

Natalija Špehar-Marković
Mirjana Mimica-Ugrešić
Igor Čović

REZULTATI TESTIRANJA PLIVANJA I PLIVAČKIH SPOSOBNOSTI NA GRAĐEVINSKOM FAKULTETU I TEHNIČKOM VELEUČILIŠTU - GRADITELJSKI ODJEL AKAD GOD. 2002./03.

1. UVOD

Odavno je poznato da zdravlje i tjelesna sposobnost uvelike odlučuju o tome kako će čovjek iskoristiti i realizirati svoje potencijalne sposobnosti i znanja u životu.

Iz tog razloga, nastava tjelesne i zdravstvene kulture obavezna je u prve dvije godine studiranja na zagrebačkom sveučilištu. Studentskoj populaciji nastojimo pomoći u stvaranju navike adekvatnog tjelesnog vježbanja kao kulture življenja, a time utjecati i na poboljšanje i održavanje zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na dodiplomskom studiju Građevinskog fakulteta i stručnom studiju na Tehničkom veleučilištu – Graditeljski odjel odvija se u 16 izbornih programa. Studenti sami biraju programski sadržaj ili sadržaje kroz koji(e) ostvaruju pravo na drugi potpis prisustvovanjem i aktivnim sudjelovanjem na 30 školskih sati po semestru.

Kroz izabrane programske sadržaje nastojimo studentima poboljšati, do sad stečena, motorička znanja, vještine i sposobnosti te pozitivno utjecati na funkcionalne i antropometrijske karakteristike.

Mišljenja smo da je studentima Građevinskog fakulteta i stručnog studija na Tehničkom veleučilištu – Graditeljski odjel važno, da zbog svog budućeg zanimanja koji je često na terenu, a u blizini rijeka, jezera ili mora (projektiranje i gradnja brana i mostova), važno da posjeduju barem osnovno znanje plivanja.

Iz tog razloga svi studenti prve godine imaju za obavezu obaviti TEST PLIVANJA kako bi se utvrdila razina znanja plivanja i plivačke sposobnosti.

2. REZULTATI I RASPRAVA

Test plivanja provodi se na 25 metarskom bazenu Zimskog plivališta «Mladost» tijekom zimskog semestra. Kriterij za ocjenjivanje znanja plivanja je u skladu s Republičkim programom za obuku neplivača.

PLIVAČ

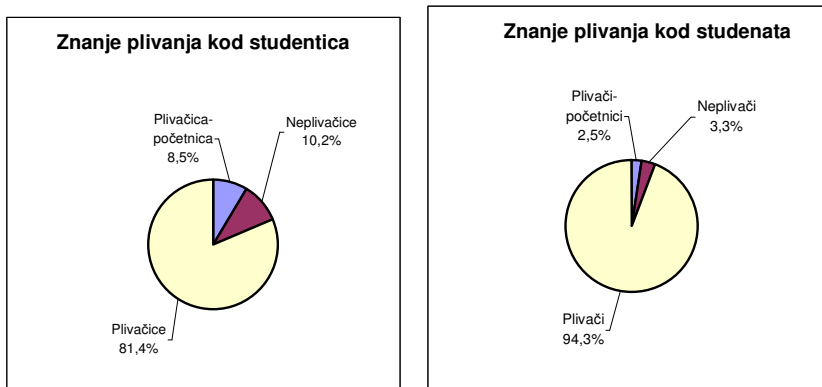
- skok u duboku vodu na noge
- plivanje proizvoljnom tehnikom na udaljenosti 50 m tako da se prvi dio dionice (25 m) pliva u jednom smjeru (do određenog znaka ili okretišta, bez odmora ili hvatanja za okretište), a drugi dio dionice (25 m), u povratku, do mjesta ulaska u vodu
- prijelaz iz plivanja na prsima preko okomitog položaja na plivanja na leđima i obrnuto.

PLIVAČ POČETNIK

- skok u duboku vodu na noge

- plivanje proizvoljnom tehnikom na udaljenosti 25 m tako da se prvi dio dionice (12,5 m) pliva u jednom smjeru (do određenog znaka ili okretišta, bez odmora ili hvatanja za okretište), a drugi dio dionice (12,5 m), u povratku, do mjesta ulaska u vodu.

U akad. god. 2002./03. testirali smo 244 studenta i 59 studentice prve godine (ukupno 303). Naša mjerenja odnosila su se prvenstveno na znanje plivanja u skladu s prethodno navedenim kriterijima.

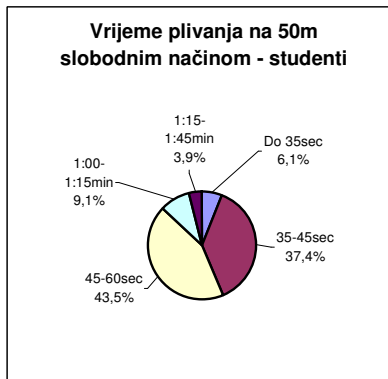
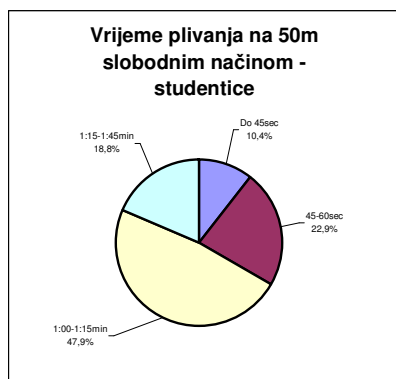


Iz dobivenih rezultata vidljivo je da je postotak neplivača i plivača početnika manji kod studenata u odnosu na populaciju studentica. Od 59 studentice 48 su plivačice, 6 neplivačice i 5 plivačice početnice. Od 244 testirana studenta 230 su plivači, 8 neplivači i 6 plivači početnici.

Studenti se najčešće koriste kraul tehnikom, dok studentice podjednako koriste i prsnu i kraul tehniku. U grupi plivača zamjećen je strah od skoka na glavu i to uglavnom kod manjeg broja studentica, dok sa skokom na noge nema problema.

Plivači početnici u većini slučajeva imaju problema i sa skokom na noge te s prelaskom iz okomitog u vodoravni položaj i obrnuto, ne mogu preplivati dužu dionicu bez odmaranja i imaju problema s disanjem.

Dobivenim rezultatima testiranja zamjećen je porast broja neplivača i poluplivača u odnosu na testiranja prethodnih godina na istom fakultetu i po istim kriterijima.



Istodobno smo mjerili i vrijeme potrebno za preplivanje 50 metara te ih podijelili u nekoliko kategorija : vrijeme do 35 sec, 35-45 sec, 45-60 sec, 1:00-1:15 min, 1:15-1:45 min.

Na osnovu dobivenih rezultata studente svrstavamo ih u homogene grupe:

- **NEPLIVAČE**
- **PLIVAČE POČETNIKE**
- **PLIVAČE**
- **NAPREDNE PLIVAČE (do 35 sec) i PLIVAČICE (do 45 sec)**

kako bi naučili, poboljšali i unaprijedili svoje znanje plivanja i plivačkih sposobnosti.

NEPLIVAČI imaju obavezu pohađati ŠKOLU PLIVANJA u trajanju od 20 sati koju im organiziramo na bazenu, a krajem semestra ponovno pristupaju testiranju.

PLIVAČI POČETNICI u zasebnim terminima svladavaju osnove tehnike plivanja, a pažnju posvećujemo i skokovima u vodu, pravilnom disanju i prelasku iz vodoravnog položaja u okomiti te obrnuto. Također ih obvezujemo na minimum 10 dolazaka u termine predviđene za njih.

PLIVAČI I NAPREDNI PLIVAČI ovisno o usvojenosti plivačke tehnike, ispravljaju stečene greške i poboljšavaju svoje plivačko znanje te usvajaju druge plivačke tehnike. Napredne plivače potičemo i pripremamo za Sveučilišna studentska natjecanja.

3. ZAKLJUČAK

Budući da smo našim ovogodišnjim testiranjem došli do iznenađujuće loših rezultata te da smo ustanovili relativno velik broj neplivača i poluplivača, predlažemo da se posveti veća pažnja redovitom provjeravanju znanja plivanja tijekom osnovnoškolskog, srednjoškolskog i dodiplomskog obrazovanja.

Pojava se može objasniti s više aspekata:

- Studenti prve godine su iz cijele Hrvatske, a u nekim područjima nema uvjeta za obuku neplivača - nedostatak bazena.
- Nedovoljno pažnje se posvećuje znanju plivanja tijekom osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja.
- Ukoliko se uzme u obzir da većina djece propliva upravo u nižim razredima osnovne škole, da većina nauči plivati na moru, generacija današnjih bruceša bili su sedmo i osmogodišnjaci u vrijeme početka Domovinskog rata te zbog ove objektivne okolnosti nisu bili u mogućnosti naučiti plivati.

Saznanje da je znanje plivanja jednako važno kao i znanje hodanja ili trčanja, a kao tjelesna aktivnost svakako potreba suvremenog čovjeka, navodi nas da studentskoj populaciji s kojom radimo omogućimo učenje, poboljšanje i usavršavanje znanja plivanja i plivačkih sposobnosti.

Iz tog razloga predlažemo da i ostali kolege izvrše slična mjerenja te da provedemo detaljnija istraživanja uzroka neznanja plivanja kako bi pomogli ovim i slijedećim generacijama da nauče, prepoznaju i zavole kretanje u vodi.

4. LITERATURA

1. Findak, V. (1989). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga Zagreb 1989.
2. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje, Sveučilište u Zagrebu Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb 1996.
3. Findak, V. (1986). Kriterij za ocjenjivanje znanja plivanja i plivačkih sposobnosti, «Partizan» Hrvatske Savez za sportsku rekreaciju Republički odbor za obuku neplivača, Zagreb 1986.
4. Grašovac, J., Mimica-Ugrešić, M., Čović, I., Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske – Analiza rezultata u plivanju na Višoj Tehničkoj školi u Zagrebu u šk.god. 2000./2001., Hrvatski kineziološki savez, Zagreb 2002.
5. Grčić-Zubčević, N., Leko, G., Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske – Opterećenje u nastavi učenja plivanja, Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture, Zageb 2001.