođenja eksperimenta.

Pripremno razdoblje je započelo 1970. godine, a eksperiment izvršen u 1971. godini.

U pripremnom periodu učinjeno je slijedeće: održani su sastanci s direktorom škole »Bratstvo jedinstvo« (radi dogovora o mogućnosti sprovođenja eksperimenta), s pedagogom škole, s nastavnicima razreda koji ulaze u eksperiment, te roditeljski sastanci. Na roditeljskom sastanku dane su sve informacije o organizaciji i metodama rada, nastavnicima koji će raditi s djecom i zamoljena je suglasnost i pomoć roditelja u realizaciji istraživanja.

U 1971. godini napravljena je satnica nastave plivanja za plivače i neplivače.

Prikupljeni su statistički podaci o djeci koji su dopunjeni na kraju školske godine.

Upućeno je pismo roditeljima o početku nastave i o još nekim dodatnim informacijama.

19. i 20. travnja 1971. godine izvršeno je prvo testiranje znanja plivanja svih učenika i učenica uključenih u istraživanje. Prema rezultatima testiranja djeca su svrstana u devet grupa. U prvu grupu su svrstana djeca koja su pokazala osnovno znanje plivanja, u drugu i treću grupu su svrstana djeca koja su skočila u vodu bez znanja plivanja, a u preostalih šest grupa su svrstana djeca neplivači.

Nastavu su izvodili studenti Visoke škole za fizičku kulturu.

10. V 1971. godine počela je nastava u svim grupama po unaprijed utvrđenom rasporedu, a 4. VI 1971. godine nastava je završena. 5. VI 1971. godine izvršeno je završno testiranje znanja plivanja i plivačkih sposobnosti svih grupa na velikom bazenu.

Prva grupa je morala plivati određenom tehnikom (kraul ili prsno) 25 m, a ostale grupe slobodnom tehnikom širinu bazena (16 m) na dubljoj strani.

U toku mjeseca lipnja prikupljeni su podaci o radu grupa, o konačnom uspjehu i uspjehu svakog pojedinog djeteta u plivanju i u školi.

### 4. OPIS EKSPERIMENTALNIH POSTUPAKA

#### 4.1 Plan nastave za neplivače

Plan obuke neplivača usmjeren je na to da dijete nauči plivati. Izbor metoda prilagođen je svakoj konkretnoj grupi (uglavnom sintetička metoda rada) s obzirom na uzrast, spol i sposobnosti.

#### Plan obuke neplivača

##### I Navikavanje na vodu

1. kretanje, igre u vodi	
2. gledanje pod vodom i ronjenje	2 sata
3. disanje u vodi	
4. plutanje u vodi	
5. klizanje po vodi	3 sata
	<hr/>
	5 sati

##### II Vježbe u plivanju

###### kraul

1. vježbe rukama na suhom	
2. vježbe rukama u vodi	2 sata
3. vježbe nogama na suhom	
4. vježbe nogama u vodi	2 sata
5. koordinacija rada ruku, nogu i disanja	1 sat
	<hr/>
	5 sati

###### prsno

1. vježbe rukama na suhom	
2. vježbe rukama u vodi	2 sata
3. vježbe nogama na suhom	
4. vježbe nogama u vodi	2 sata
5. koordinacija rada ruku, nogu i disanja	1 sat
	<hr/>
	5 sati

##### III Provjera znanja

1. preplivati 16 m na velikom bazenu (izbor načina plivanja proizvoljan)	1 sat
--	-------

NAPOMENA: Nastavni plan od 16 radnih sati za obuku neplivača razrađen je programski za svaku nastavnu jedinicu posebno (u prilogu). Učitelj plivanja ima izvjesnu slobodu modificiranja

predviđenog programa i nastavnih jedinica vodeći računa o konačnom cilju, prilagođavanju grupi, odnosu grupe prema vodi, stupnju napretka i dr. Nastavnik vodi posebne bilješke u svom »dnevniku rada« o svakom djetetu i grupi kao cjelini.

Tabela 1 — Nastavni plan za neplivače po danima

Sadržaj rada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Provjera znanja																
Upute o radu	+															
Tehnika plivanja																
Privikavanje na vodu																
Igre u vodi i natjec.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kraul																
Prsno																
Prelaz na veliki bazen																
Skok u vodu na glavu																

Napomena: Ovaj nastavni plan za neplivače može se modificirati zavisno od uvjeta rada, sposobnosti djece, njihovom napretku i ostalim okolnostima.

#### 4.2 Plan nastave za plivače

Mada učenici ovih grupa znaju plivati, prvi nastavni sat pa i dva posvećuje se adaptaciji učenika na bazensku vodu. Ovo s razloga što je većina djece naučila plivati u morskoj vodi. Privikavanje na bazensku vodu, grupni rad i drugo potrebno je izvršiti u svakoj grupi. Na taj način nastavnik dobiva potrebne informacije o svakom učeniku. Već kod provjere znanja nastavnik bilježi podatke o svakom učeniku, a to čini i tokom nastave, što mu pomaže pri izvršenju nastavnog plana i programa i pri izboru tehnike plivanja.

#### Plan obuke plivača

##### I Kraul tehnika

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. rad nogama na suhom i u vodi                           | 2 sata       |
| 2. rad rukama na suhom i u vodi                           | 2 sata       |
| 3. koordinacija rada nogu i ruku bez disanja i s disanjem |              |
| 4. utvrđivanje gradiva                                    | 3 sata       |
|   | <hr/> 7 sati |

##### II Prsna tehnika

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. rad nogama na suhom i u vodi                           | 2 sata       |
| 2. rad rukama na suhom i u vodi                           | 2 sata       |
| 3. koordinacija rada nogu i ruku bez disanja i s disanjem |              |
|   | 3 sata       |
|   | <hr/> 7 sati |

#### III Skokovi

- |                  |       |
|------------------|-------|
| 1. skok na noge  |       |
| 2. skok na glavu | 1 sat |

#### IV Preplivavanje u cilju provjere

- |  |       |
|--|-------|
| 1. preplivati tehnikom kraul ili prsno 25 m. | 1 sat |
|--|-------|

#### 4. REZULTATI

Uspoređen je broj učenika plivača i neplivača na početku i na kraju eksperimenta.

Tabela 2 — Rezultati testiranja znanja plivanja učenika-ca drugih razreda 19. i 20. IV 1971. godine

Razredi	Broj učenika ukupno	Pristupilo testiranju	Plivači	%	Neplivači	%
IIa IIb IIc IID	126	116	14	12,06	102	87,93

Kako je vidljivo iz tabele 2 samo 14 ili 12,06% učenika-ca je znalo plivati. Međutim, i od njih je samo nekoliko (trojica) moglo preplivati širinu bazena (16 m) jednom tehnikom, dok su svi ostali mogli samo skočiti samostalno u vodu i preplivati nekoliko metara do stuba koje vode iz bazena.

Broj neplivača iznosio je 102 ili 87,93% od ukupno 116 učenika drugih razreda osnovne škole »Bratstvo jedinstvo«, koji su pristupili testiranju

Tabela 3 — Rezultati testiranja znanja plivanja učenika-ca drugih razreda 5. VI 1971.

Razredi	godine Pristupili testu znanja plivanja	Položili znanje plivanja	%
IIa IIb IIc IID	82	71	86,58

Na završnom testiranju znanja plivanja provedenog na velikom bazen uzimskog plivališta »Mladost« 5. lipnja 1971. svi učenici plivači s uspjehom su preplivali 25 m tehnikom kroula ili prsno. Učenici neplivači koji su trebali preplivati širinu bazena (16 m) u 86,58% slučajeva s uspjehom su svladali tu prepreku. Samo 13,42% učenika-ca nije uspjelo samostalno preplivati širinu bazena. Među učenicima koji nisu uspjeli dobro naučiti plivati do dana testiranja bilo je onih koji bi uz još nekoliko dodatnih sati postigli uspjeh, a i onih koji nisu redovito dolazili na nastavu plivanja. Najveći problem za učenike koji nisu uspjeli potpuno naučiti plivati činio je prijelaz iz malog u veliki bazen. Određeni broj učenika nije uspio svladati strah i skočiti u duboku vodu velikog bazena u kojem ne bi mogli stajati na dnu. Određeni broj djece koja nisu naučila plivati pokazivao je strah i na malom bazenu. Nažalost, nastavnici u toku

predviđenih 16 sati nisu uspjeli ovu djecu potpuno osloboditi straha, priviknuti ih na vodu i naučiti osnovnim pokretima potrebnim za plivanje. Manji broj učenika vrlo teško se adaptirao na kloriranu bazensku vodu. Ipak se može zaključiti da veći dio onih učenika koji nisu naučili plivati nije uspio zbog neredovitog dolazanja na nastavu.

## 5. DISKUSIJA

Na osnovu postignutih rezultata u obuci plivanja učenika drugih razreda osnovne škole »Bratstvo jedinstvo« može se zaključiti da je 86,58% učenika neplivača naučilo plivati, a to je mnogo bolji rezultat od dosadašnjih rezultata nastave plivanja.

Nastava plivanja za ove učenike nije bila obavezna. Djeca su dolazila na obuku plivanja u dogovoru i uz saglasnost roditelja, uprave škole, pedagoga škole i razrednih nastavnika. Pristanak većine roditelja da njihova djeca polaze nastavu plivanja bio je značajna podrška u provođenju eksperimenta. Samo manji broj roditelja nije dao pristanak pa su njihova djeca dolazila na nastavu plivanja neredovito ili uopće nisu dolazila. Ukoliko plivanje postane obavezno za djecu ovih razreda može se pretpostaviti da će i konačni uspjeh biti bolji.

Najbolji rezultati su postignuti s učenicima koji su već nešto znali plivati ili su pokušali učiti plivati s roditeljima ili drugim osobama. Oni su na kraju prikazali zavidnu tehniku plivanja kraula ili prsno. Nekoliko učenika iz prve grupe već od ranije su bili članovi škole plivanja APK »Mladost«, ali su i pored toga redovito polazili eksperimentalnu nastavu plivanja i bili od velike pomoći nastavnicima ili nastavniku svoje grupe.

Učenici II i III grupe u potpunosti su svladali znanje plivanja. Oni su plivali potpuno sigurno tehnikom kraula ili prsno. Svi su skakali na noge ili na glavu u vodu i dobro vladali ronjenjem. Svi su bili dobro adaptirani na vodu i mogli izdržati gotovo čitav sat u vodi. Svi su mogli preplivati 25 m i više, što su prikazali na završnoj provjeri pred nastavnicima, roditeljima i uzvanicima. Posebno su oduševili svojim izvršnim plivanjem učenici I grupe i jedan dio učenika II i III grupe, koji bi mogli nastaviti rad u bilo kojoj školi plivanja zagrebačkih plivačkih klubova.

Usprkos svih poteškoća pri nastavi plivanja učenika drugih razreda eksperimentalni postupak dokazao je opravdanost primjene suvremenih metoda u nastavi plivanja, jer je 86,58% učenika neplivača naučilo plivati. U nekim grupama npr. u II, III, VI, VII (muški) i IX (ženske) grupi, svi su učenici naučili plivati.

Najslabiji uspjeh postignut je kod djevojčica VII grupe, zatim djevojčica IV grupe, dječaka VIII grupe i djevojčica IX grupe. Međutim, to se i moglo očekivati jer se radi o djeci sa znatno oslabljenim psihomotornim sposobnostima, uspore-

nijom krivuljom razvoja ili djeci sa znatno velikim količinama potkožnog masnog tkiva.

Tokom nastave plivanja nije bilo ni jednog slučaja pritužbi roditelja na rad s djecom, njihovo zdravstveno stanje, napredak u plivanju i uspjeh u školi. Gotovo sva djeca su s velikim oduševljenjem dolazila na nastavu plivanja.

## 6. ZAKLJUČAK

Na osnovu rezultata postignutih pri racionalizaciji nastave plivanja s učenicima drugih razreda osnovnih škola može se zaključiti:

1. Nastavom plivanja u osnovnim školama treba početi što ranije a najkasnije u drugom razredu.

2. Efikasnost nastave može se postići koncentriranom nastavom svakog dana kroz 14 dana ili svakog drugog dana u toku jednog mjeseca.

3. Na početku nastave obavezno je znanje plivanja.

4. Najbolje je da s djecom rade profesionalni učitelji plivanja specijalizirani za rad s ovim uzrastom.

5. Ekonomično je dovoziti djecu na plivanje autobusom radi uštede na vremenu i zdravstvenih razloga.

6. Nastavu plivanja treba voditi specijalizirana ustanova uz dogovor škola.

7. Za djecu koja pokazuje sposobnosti i talenta za plivanje treba organizirati dječje sportske škole.

8. Brigu o dovođenju djece na bazen i odlazak s bazena trebaju preuzeti nastavnici razredne nastave u okviru obaveznog fonda sati nastave tjelesnog odgoja učenika II razreda (5 x 30 minuta tjedno)

## 7. LITERATURA

1. Ber, A.  
Obuka Plivanja, Beograd, 1968.
2. Bošnjak, Dj.  
Uslovi u kojima zagrebačka djeca nauče plivati. Diplomski rad na VŠFK, Zagreb, 1965.
3. Bujas, Z.  
Osnovi psihofiziologije rada, Zagreb, 1959.
4. Juras, V. i Stella, I.  
Prilozi intenzifikacije nastave fizičkog odgoja, Školska knjiga, Zagreb, 1968.
5. Kaljanac, I.  
Obučavanje plivanja je konkretan zadatak u nastavi fizičkog vaspitanja. Referat, Beograd, 1968.
6. Maslov, V. I.  
Načelnice obučenie plavanie. Fiskultura i sport, Moskva, 1965.

7. Mejovšek, M.  
Fizički odgoj u osnovnoj školi, Školska knjiga, Zagreb, 1962.
8. Petrič, T.  
ABC plivanja, Sportska knjiga, Zagreb, 1966.
9. Pervan, D.  
Osnovi plivanja, Beograd, 1950.
10. Stevanović, V.  
Plivanje, »Partizan«, Beograd, 1968.
11. Stolbova, N. F.  
Plavanje, Fiskultura i sport, Moskva, 1959.
12. Vidović, Z.  
Dosadašnja iskustva u nastavi plivanja sa učenicima zagrebačkih škola. Referat na savjetovanju »Fizički odgoj u školama«, Beograd, 1968.
13. Vržesnevski, I. V.  
Plavanje, Moskva, 1965.

