Obuka neplivača

Miroslav Udicki

Sandra Vujkov

Visoka strukovna škola za obrazovanje vaspitača i trenera, Subotica

Abstract: The aim of this paper is to provide an introduction to the theory of courses for non-swimmers, as well as to provide practical guidances for performing it. For the purpose of this paper, we have explored different methods of training with non-swimmers and pointed out the advantages and disadvantages of each of them. We have also taken into consideration and explained in details the means for mastering the basic elements as part of the initial training of non-swimmers. The choice of working methods in the training with non-swimmers is very demanding task. The conclusion is that multiple problem of training with non-swimmers requires the use of different methods and methodological procedures. The person responsible for method selection is definitely swimming instructor. Proper methods selection in a specific situation will depend on many factors such as the place of training, characteristics of non-swimmers, characteristics of teaching groups, previous studies and so on.

Keywords: swimming course, initial training of non-swimmers, training methods in swimming, swimming course, swimming techniques

Sažetak: Cilj ovog rada je da se pruži uvod u teoriju obuke neplivača, kao i da se pruže praktične smernice za izvođenje iste. Za potrebe rada istražili smo različite metode obuke neplivača i istakli prednosti i mane svake od njih. Takođe, uzeli smo u razmatranje i detaljno objasnili sredstva za savladavanje osnovnih elemenata datih u programu početne obuke neplivača. Odabir metoda rada kod obuke neplivača vrlo je zahtevan zadatak. Zaključak je da mnogostruka problematika obuke neplivača zahteva i primenu različitih metoda i metodskih postupaka. Osoba odgovorna za odabir metode je svakako učitelj plivanja. Njegov pravilan odabir metoda u konkretnoj situaciji zavisiće od mnogo faktora, kao što su: mesto izvođenja nastave, karakteristike neplivača, karakteristike nastavne grupe, dosadašnja istraživanja, itd.

Ključne reči: škola plivanja, početna obuka neplivača, metode obuke u školi plivanja, tehnike plivanja

Rad je primljen 18.05.2016.

Odobren 23.05.2016.

Kontakt podaci:

Miroslav Udicki

Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera

Subotica, Ive Lole Ribara 4/2,

Tel: +381 64 14 02 136

E-mail: miroslavudicki@yahoo.com

Uvod

Plivanje se preporučuje tokom cele godine, jer je to najbolji način za održavanje kondicije, pravilan razvoj svih mišića, opuštanje posle stresnih situacija i očuvanje zdravlja. Nema boljeg načina za održavanje kondicije i vođenje zdravog života od redovnog, makar i rekreativnog bavljenja sportom, a sport koji je najkorisniji za zdravlje, očuvanje kondicije i skladan psihofizički razvoj čitavog organizma je plivanje. Jedan od najvažnijih procesa u sportskom obrazovanju je svakako obuka neplivača. Cilj obuke neplivača je pripremiti dete za samostalan i bezbedan boravak u vodi, usvajanje motoričkih navika, kako bi voda za dete postala zdrava i prijatna sredina. Metode obučavanja i sadržina procesa se razlikuje od autora do autora, od zemlje do zemlje i uslovljena je različitim faktorima od klimatskih, ekonomskih, pa do socijalnih. Takođe, i terminologija procesa obuke neplivača je različita, tako da za isti proces imamo naziv škola plivanja, obuka neplivača, obuka plivanja i sl. Suštinska sličnost je u tome da je obuka neplivača pedagoški proces prenošenja veština sa učitelja na učenika neplivača sa ciljem pripreme za samostalan i bezbedan boravak u vodi. U sportskom smislu obuka neplivača je jedan od temeljnih segmenata obuke sportskih tehnika plivanja, jer se u toku ovog procesa budući plivači uče osnovnim pokretima koji su sadržani u svakom daljem pokretu u sportskim tehnikama plivanja.

Pre nego što se počne sprovoditi program privikavanja na vodu, odnosno, program obuke plivanja, potrebno je postaviti neke organizacijske pretpostavke. Osnovni uslov je adekvatno mesto sprovođenja programa. Obuka se može sprovoditi na svim vodenim površinama. Treba voditi brigu o tome da kvalitet vode odgovara higijenskim uslovima, da je čista, po mogućnosti bistra i normalne temperature. Na otvorenim vodenim površinama pri organizaciji programa treba biti pažljiv uzimajući u obzir temperaturu vode, koja ne bi trebalo da bude niža od 24°C. Ukoliko se program sprovodi na moru, prethodno je potrebno proveriti morsko dno na mestu gde će se raditi. Dno treba očistiti od oštrog kamenja, mogućeg razbijenog stakla ili morskih ježeva. Plivalište na moru može biti idealno s obzirom na to da se dubina vode polako povećava, te igre možemo sprovoditi u odgovarajućoj dubini vode. Svakako je potrebno ograditi deo vode u kome se deca mogu slobodno kretati. Pristup plivalištu ili bazenu, takođe, treba biti primeren deci, a na obali mora biti deo u hladu, kako bi se deca zaštitila od prejakog sunca. Na bazenu je sprovođenje

programa jednostavnije. Veća je preglednost i zato je i rad učitelja olakšan. Uz gotovo idealne uslove ipak moramo obratiti pažnju na dubinu, temperaturu vode i ne smemo da zaboravimo da je bazenska voda hlorisana. (Ahmetović, Z., Matković, I. 1995.)

Plan časa plivanja

Na obuku neplivača u plivanju gledano, kao na svaki drugi nastavni proces, u kojem je osnovni cilj prenošenje znanja sa učitelja na učenika. Nastava koja se realizuje u školi plivanja poseduje i određene specifičnosti, ali u svakom slučaju podleže principima planiranja i izvođenja nastavnog procesa. Praksa je pokazala da je škola plivanja jedan intenzivan nastavni process, koji se brižljivo organizuje, kako bi se polaznicima omogućio dovoljan odmor između časova sa jedne strane i održanje naučenih elemenata sa druge strane. Konačni cilj časova u školi plivanja je stvaranje pravilnog motoričkog stereotipa. Pod strukturom časa u najširem smislu reči podrazumevamo organizovani plan časa, koji se može koristiti kao osnova za svaki pojedini čas. On upućuje instruktora plivanja na najracionalniji izbor vežbi u zavisnosti od zadatka časa. Struktura časa ukazuje i na postupnost u opterećenju organizma tokom časa, što je u jednim novim i posebnim uslovima, kao što je voda, jako bitno.

Struktura časa: uvodni deo časa (uvodna reč i organizacione pripreme), pripremni deo časa (vežbe oblikovanja i privikavanja na vodu), deo časa (osnovni program) i završni deo časa (vežbe opuštanja i igre).

Osnovna funkcija uvodnog dela časa je uvođenje polaznika u rad, stvaranje neophodnih materijalnih uslova i izabranih organizacionih formi. Zadaci su mu da se organizam postepeno zagreje i da se za čas stvori vedra klima i raspoloženje. Za ovaj deo časa su karakteristične vežbe igre koje su jednostavne za učenje i realizaciju. TRAJANJE: 5 minuta

Pripremni deo časa je orijentisan na pravilno formiranje organizma i usavršavanje postojećih kretnih sposobnosti. U ovom delu časa počinje obrazovni proces u pravom smislu reči. Najvažniji zadatak koji treba da reši ovaj deo časa je usavršavanje aparata za kretanje, kao i razvijanje i usavršavanje osnovnih psihomotoričkih sposobnosti na kojima se gradi koordinacija složenih kretanja. Za ovaj deo časa se preporučuju jednostavne vežbe oblikovanja, kao i izvođenje imitacionih plivačkih vežbi na suvom i u vodi. Vrsta vežbi je uslovljena glavnim delom časa. TRAJANJE: 10 minuta

U glavnom delu časa ostvaruje se najveći deo osnovnog programa. Zadaci su formiranje, usavršavanje i učvršćivanje plivačkih pokreta, kao i podsticanje i usavršavanje opštih motoričnih sposobnosti. Izbor vežbi u ovom delu časa mora biti izvršen pravilno. Redosled vežbi mora biti takav da obezbeđuje pozitivan transfer u učenju. Realizacija ovog dela časa je u vodi. TRAJANJE: 35 – 40 minuta

Fiziološki je bitno da se funkcije organizma posle napora dovedu u normalno stanje. Metodički je potrebno izvršiti kratko ponavljanje savladanih elemenata, a pozitivne elemente eksploatisati u smislu bolje motivacije učenika. "DOBRE" učenike javno pohvaliti, a "SLABIJE" podržati u ostvarivanju boljih rezultata. (Pivač, M. 1998.)

Metode obuke u školi plivanja

Metod obuke je najjednostavniji i najcelishodniji način prenošenja znanja na učenike. U obuci plivanja koristimo: sintetička metoda, analitička metoda i kombinovana metoda. Radi bolje eksploatacije gore navedenih primenjujemo i metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije i metoda igre (Pivač, M. 1998).

Sintetička metoda se sastoji u tome da se kretnja realizuje u celini. U školi plivanja se primenjuje u kasnijoj fazi programa, kada se za to stvore povoljni uslovi. Primenljiva je u fazi diferencije i automatizacije. Najčešća primena u fazi usavršavanja tehnike plivanja.

Analitička metoda obuhvata raščlanjivanje pokreta na sastavne elemente. Tokom obuke plivanja pojedini elementi se uče odvojeno, zatim se postepeno povezuju u sinhronizovanu celinu. Ukoliko se ne primenjuje pravilno, može imati negativne efekte. Da bi se izbegli negativni efekti moramo se pridržavati sledećeg: 1. tehnika plivanja se ne sme raščlaniti na veliki broj elemenata, 2. pokret treba raščlaniti na red elemenata od kojih se svaki oslanja na onaj prethodni, 3. pojedini elementi se postepeno sintetizuju, 4. elementi se u početku izvode sporijim, a kasnije bržim tempom. Primena analitičke metode ogleda se u sledećem redosledu elemenata: 1. učenje rada nogu na suvom, a zatim u void, 2. učenje rada ruku na suvom, a zatim u void, 3. učenje disanja na suvom, pa u vodi. Sintetički i analitički metod vrlo retko koristim samostalno. Tokom obuke većina elemenata se uči primenom ove dve metode kombinovano. Neophodno je da na svakom učenju elemenata, instruktor da slikovito objašnjenje. Objašnjenje mora biti dato rečnikom koji je pristupačan deci.

Metoda demonstracije se koristi da bi učenici dobili vizuelnu predstavu o pravilnom kretanju u vodi. Demonstracija se izvodi tako da je jednako vidljiva za svakog učenika u grupi. Radnja se može demonstrirati u svom prirodnom obliku i u svom prirodnom obliku, ali usporeno po elementima. Demonstraciju izvodi instruktor lično ili angažuje drugog demonstratora. Metoda demonstracije je praćena metodom usmenog izlaganja. Emotivnost igara u vodi možemo koristiti kao odličan podsticaj za aktivniji rad učenika u školi plivanja. Kroz igru, učenici zaboravljaju na strah od vode i rad im postaje lakši. Škola plivanja od dece oduzima dosta vremena za igru, tako da je na ovaj način delimično to vreme deci vraćeno nazad.

Oblik rada u školi plivanja

Najuobičajeniji je frontalni oblik rada. Frontalni oblik rada podrazumeva da učenici u školi plivanja u jednom trenutku, odnosno, bilo kojoj fazi obuke savladavaju iste elemente. Frontalni oblik rada od instruktora zahteva i određenu fleksibilnost u radu, tako da se ponekad mora obratiti pažnja na decu koja bolje napreduju ili teže savladavaju zadate elemente. Prilikom primene frontalnog rada jedan instruktor radi sa jednom grupom dece koja broji između 10 i 12 članova (Jan, M. 2010). Smatram da je ovo najracionalniji broj iz prostog razloga što nema efekta obuke u manjoj grupi, dok je sa većom grupom povećan rizik pri radu, zbog nemogućnosti praćenja i kontrole svih članova grupe. Takođe, povećan broj umanjuje i efikasnost u radu (manji broj ponavljanja radnji, manja mogućnost uočavanja i otklanjanja grešaka kod učenika). Obično deca stoje u vrsti, a instruktor demonstrira radnju krećući se paralelno u odnosu na vrstu. Prilikom uvežbavanja određenih radnji deca su podeljena u podgrupe, kako bi prilikom izvršenja radnje imala dovoljno prostora, a da to sa druge strane pruži dovoljno dobru preglednost instruktoru sa ciljem pravovremenog ispravljanja grešaka. I na kraju svako ocenjivanje (koje je tekuće i treba ga često eksploatisati sa ciljem razvoja takmičarskog duha kod dece), treba da bude individualno, sa jasno saopštenom opisnom ocenom, koja mora biti saopštena rečnikom i tonom koji je prilagođen uzrasnoj kategoriji dece.

Predlog aktivnosti za obuku neplivača

1) Vežbe privikavanja na vodu i jednostavnih kretnji

VEŽBE PRIVIKAVANJA NA VODU

- Igra "Vije" Učenici formiraju krug u vodi i drže se za ruke. Na komandu instruktora učenici izvršavaju određeni zadatak (stave lice u vodu i slično), a instruktor hvata onog učenika koji nije izvršio zadatak.

- Igra "KIPOVI" Instruktor postrojava učenike u vrstu i prska ih vodom. U igri ostaje onaj polaznik koji je najduže ostao nepomičan.

- Igra "TRKA" Učenici se na različite načine trkaju u plićaku.

VEŽBE DISANJA I GLEDANJA U VODI

- Igra "HLAĐENJE SUPE" Učenici vrše izdah u vodi, imitirajući pokret duvanja u supu. Raditi tako da je učenicima celo lice uronjeno u vodu.

- Igra "KLACKALICA" Učenici su raspoređeni po parovima. Jedan od njih se podiže i udiše vazduh, za to vreme se drugi spušta u čučanj i izdiše vazduh pod vodom.

- Igra "DAN I NOĆ" Na signal instruktora polaznici se spuštaju u čučanj i vrše izdah pod vodom.

- Igra "IZBROJ PRSTE" Učenici su u parovima, na komandu instruktora zaranjaju ispod vode, jedan pokazuje prste dok drugi pokušava da ih prebroji.

- Igra "RONIOCI" Učenici rone i iz plićaka vade različite predmete ili roneći prolaze jedan drugome između nogu.

VEŽBE ZA ODRŽAVANJE HORIZONTALNOG POLOŽAJA

- Igra "KIT SPAVA" Učenik pluta u horizontalnom položaju sa licem u vodi i pokušava da takav položaj zadrži što duže.

- Igra "GLISER" Učenik pluta na grudima sa ispruženim rukama uzručno, a druga dva učenika ili instruktor ga vuku kroz vodu.

- Igra "BURE" Učenik čučne ispod vode, rukama obuhvati kolena tako da ga voda izbaci sama na površinu.

VEŽBE "KLIZANJA" PO VODI - Učenik se odguruje od ivice bazena, pokušava da pređe što duži put. Moguće usložavati zadatak (obrtanje oko ose, na leđima i slično).

SKOKOVI U VODU

- Igra "BACANJA" Instruktor u plićaku učenika baca u vazduh, vodeći računa da se neko od učenika ne povredi.

- Igra "GOLMAN" Učenik imitira pokrete fudbalskog golmana. Igra se može usložavati signalima instruktora.

- Igra "ZMIJA ULAZI U VODU" Učenici stoje na ivici bazena, prvi uskače u bazen i povlači drugog za sobom ne odvajajući ruke

2) Vežbe obuke sportskih tehnika kraul i leđno

VEŽBE NA SUVOM Učenicima se prvo demonstrira tehnika kraul, zatim se tehnika rečima slikovito opiše.

- Vežbe za rad nogu - u sedećem položaju i u ležećem položaju na stomaku.

- Vežbe za rad ruku - pokreti se vrše sinhronizovano u pretklonu.

- Vežbe za disanje - posle nekoliko pokušaja rada rukama uči se i tehnika disanja. Cilj je da se na suvom uskladi rad ruku i disanje.

VEŽBE U VODI

Vežbe za obuku rada nogu

- u plićaku se osloniti rukama na dno i udarati nogama,

- izvoditi vežbu klizanja na grudima i raditi nogama kao u kralu,

- u paru jedan učenik vuče drugog za ruku kroz vodu, dok ovaj izvodi pokrete nogu kao kod krala,

- osloniti se rukama na ivicu bazena i izvoditi udarce, kao u kralu,

- plivati nogama kraul oslanjajući se rukama na dasku.

Vežbe za obuku rada ruku

- Imitacija zaveslaja - učenik je u pretklonu u plitkoj vodi. Lagano izvoditi zaveslaj jednom, zatim drugom rukom, potom sinhronizovano.

- kao predhodna vežba, glava poluzaronjena u void,

- kao predhodna vežba, disanje se zadržava i pod vodom otvoriti oči,

- instruktor drži učenika za noge, dok ovaj izvodi zaveslaje držeći glavu u vodi sa otvorenim očima,

- vežbe klizanja, sa uključivanjem zaveslaja (jedna pa druga ruka, neizmenično obe, dva puta leva, dva puta desna),

- plivati rukama držeći plovak među nogama,

- plivati samo desnom rukom, dok je druga oslonjena na dasku, disanje slobodno, kasnije koordinirano.

VEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

- učenik stoji u pličaku, telo u pretklonu, imitirati pokrete zaranjanja - uskladiti disanje sa radom ruku posredno,

- kao i predhodna vežba, lice je u vodi - izvoditi zaveslaje jednom rukom, dok je druga ispružena i oslonjena na dasku. Usklađivati držanje sa svakim zaveslajem.

-noge izvide udarce kraul - učenik pliva nogama kraul, izvodi dva zaveslaja jednom, zatim dva zaveslaja drugom rukom, uvek dišući na stranu ruke koja vrši zaveslaj,

- kraul sa prekidom zaveslaja, učenik izvodi zaveslaj jednom rukom, dok je druga opružena napred i nepokretna. Kada ruka koja izvodi zaveslaj posle prebacivanja kroz vazduh dođe napred u početni položaj, zaustavlja se, a druga počinje zaveslaj.

- koordinirani kraul, kroz vežbu produžavati deonice,

- tehniku lednog plivanja realizovati samo sa učenicima koji su odlično savladali tehniku kraul (Jan, M. 2010).

između šeste i devete, a takmičarski trening ne pre 12. godine.

Cilj ovog rada bio je da se pruži uvod u teoriju obuke neplivača, kao i da se pruže praktične smernice za izvođenje iste.

Zaključak

Plivanje je jedno od najboljih načina vežbanja, jer angažuje nekoliko delova tela u okruženju, koje nije stresno za zglobove. Za decu, plivanje je zabavna sportska aktivnost, koja treba da se uvede još u ranom uzrastu. Najveći broj dece voli vodu, pa tako veoma lako zavoli i plivanje, kao vid vežbanja. Mnogo je fizičkih koristi od plivanja i ono se uvek smatra odličnim izborom ne samo za zdrave ljude, već i za one koji se suočavaju sa nekim zdravstvenim problemom. Kada se dete suoči sa zahtevima boravka u vodi i plivanjem, tok reagovanja dečijeg organizma teče od privikavanja i osećaja same sredine, ovladavanja i usavršavanja plivanja. Voda kao specifična sredina boravka je sama po sebi interesantna za decu, pa plivanjem i primenom vežbi u vodi najbolje možemo omogućiti normalan tok psihofizičkog razvoja, sticanja znanja iz osnova plivanja i korekcije telesnih deformiteta.

Većina dece zadovoljava svoje potrebe za fizičkom aktivnošću kroz igru i rekreativne aktivnosti, ali je sve veći broj dece koja se rano specijalizuju za određenu vrstu sporta i počinju intenzivno da treniraju, radi takmičarskih rezultata. Postoje definisane preporuke u kom uzrastu treba početi sa treninzima, zavisno od sportske discipline. Za sportive, kao što su: plivanje, klizanje, skijanje i ritmička gimnastika, koje zahtevaju psihofizičke sposobnosti, kao što su: fleksibilnost, spretnost, brzina i donekle izdržljivost, osnovni trening bi trebalo započeti

Literatura

1. Ahmetović, Z., Matković, I. (1995). *Teorija plivanja*. Novi Sad: PSJ i SA Novog Sada.
2. Jan, M. (2010): *Plivanje, anatomija*, Datastatus, Beograd
3. Pivač, M. (1998). *Plivanje-teorija i metodika*. Niš: SIA.