

Edin Mirvić
Faris Rašidagić
Ekrem Čolakhodžić
Almir Popo
Damir Đedović

UTJECAJ PROGRAMA ŠKOLE PLIVANJA NA USPJEŠNOST U SAVLADAVANJU ELEMENTARNOG PLIVAČKOG ZNANJA KOD UČENIKA OSNOVNOG OBRAZOVANJA

Izvorni naučni rad

Sažetak

Osnovni cilj istraživanja bio je da se utvrde utjecaj programa škole plivanja na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja kod učenika osnovnog obrazovanja. U uzorak ispitanika bili su uključeni učenici petog i šestog razreda osnovnih škola u Vogošći Kantona Sarajevo u školskoj 2010/2011 godini, koji nema standardne uslove za elementarnu školu plivanja, dimenzije su: 25 metara dužine, 12 metara širine, u pličem dijelu je 1,5 metara i u dubljem dijelu 2,5 metara, starosti 10 – 11 godina. Broj ispitanika kod kojih su registrirane i na kojima je izvršena konačna obrada i analiza podataka je 45 učenika muškog pola. Uzorak varijabli kod kriterija za znanje plivanja je sljedeći, kao i njihovi dobiveni rezultati: zaron na dubinu (ZND) - može / ne može zaroniti glavu u duboku vodu ($p < .000$), izranjanje predmeta iz vode (IPV) - može / ne može izroniti predmet koji je različitih boja na dubini od 150 cm ($p < .000$), skočiti na noge u plitku vodu (SNP) – skočio/nije skočio na noge u vodu od 150 cm ($p < .000$), skočiti na noge u duboku vodu (SND) - skočio/nije skočio u duboku vodu od 250 cm dubine ($p < .000$), pluta na plućima (PNP) - može / ne može plutati 5 sekundi ($p < .000$), pluta na leđima (PNL) - može / ne može plutati 5 sekundi ($p < .000$), ocjenjivanje znanja plivanja ($p < .000$) i brzina plivanja na 50 metara bilo kojom tehnikom ($p < .000$). Generalno može se zaključiti da su u inicijalnom stanju bili svi neplivači, a u finalnom iz rezultata se vidi da su učenici gotovo svi adaptirali na vodu i oko 66% naučili plivati. Može se zaključiti da je programa škole plivanja utjecao na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja kod učenika osnovnog obrazovanja.

Ključne riječi: učenici, elementarna škola plivanja, T-test zavisnih uzoraka.

1. UVOD

U prvom planu se srećemo sa jednom motorikom koja nam omogućuje kretanje po vodi. Ako se ne zna plivati normalno je da se ne može ni kretati po vodenoj površini. Te se motorne navike usvajaju i usavršavaju kroz jedan planski proces. Dakle, plivanje je sposobnost da se tijelo održi na vodi i sposobnost da se kreće kroz vodu uz adekvatne pokrete ruku, nogu i tijela (Madić, i sar., 2007). Može se konstatovati da istarživači pokušavaju da nađu najbolje modele kad je u pitanju elementarna škola plivanja tako u svom radu grupa autora je pokušala da odredi koji je model bolji kad je u pitanju elementarna škola plivanja i utvrdili su da je bolja ona grupa koja ima veći broj homogenih grupa jer se javlja veća motivacija i takmičarski duh da pređu u narednu grupu (Mirvić, Rađo, Hodžić, Agačević 2010). Cijeli proces treba da teče kroz igru, bolje je reći da se kombinuju vježbe i igre. Posmatrajući u cjelini te igre možemo sistematizovati na dvije veće grupe:

- igre i vježbe adaptacije i
- igre i vježbe specifičnog kretanja.

U prvu grupaciju vježbi i igara spadaju: igre i vježbe navikavanja na vodu, disanje, gnjuranje i gledanja u vodi, dok drugu grupu čine: igre i vježbe plutanja, klizanja, elementarnih kretanja (nogama i rukama) i elementarni skokovi. U radu s heterogenim skupinama nastavnik nije u mogućnosti pravilno dozirati opterećenje – ni ukupni volumen, ni ekstenzitet ni intenzitet. S obzirom da se u radu s heterogenim skupinama u istoj skupini nalaze i ispitanici izrazito dobrih i ispitanici

izrazito loših plivačkih sposobnosti, nastavnik je prisiljen primjenjivati sadržaje rada koji su s obzirom na volumen opterećenja – prosječni (Zenić, Grčić-Zubčević, 2005). Osnovni cilj istraživanja bio je da se utvrde utjecaj programa škole plivanja na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja kod učenika osnovnog obrazovanja.

2. METODE ISTRAŽIVANJA

2.1. Uzorak ispitanika

U uzorak ispitanika bili su uključeni učenici petog i šestog razreda osnovnih škola u Vogošći Kantona Sarajevo u školskoj 2010/2011 godini, koji nema standardne uslove za elementarnu školu plivanja, dimenzije su: 25 metara dužine, 12 metara širine, u plićem dijelu je 1,5 metara i u dubljem dijelu 2,5 metara, starosti 10 – 11 godina. Broj ispitanika kod kojih su registrirane i na kojima je izvršena konačna obrada i analiza podataka je 45 učenika muškog pola.

2.2. Uzorak varijabli

Svaki ispitanik je pojedinačno testiran i rezultati testiranja uneseni su u njihove kartone. Procjena znanja plivanja procijenjena je prema sljedećim kriterijima za znanje plivanja:

1. Zaron na dubinu (ZND) - može / ne može zaroniti glavu u duboku vodu.
2. Izranjanje predmeta iz vode (IPV) - može / ne može izroniti predmet koji je različitih boja na dubini od 150 cm
3. Skočiti na noge u plitku vodu (SNP) – skočio/nije skočio na noge u vodu od 150 cm
4. Skočiti na noge u duboku vodu (SND) - skočio/nije skočio u vodu od 250 cm dubine
5. Pluta na plućima (PNP) - može / ne može plutati 5 sekundi
6. Pluta na leđima (PNL) - može / ne može plutati 5 sekundi

Kao varijable za procjenu inicijalnog i finalnog znanja plivanja, kandidati su ocijenjeni brojčano ocjenom od 1 do 5 (Grčić-Zupčević, 1996).

1. Ocjena tehnike plivanja:

Neplivač (1) = 0 – 12 metara. Dijete ne želi uopšte da dođe do vode ili dolazi do vode ali ne želi da uđe u vodu. Ako to uradi onda u vodu ulazi na nagon ili uz pomoć učitelja, pružajući mu ruke. Nakon ulaska u vodu pokušava samostalno hodati u vodi. Dijete samostalno ulazi u vodu, hoda, trči, sjedi i ustaje iz vode. Dijete pokušava da se održi na vodi u vodoravnom položaju plutanjem ili ronjenjem. Pokušava da se kreće po vodi u vodoravom položaju radom nogu i ruku ili samo radom nogu. Nakon skoka dijete prepliva bilo kojom tehnikom do 12 metara.

Plutač (2) = 12,5m–24 m. Dijete nakon skoka prepliva bilo kojom tehnikom 24 m tj. manje od 25 m..

Poluplivač (3) = 24 – 33 metara. Učenik prepliva bilo kojom tehnikom do 33 metra.

Plivač početnik (4) = 33 – 49 metara. Učenik poslije skoka prepliva bilo kojom tehnikom do 49 metara, tj. manje od 50 metara.

Plivač (5) = 50 i više metara. Učenik nakon skoka prepliva bilo kojom tehnikom 50 i više metara.

2. Brzina plivanja na 50 m bilo kojom tehnikom

Program obuke

Program obuke elementarne škole plivanja trajao je 10 dana, ukupno 20 sati. Program je proveden na bazenu Vogošća, tokom radnih dana, sat i po dnevno u popodnevним satima (tablica 1). Program su proveli profesori sporta i tjelesnog odgoja. Svi ispitanici su bili testirani i program je proveden pod istim uslovima. Na početku istraživanja utvrđivano je inicijalno stanje, u toku istraživanja transverzalno i finalno testiranje ispitanika. Poslije utvrđivanja inicijalnog stanja napravili smo homogene grupe po 5 - 7 učenika i u toku istraživanja su se formirale nove grupe zavisno od

napredovanja učenika. Za procjenu elementarnog plivanja u inicijalnom i finalnom stanja korišteno je: Zaron na dubinu, Izranjanje predmeta iz vode, Skočiti na noge u plitku vodu, Skočiti na noge u duboku vodu, Pluta na plućima, Pluta na leđima, a instruktor davao ocjene i formirao grupe po standardu: Neplivač (1), Plutač (2), Poluplivač (3), Plivač početnik (4), Plivač (5).

Tabela br.1.- Program obuke po danima

Sadržaj dani	1 dan	2 dan	3 dan	4 dan	5 dan	6 dan	7 dan	8 dan	9 dan	10 dan
Provjera inicijalnog stanja	+									
Igre i vježbe navikavanja na vodu	+	+								
Igre i vježbe disanja	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Ire i vježbe gnjuranja i gledanja		+	+							
Plutanje			+	+						
Klizanje u vodi				+	+	+	+	+	+	
Elementi skokova (na glavu – na noge)		+	+		+	+				
Tehnika kraul – ruke, noge, koordinacija			+	+	+	+	+	+	+	
Tehnika leđno noge, ruke, koordinacija			+	+	+	+	+	+	+	+
Provjera tranzitnog stanja		+	+	+	+	+	+	+	+	
Provjera finalnog stanja										+

2.3. Metode obrade podataka

Obrada dobivenih podataka vršena je u programskom paketu SPSS 12.0 for Windows. Na univarijantnom nivou za utvrđivanje parcijalnih kvantitativnih razlika kroz dvije vremenske tačke (inicijalno i finalno stanje) primijenjen je T-test za zavisne uzorke.

3. REZULTATI SA DISKUSIJOM

Analizom T-testa za zavisne uzorke (tabela 2), procjenjeni su utjecaj programa škole plivanja na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja kod učenika osnovnog obrazovanja. Rezultati ukazuju na pozitivne i statističke značajne razlike u utjecaj programa škole plivanja na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja. Utvrđene su značajne promjene između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima zaron na dubinu (ZNDI - ZNDF) $t(44) = 14,265$, $p = ,000$. Prosječno smanjenje vrijednosti u ovom testu bio je $- ,822$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $- ,938$ do $- ,706$. Može se primjetiti da učenici na početku nisu smjeli izvršiti zadatak zarona na glavu. Iz rezultata se vidi da je program utjecao na ovu varijablu i da su učenici oslobodili straha zarona. Značajne promjene između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima izranjanje predmeta iz vode (IPVI - IPVF) $t(44) = 14,265$, $p = ,000$. Prosječno smanjenje vrijednosti u ovom testu bio je $- ,822$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $- ,938$ do $- ,706$. Može se konstatovati da su učenici pored oslobađanja od straha zarona počeli i gledati u vodi, što je veoma bitno za dalje nepredovanje u plivanju. Značajne razlike između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima skočiti na noge u plitku vodu (SNPI - SNPF) $t(44) = -44,000$, $p = ,000$. Prosječno povećanje

vrijednosti u ovom testu bio je $-.977$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-1,022$ do $-.932$. Ova varijabla je pokazala da učenici već sa igrom i zadovoljstvom ulaze u vodu. Također, značajne razlike između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima skočiti na noge u duboku vodu (SNDI - SNDF) $t(44) = -44,000$, $p = ,000$. Prosječno povećanje vrijednosti u ovom testu bio je $-.977$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-1,022$ do $-.932$. I kod ove varijable je došlo dopomaka što je ohrabrujuće za daljnju obuku u plivanju. Značajne promjene između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima pluta na plućima (PNPI - PNPF) $t(44) = -30,757$, $p = ,000$. Prosječno smanjenje vrijednosti u ovom testu bio je $-.955$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-1,018$ do $-.892$. Vidi se da se javio takmičarski duh kod učenika što je dobro jer gdje postoji takmičenje tu ima i napredovanja u znanju u ovom slučaju u plivanju. Razlike između inicijalnog i finalnog testiranja su također statističke značajne u testovima pluta na leđima (PNLI - PNLF) $t(44) = -30,757$, $p = ,000$. Prosječno smanjenje vrijednosti u ovom testu bio je $-.955$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-1,018$ do $-.892$. I ovdje se može doći do istog zaključka kao u predhodnoj varijabli. Značajne razlike između inicijalnog i finalnog testiranja u testovima ocjena tehnike plivanja (OCJENAI - OCJENAF) $t(44) = -15,736$, $p = ,000$. Prosječno povećanje vrijednosti u ovom testu bio je $-2,933$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-3,309$ do $-2,557$. Pošto učenici nisu imali elementarnog znanja u plivanju i očekivano je da program pozitivno utječe na ocjeni tehnike plivanja, ali uvijek postoji bolji program. Mora se reći da se ovdje radio o nestandarizovanom bazenu gdje je voda dublja u odbosu na male bazene. Tako da je program elementarne škole plivanja ostvario svoj zadatak. Razlike između inicijalnog i finalnog testiranja su također statističke značajne u testovima brzine plivanja na 50 metara bilo kojom tehnikom (VRI50I - VRI50F) $t(44) = -22,911$, $p = ,000$. Prosječno smanjenje vrijednosti u ovom testu bio je $-67,227$, dok se interval 95-procentne pouzdanosti proteže od $-73,141$ do $-61,313$. Naravno čim smo popravili i naučili tehniku tada se i poboljšava vrijeme preplivanja na određenoj distanci.

Tabela br.2.- Analiza T-testa

		Paired Differences					t	df	Sig. (2 tailed)
		Mean	Std. Dev.	Std. Err. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	ZNDI - ZNDF	-,822	,386	,057	-,938	-,706	-14,265	44	,000
Pair 2	IPVI - IPVF	-,822	,386	,057	-,938	-,706	-14,265	44	,000
Pair 3	SNPI - SNPF	-,977	,149	,022	-1,022	-,932	-44,000	44	,000
Pair 4	SNDI - SNDF	-,977	,149	,022	-1,022	-,932	-44,000	44	,000
Pair 5	PNPI - PNPF	-,955	,208	,031	-1,018	-,892	-30,757	44	,000
Pair 6	PNLI - PNLF	-,955	,208	,031	-1,018	-,892	-30,757	44	,000
Pair 7	OCJENAI - OCJENAF	-2,933	1,250	,186	-3,309	-2,557	-15,736	44	,000
Pair 8	VRI50I - VRI50F	-67,22	19,684	2,934	-73,141	-61,313	-22,911	44	,000

Kao što je i vidljivo došlo je do utjecaja programa škole plivanja na uspješnost u savladavanju elementarnog plivačkog znanja kod učenika osnovnog obrazovanja. Kao što se vidi iz tabele br. 3 da je ocjenjeno sa najvećom ocjenom 5 bio 21 učenik to je 46,62%, sa ocjenom 4 bilo je 9 učenika 19,98%, sa ocjenom 3 bilo je 9 učenika 19,98%, ocjenom 2 bilo je 3 učenika to je 6,66% i 3 učenika nisu naučila plivati to je 6,66% od ukupno 45 učenika. Generalno može se zaključiti da su u inicijalnom stanju bili svi neplivači, a u finalnom iz rezultata se vidi da su učenici gotovo svi adaptirali na vodu i oko 66% naučili plivati. U nekim prethodnim istraživanjima, zaključeno je da elementarna škola plivanja od 12 sati nedovoljna, ali efikasan instruktor može da ostvari svoj cilj i nauči djecu plivat uz svoje iskustvo (Atha, J., A.D. Kinnear, and J.S. Sawbridge 1982). Tokom učenja, kada djeca doživljavaju uspjeh u različite zadatke, to daje unutarašnje zadovoljstvo, što ih potiče da ustraju i poboljšaju svoje zadatke i postignu što bolji uspjeh u elementarnoj školi plivanja (Shapiro, Yun, & Ulrich 2002).

Tabela br. 3.- Ocjenjivanje elementarnog plivačkog znanja

	1	2	3	4	5
USPJEH	3	3	9	9	21
%	6,66%	6,66%	19,98%	19,98%	46,62%

4. ZAKLJUČAK

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da ispitanici imaju značajno poboljšali u elementarnoj školi plivanja u odnosu na početno stanje kad su krenuli sa školom plivanja. Može se konstatovati da su se svi ispitanici adaptirali na vodu i vodenu sredinu i stekli preduslov za daljne aktivnosti kada je u pitanju plivački sport, što je i bio zadatak. Također se može zaključiti da je tokom elementarne škole plivanja učenici iz osnovne škole u Vogošći, psihološki adaptirali, a čini jednu od velikih i važnih uloga kad je upitanju učenje osnove plivanja, a naročito u prvim fazama adaptacije na vodu. Kao što se i očekivalo, dinamika plivanja je po sekvenci bio popraćen rastom rezultata. U drugoj polovici treninga, ispitanici su pokazali bolji napredak u odnosu na prvu polovinu obuke. Ovo istraživanje se pokazalo kao vrlo efikasan i jedan od mogućnosti za primjenu u ovakvim uslovima tj. kada nije upitanju olimpijski bazen, a glavni razlog za primjenu ovakvog programa jeste postepenost prilikom usvajanja znanja u plivanju. Mora se non-stop spominjati, ako nekog naučimo plivati onda smo spasili njegov i tuđi život. Nažalost, većina djeca u Bosni i Hercegovini završiti školovanje, bez sistematskog učenje osnovnih elemenata plivanja. Vježbe, igre i vodeni sportovi imaju vrlo snažne obrazovne uloge neumanjujući i ostali utjecaj na ljudski organizam. Program se može koristiti na školskim izletima, eskurzijama, u školama u prirodi na svim mjestima gdje nije standarizovan bazen tj. nije olimpijskih dimenzija. Rezultati istraživanja mogu biti dobra osnova za daljnje istraživačke projekte usmjerene na poboljšanje nastavnog plana i programa edukacija mladih u elementarnoj školi plivanja u osnovnom obrazovanju.

5. LITERATURA:

1. Atha, J., A. D. Kinnear, and J. S. Sawbridge (1982). Some concomitants affecting the skill adaptation of non-swimmers during a twelve-session training programme. Society of Sports Services Conference; Br J Sports Med. Department of Human Sciences University of Loughborough, 16(2): 110.