

Nada Grčić-Zubčević
Dajana Zoretić

INTENZIFIKACIJA U PROCESU PODUKE NEPLIVAČA

1. UVOD

Provođenje poduka neplivača kao sadržaja Posebnih programskih zadataka nastavnog plana i programa za osnovnu školu (MZOŠ, 2006) zakonska je obaveza svake osnovne škole. Nažalost svjesni smo činjenice kako još uvijek sve škole ne provode tu zakonsku obavezu (Komparić, 2002; Grčić-Zubčević, 2006; Ružić, 2006). Ipak, u zadnje vrijeme izgradnjom sve više novih gradskih zatvorenih bazena, posebno u unutrašnjosti Hrvatske osnovnim školama je osigurano i olakšano provođenje nastave učenja plivanja kao izvanškolske aktivnosti.

Otvaranjem novih radnih mjesta na novoizgrađenim plivalištima zapošljavaju se bivši plivači i mladi kineziolozi često bez potrebne dopunske stručne kvalifikacije za rad u plivačkim aktivnostima što im svakako u početku otežava kvalitetan i stručan rad u tom području. Različiti su pristupi poduci neplivača koji dovode do različitih rezultata poduke tj. različite učinkovitosti motoričkog učenja. Metode koje mogu dovesti do poboljšanja učinka poduke neplivača su svakako korištenje različitih metoda poučavanja, organizacije rada, modela poučavanja i dr. Također dobro odabran metodički organizacijski oblik rada može doprinijeti intenzifikaciji i optimalizaciji procesa vježbanja što rezultira povećanjem efektivnog vremena vježbanja, ukupnog opterećenja na satu i u konačnici zadovoljenju autentičnih potreba učenika i humanizaciji ukupnog vježbanja (Prskalo i sur., 2010).

Intenzifikacija nastavnog procesa (Findak, 2007) između ostalog znači da učenicima treba ponuditi što više atraktivnih sadržaja, prilagoditi ih njihovoj dobi, stupnju njihovih osobina i sposobnosti i razini njihovih motoričkih znanja. Međutim termin intenzifikacija nekog procesa nastave i učenja može obuhvaćati različite aspekte, pa tako osim doziranja, distribucije i kontrole opterećenja (Mraković i sur. 1997), obuhvaća i postupke koji omogućavaju najbolje korištenje vremena, nastavnih sredstava, pomagala, prostora, a sve to s ciljem postizanja većeg učinka vježbanja i bržeg savladavanja motoričkog zadatka.

2. PROBLEM

U poduci neplivača intenzifikacija je moguća putem različitih operatora, uvodno već navedenih kao i uvođenje ostalih oblika rada uz najčešće korišten frontalni oblik rada, zatim dobrom organizacijom korištenja vremena na bazenu, smanjenjem

gubljenja vremena za prozivanje učenika, unaprijed pripremljenim pomagalima za nastavu, umjesto korištenja opće pripremnih vježbi na suhom treba koristiti specifične vježbe u službi učenja novih motoričkih struktura, uvođenjem više igara po potrebi u različitim dijelovima sata itd.

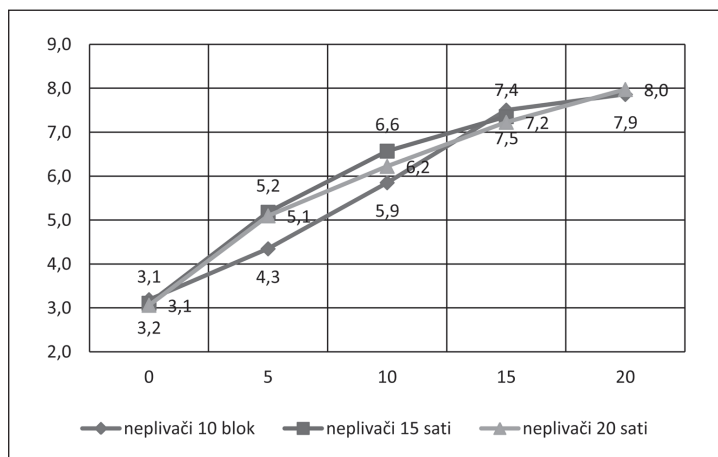
Intenzifikacija u poduci neplivača može se postići i koncentracijom nastavnih sati, tj. učestalošću dolazaka na bazen kao i brojem sati. Davnih šezdesetih godina kada je počelo podučavanje neplivača na Zimskom plivalištu Mladost u Zagrebu učenici petih razreda zagrebačkih osnovnih škola dolazili su na učenje plivanja jednom u četrnaest dana i tako cijelu školsku godinu, ukupno cca 30 sati. Kasnije se dolazilo jednom tjedno kroz jedno polugodište, ukupno 15 sati. Iako su već tada stručnjaci govorili o nesvršishodnosti takve nastave i potrebe kako zgušnjavanjem nastave tako i obuhvaćanja učenika nižih razreda (Juras, 1972; Grčić-Zubčević i Volčanšek, 1983, 1987; Grčić-Zubčević, 1996), dosta je vremena prošlo dok se nastava nije počela provoditi tri puta tjedno, ali se broj sati smanjio na dvanaest. Zatim se poduka „spustila“ u treće i četvrte razrede. Istraživanje efikasnosti poduke kod dolaska dva ili tri puta tjedno za ukupno dvanaest sati u trećim i četvrtim razredima pokazalo je početno sporije napredovanje skupine koja je dolazila dva puta tjedno što je uzrokovano duljom prilagodbom na vodu uslijed rjeđeg dolaženja na nastavu, da bi se u kasnijim satima taj nedostatak polako nadoknadio, a krajnji rezultati se gotovo izjednačili (Čulina, 2001). Bilo je pokušaja provođenja poduke u prvim razredima što se pokazalo pogrešnim jer djeca tog uzrasta nisu bila spremna na novu aktivnost u novoj sredini. Broj sati se također mijenjao od 12, 15, 20 pa ponovo 15. Danas na većini plivališta poduka se provodi u drugim, trećim i četvrtim razredima kroz 20 ili 15 sati i to svakodnevnim dolaskom kroz tri tjedna.

3. METODE RADA

Kako bi se pokušala naći razlika u uspješnosti poduke neplivača učenika koji su polazili nastavu učenja plivanja od 15 sati, 20 sati i 10 blok sati putem osnovnih statističkih podataka aritmetičkih sredina napravljeni su grafički prikazi. U obradi su obuhvaćeni učenici trećih i četvrtih razreda koji su polazili poduku neplivača na bazenu Sportskog parka Mladost u školskoj 2008/2009. godini. Uzorak ispitanika od 163 učenika dolazio je na poduku 10 blok sati, 93 učenika je polazilo poduku 15 sati, a 648 učenika je dolazilo na poduku 20 sati. Učenici su bili potpuni neplivači te su na prvom, petom, desetom, petnaestom i dvadesetom satu bili provjeravani putem ljestvice ocjena od 1 do 11 (Grčić-Zubčević, 1997).

4. REZULTATI I RASPRAVA

Usljed objektivnih organizacijskih razloga u istoj školskoj godini na bazenu Sportskog parka Mladost provodio se program s tri različite dužine trajanja nastave. Jedan dio škola pohađao je program kroz 10 blok sati, jedan dio škola kroz 15 sati, a dio škola kroz 20 sati nastave. Svi programi imali su iste uvjete za pohađanje poduke i iste učitelje plivanja. U grafikonu 1 napravljena je usporedba u uspješnosti učenja plivanja potpunih neplivača u sva tri uvjeta realizacije programa.

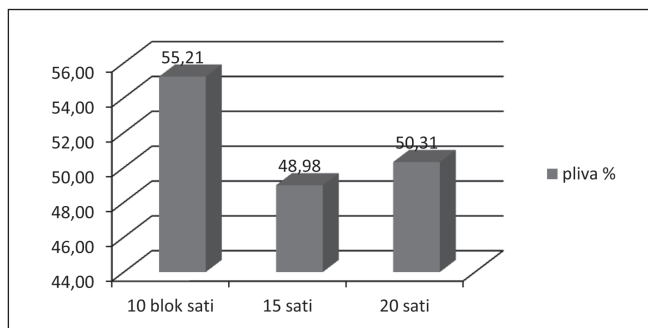


Grafikon 1. Napredovanje učenja plivanja u tri programa

Može se uočiti da su polaznici sva tri programa krenuli u poduku s gotovo identičnim polaznim stanjem (ocjena 3 je samostalan ulazak u vodu i hodanje kroz vodu). Nakon petog sata učenici polaznici 15 i 20 satnog programa su napredovali su do ocjene 5 (plivanje 2-5 metara) dok učenici polaznici blok sati sporije napreduju i dolaze do ocjene 4 (plutanje). Na desetom satu najviše su napredovali učenici 15 satnog programa, ocjena 6,6 (plivanje 7 metara), učenici 20 satnog programa plivaju 5-7 metara (ocjena 6), a učenici blok satnog programa i dalje zaostaju s ocjenom 5 (plivanje 2-5 metara). Na petnaestom satu napredovanje sva tri programa se gotovo izjednačavaju prelaskom ocjene 7 (plivanje 10 metara). Ovdje prestaje program od 15 sati čiji su učenici dosegili ocjenu 7,4 (plivanje 10 metara). Program blok sati u ovom trenutku je dosegnuo najveću ocjenu 7,5 da bi na kraju programa imao gotovo identičnu ocjenu (7,9) kao i učenici 20 satnog programa (ocjena 8- plivanje 10-15 metara).

U grafikonu 2 dan je pregled koji je postotak učenika na završnom provjeravanju zadovoljio ocjenu 11 – preplivavanje 25 metara što je kriterij za plivača početnika. Najveći postotak učenika (55,2 %) plivača početnika bio je među učenicima koji su

pohađali poduku neplivača kroz 10 blok sati, zatim 50,3 % učenika koji su pohađali 20 satni program i najmanje 49 % učenika koji su pohađali 15 satni program. Logično ja da su učenici s najmanjim brojem sati postigli i najmanji postotak plivača početnika.



Grafikon 2. Postotak plivača početnika na završnoj provjeri

5. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno kao doprinos mogućoj intenzifikaciji putem koncentrirane nastave poduke neplivača. Interesantno je da gotovo nema razlike u krajnjoj uspješnosti između programa provedenog kroz 10 blok sati i kroz 20 pojedinačnih sati. Ovi rezultati su neočekivani jer su učenici polaznici trećih razreda osnovne škole i u toj dobi nije preporučljivo imati produžene sate plivanja. Opterećenje učenika u vodi je puno veće nego na suhom, umaranje je brže te bi efekti rada trebali biti manji. Učenici koji su nastavu provodili kroz blok sate u početku su sporije napredovali te na 5-om i 10 satu postigli, u prosjeku nešto manje rezultate napredovanja od ostalih programa. Na 15-om satu sustižu ostala dva programa, napredak se gotovo izjednačava da bi u dvadesetom satu napredak bio jednak.

Linija napretka 15 satnog programa gotovo identično prati liniju napretka 20-satnog programa ali radi kraćeg trajanja završava na nižoj razini.

6. LITERATURA

1. Čulina, M. (2001). Analiza napredovanja učenja plivanja djece školskog uzrasta. (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Findak, V. (2007). Metodčki postupci u funkciji intenzifikacije nastavnog procesa. U: Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, str. 291-293.
3. Grčić-Zubčević, N., B. Volčanšek (1983). Obuka neplivača kao integralni dio plivačke sportske aktivnosti. Partizan danas, 15-16: 39-41.

4. Grčić-Zubčević, N. (1997). Efikasnost različitih programa te mogući čimbenici uspješnosti učenja plivanja. (Disertacija), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Grčić-Zubčević, N. (2006). Provedba obuke neplivača u osnovnim školama RH u šk. god. 2004./05. Presentacija na 9. Hrvatskom savjetovanje o obuci neplivača, Mali Lošinj 2006.
6. Grčić-Zubčević, N., D. Zoretić, J. Zubčević (2010). Analiza rezultata redovite poduke neplivača učenika osnovnih škola na zagrebačkim plivalištima u šk. 2008/09. godini. U: Zbornik radova (ur. V. Findak) 10. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, Orahovica, str. 41-44.
7. Komparić, A. (2002). Obuka neplivača u osnovnim školama u RH u školskoj godini 2000./2001. U: Zbornik radova (ur. V. Findak) 7. Hrvatskom savjetovanje o obuci neplivača, Split.
8. Mraković, M., V. Findak, D. Metikoš (1997). Doziranje, distribucija i kontrola opterećenja u funkciji intenzifikacije nastavnog procesa. Poruke (ur. V. Puževski), Zagreb: Hrvatski pedagoški književni zbor, str. 42-47.
9. Prskalo, I., J. Babin, T. Bavčević (2010). Metodički organizacijski oblici rada i njihova učinkovitost u kineziološkoj edukaciji.
10. Ružić, E. (2006). Plivanje u predškolskim, osnovnim i srednjim školama Primorsko-goranske županije. U: Zbornik radova (ur. V. Findak) 9. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, Mali Lošinj, str. 27-29.
11. Volčanšek, B., N. Grčić-Zubčević, J. Marić (1987). Model of sports and recreational activities of students population. U: Zbornik radova Proceedings of FISU/CESU Conference (ur. V. Juras) pp 115-118, Zagreb: Organizing Committee for the Universiade 1987.