

*Klara Šiljeg
Goran Leko
Joško Sindik*

PODUKA NEPLIVAČA U VARAŽDINU: ISKUSTVA PROVEDBE PROGRAMA

Svrha je ovog rada ukazati na važnost analize različitih segmenata neophodnih za što uspješniju provedbu programa poduke neplivača (u daljnjem tekstu PPN) „Varaždin pliva“. Iznesena su iskustva nositeljice PPN-a koja je u suradnji s plivačkim klubom, gradom Varaždinom i Ministarstvom znanosti, obrazovanja i sporta (u daljnjem tekstu MZOS) inicirala, koncipirala i sudjelovala u provedbi PPN.

Znanje plivanja osnovna je biotička potreba i kao takva zahtijeva veći angažman svih društvenih čimbenika, od lokalnih sredina, do vladinih i nevladinih tijela i organizacija, koje bi temeljem partnerskih odnosa trebale osigurati optimalne uvjete za provođenje poduke neplivača već u najranijoj dobi (Šiljeg i Sindik, 2015). Stoga su stručnjaci PK BAROK u suradnji s gradom Varaždinom i MZOS postavili imperativ naučiti plivati svu djecu tijekom prvog ili drugog razreda osnovne škole. Ciljevi PPN-a u najvećoj su mjeri bili prilagođeni pojedincima odnosno skupinama te su ovisili o aktualnom znanju plivanja prije i za vrijeme same obuke. Primarni cilj bio je naučiti učenike plivati, odnosno smanjiti broj neplivača u gradu Varaždinu i tako utjecati na smanjenje nesreća u vodi. Globalni ciljevi bili su: podići samopouzdanje učenika usvajanjem novih motoričkih znanja, utjecati na pravilan bio-psiho-socijalni rast i razvoj učenika, razvijati specifičnu motoriku, poboljšati respiratorni i krvno-žilni sustav te osnažiti obrambeni mehanizam (imunitet) tijela i time smanjiti broj izostanaka iz škole, utjecati na potrošnju energije, smanjiti, odnosno spriječiti pretilost kod djece, učenike uključiti u sportsku aktivnost i od najranije dobi stvarati naviku bavljenja sportom, osvijestiti vrijednosti znanja plivanja kao preduvjet vođenim i svim ostalim sportovima jer plivanje je baza za sve sportove. Ciljevi pojedinih skupina neplivača razlikovali su se bitno u tranzitivnim testiranjima. Kod jedne skupine prvenstveni cilj bio je osloboditi se straha i sprijateljiti se s novim medijem (vodom), dok je kod druge skupine cilj bio pratiti i bilježiti napredak kretanja kroz vodu u bilo kom obliku: plutanja, klizanja, rad nogama i rukama. Sukladno tranzitivnim testiranjima, osim konačnog cilja (znanje plivanja), usvajanje i razvoj tehničkih detalja kod plivanja na prsima ili leđima predstavljalo je izazov i za trenere. Cilj ovog istraživanja bio je pokazati temeljne deskriptivne pokazatelje uspješnosti PPN-a.

1. METODE

Program poduke neplivača provodio se u studenom i prosincu 2015. godine, a istom je pristupilo 440 učenika od toga 227 dječaka i 213 učenica drugih razreda 8 osnovnih škola u Varaždinu, uz potpisanu suglasnost roditelja za sudjelovanje njihove djece u PPN-u. Kao i prethodne godine, PPN se odvijao u četiri faze (Šiljeg i sur., 2014), a testiranja su vršena temeljem skale od 11 ocjena (Grčić-Zubčević, 1996). Prikupili su se podaci o razmišljanjima roditelja i same djece, o potrebnom broju sati obuke neplivača, postotak pristupa PPN i odustajanje od istog te u konačnici uspješnost provedbe programa. U analizi podataka koristili su se isključivo deskriptivni podaci.

2. REZULTATI I RASPRAVA

U tablicama 1-4 prikazana je deskriptivna statistika o PPN, s pripadnim podacima.

Tablica 1. Prikaz potpisane suglasnosti od strane roditelja, broj testiranih učenika, plivača i neplivača po školama i ukupno

Škola	Suglasnost	Testirano	Plivači	Neplivači	% dječaci	% djevojčice	Neplivača (N)
1	100%	98%	53%	47%	59%	41%	27
2	100%	100%	67%	33%	40%	60%	30
3	96%	98%	39%	61%	55%	45%	28
4	100%	100%	38%	62%	50%	50%	37
5	96%	98%	58%	42%	42%	58%	21
6	99%	93%	55%	45%	57%	43%	40
7	100%	97%	23%	77%	50%	50%	24
8	100%	100%	27%	73%	0%	100%	10
Ukupno	99%	98%	50%	50%	49,00%	51,00%	218

Tablica 2. Procjene roditelja vezano za znanje plivanja njihovog djeteta, dječje samoprocjene znanja plivanja te postotak pogrešne samoprocjene učenika o vlastitom znanju plivanja

Škola	anketa roditelja			odgovori učenika		pogrešna samoprocjena učenika		
	neplivač	poluplivač	plivač	da	ne	ne/11	da/<11	Ukupno
1	22%	38%	36%	65%	35%	4%	16%	19%
2	13%	47%	33%	67%	33%	9%	9%	18%
3	27%	41%	29%	70%	30%	0%	28%	28%
4	19%	54%	21%	57%	43%	4%	21%	25%

5	21%	31%	37%	75%	25%	2%	17%	19%
6	16%	51%	27%	69%	31%	5%	18%	22%
7	16%	42%	16%	33%	67%	3%	13%	17%
KAT	15%	38%	38%	27%	73%	0%	0%	0%
Ukupno	18%	44%	30%	64%	36%	4%	16%	21%

Legenda: neplivač – nema nikakvih znanja plivanja; poluplivač – ne zna skočiti u vodu, pliva proizvoljnom tehnikom u dužini manje od 15 m, i niste sigurni pustiti dijete u vodi bez prisutnosti odrasle osobe; plivač – skače u duboku vodu na noge ili glavu, pliva proizvoljnom tehnikom u dužini najmanje 25 metara, lakoćom iz plivanja na prsima prelazi u plivanje na leđima i obrnuto; ne/11 -učenik je rekao da ne zna plivati, a dobio je minimalnu ocjenu 11 (prolaz), da/<11 učenik je rekao da zna plivati, a dobio je ocjenu manju od 11.

Tablica 3. Prikaz neplivača po školama koji su sudjelovali, položili, odustali i nisu položili

Škola	Broj neplivača	Sudjelovali	Položili	Odustali	Nisu položili
1	47%	81%	81%	5%	14%
2	33%	83%	84%	16%	0%
3	61%	79%	86%	14%	0%
4	62%	70%	92%	0%	8%
5	42%	57%	92%	8%	0%
6	45%	88%	94%	3%	3%
7	77%	60%	92%	8%	0%
KAT	73%	70%	86%	14%	0%
Ukupno	50%	79%	89%	8%	4%

Tablica 4. Prikaz faze testiranja nakon koje su učenici položili, odustali, nisu se pojavili na obuci ili nisu položili

Škola	nakon 1x	nakon 2x	nakon 3x	nakon 4x	nakon 6x	nakon 8x	Odustao	Nije se pojavio	Nije položio	Ukupno
1	7	9	0	2	0	0	1	5	3	27
2	8	9	4	0	0	0	4	5	0	30
3	12	7	0	0	0	0	2	7	0	28
4	17	5	2	0	0	0	0	12	2	38
5	10	1	0	0	0	0	1	9	0	21
6	11	13	5	2	2	0	1	5	1	40
7	12	6	3	0	1	0	2	0	0	24
KAT	2	2	0	1	0	1	1	3	0	10
Ukupno	79	52	14	5	3	1	12	46	6	218

Legenda: položio nakon 1. testiranja (8. sat), nakon 2. testiranja (15. sat), nakon 3. (23. sat), nakon 4. testiranja (30. sat), nakon 6. testiranja (45. sat), nakon 8. testiranja (60. sat).

U PPN-u je evidentirano 218 neplivača, od čega je 110 dječaka i 108 djevojčica (50%) (Tablica 1). Ako usporedimo rezultate poduke neplivača od prethodne 2014. godine (Šiljeg i sur., 2014), možemo zaključiti da su ljeto i vjerojatno povećane aktivnosti uz vodu rezultirale smanjenjem broja neplivača u odnosu na prethodno testiranje. Inicijalno stanje prethodnog provođenja PPN-a mjerilo se u svibnju (prije ljeta) i rezultati su ukazivali na 63% neplivača, dok se inicijalno stanje navedenih podataka (Tablica 1) testiralo u rujnu, nakon ljetnih praznika. Zanimljiv je podatak da je podjednak broj neplivača u oba spola (Tablica 1). Zna se da su dječaci tjelesno aktivniji (Mc Hale i sur., 2001; Prskalo i sur., 2007; Badrić, 2012), stoga ovaj podatak ukazuje na važnost procesa podučavanja i učenja ove specifične tjelesne aktivnosti. Učenje plivanja je neophodno sa stanovišta utilitarne važnosti – smrtnost od utapljanja kod djece je na 2. mjestu (Degoricija, 2002). Sa stanovišta prevencije bolesti i upražnjavana slobodnog vremena nekom od aktivnosti Miller (2003) ukazuje na uzorku od 5887 djece (5 - 12 godina) da djeca najčešće voze bicikl 65,8%, plivaju 42,1 % i igraju nogomet 36,4. Međutim, plivati treba prvo naučiti. Stoga se navedeni podaci mogu iskoristiti za povratak člana 40. Državnog pedagoškog standarda, koji je propisivao obaveznu poduku plivanja u drugom i trećem razredu osnovne škole (OŠ). Ne smijemo zanemarivati činjenicu da znanje uvjetuje kasnije i provođenje tjelesne aktivnosti. U Engleskoj je plivanje najpopularniji oblik rekreacije (DCMS, 2011). U odnosu na ukupan broj učenika i učenica 2. razreda osnovnih škola, 3., 5., i 6., OŠ nisu imale suglasnost svih roditelja za sudjelovanje u PPN (Tablica 1). Najviše učenika koji nisu imali suglasnost (3) dolazi iz 5. OŠ (Tablica 1). Prema saznanjima učiteljica, većim dijelom je riječ o romskoj djeci što upućuje na dodatnu edukaciju istih. Ukazuje se potreba detaljnijeg istraživanja razloga roditelja o neuključivanju djece u učenje plivanja. Obitelj kao zajednica vrlo je važan čimbenik u djetetovu odrastanju te stoji kao podrška koja ga priprema za život (Sindik i Brnčić, 2012). Ukupan odaziv na inicijalno testiranje OŠ u odnosu na broj djece koja imaju potpisanu suglasnost bio je 98% (Tablica 1). Razlozi zašto djeca nisu pristupila testiranju većinom su zdravstveni. Stoga smo ostavili otvorenu mogućnost naknadnom testiranju kojemu se odazvalo šestero učenika. Procjena roditelja vršena putem anketnog listića (Slika 1) o znanju plivanja njihove djece ukazuje na strože kriterije istih (Tablica 2). Izuzetak su roditelji Katoličke osnovne škole (KAT) koji su procijenili znanje plivanja boljim (Tablica 2). Samo 30 % roditelja smatra da njihovo dijete zna plivati (Tablica 2) dok u istoj tablici vidimo da u drugim razredima osnovnih škola u Varaždinu ima 50 % plivača. Samoprocjena znanja plivanja kod učenika drugih razreda ukazuje na precjenjivanje vlastitih sposobnosti (Tablica 2). Čak 64% učenika smatraju da znaju plivati (Tablica 2), a stvarni rezultati pokazuju da je 50% plivača (Tablica 2). Zanimljiv podatak je da su učenici KAT imali 100% točnu procjenu svog znanja plivanja (Tablica 2), iako su njihovi roditelji procijenili znanje plivanja svoje djece puno boljim (Tablica 2).

Ovaj podatak može se ocijeniti vrlo pohvalnim za djecu KAT, u pogledu svjesnosti o vlastitim mogućnostima (u plivanju, ali možda i općenito, što može biti predmet drugih istraživanja). Najviše učenika Druge OŠ se podcijenilo u procjeni znanja plivanja (Tablica 2), a također i najviše roditelja iste škole su u anketnom upitniku podcijenili znanje plivanja svoje djece (Tablica 2). Napominjemo da Druga OŠ škola ima najveći broj plivača. Racionalna tumačenja ovih rezultata mogu ići u pravcu iznadprosječno kritičnih roditelja, odnosno učitelja kod ove djece (što nije nužno nepoželjno), dok s druge strane to može biti posljedica niskog samopouzdanja i niske samoefikasnosti kod te djece, koja je mogla bit rezultirat upravo iz prethodno navedene kritičnosti roditelja. Učenici Treće OŠ su pokazali najviše samopouzdanja u procjeni znanja plivanja (Tablica 2). Čak 28% ih smatra da zna plivati iako su isti neplivači (Tablica 1, 3), a i njihovi roditelji su pogriješili u procijeni znanja plivanja svoje djece (Tablica 2). Kod Treće OŠ škole pojavljuju se suprotne tendencije: moguće ispodprosječno kritičnih roditelja (što je u principu nepoželjno), odnosno nepoželjne pojave pretjeranog samopouzdanja i pretjerano visoke samoefikasnosti kod te djece, čemu je djelomični uzrok (pre mala) kritičnost roditelja i/ili učitelja, odnosno hipotetski i suvremenih obrazovnih trendova u cjelini.

Poduci neplivača pristupilo je 173 učenika, što je 79% od ukupnog broja registriranih neplivača (218) (Tablica 4). Navedeni razlozi nedolaska na obuku su zimski uvjeti i još uvijek nedovoljna svjesnost roditelja o važnosti znanja plivanja. Određen broj roditelja odlučio je na ljeto platiti poduku neplivača kako bi njihova djeca stekla znanje plivanja. Učenici koji su naučili plivati predstavljaju 89% od ukupnog broja učenika koji su pristupili poduci neplivača (Tablica 4). Određeni broj učenika (8%) je zbog zdravstvenih razloga, odnosno zbog gubitka motiviranosti kako roditelja tako i same djece odustao od poduke neplivača nakon određenog broja sati (Tablica 4, 5). Učenici koji su bili uporni i redovito dolazili, a koji nisu naučili plivati predstavljaju 3% (Tablica 4, 5). Riječ je o šest učenika koji su imali izraziti strah od vode i kojima je potrebno još neko vrijeme da bi se naučili kretati kroz vodu. Poslužit ćemo se istim modelom kao i prošle godine pa ćemo te učenike pozvati na poduku sa sljedećom generacijom. Ove godine je naučila plivati jedna učenica koja lani nije uspjela. Testiranja su provedena dva puta u jednom terminu (8. i 15. sat PPN). Svim učenicima koji su na tranzitivnom testiranju dobili prolaznu ocjenu 11, omogućen je nastavak plivanja do kraja termina. Isti se nisu ponovno testirali. Dakle, ako je određeni učenik naučio plivati već 8. sat registriramo da je položio od prvog puta (Tablica 5). Učenik koji je položio na kraju poduke (15. sat), registriramo da je položio od drugog puta (Tablica 5). Svaki sljedeći termin je nudio mogućnost testiranja dodatna dva puta. Najveći broj učenika je naučilo plivati već 8. dan obuke (79 učenika), dok je 52 učenika naučilo nakon 15 dana poduke (Tablica 5). Dodatnih 14 učenika naučilo je plivati nakon 23 dana, a pet učenika nakon 30 dana poduke.

Troje učenika je bilo potrebno 48 sati, a jednom čak 64 sata poduke neplivača (Tablica 5). Međutim, ovaj izuzetak je polaznik prilagođenog programa u pripadnoj OŠ. Strah od vode je bio jako izražen i vjerujemo da će naučeno znanje plivanja utjecati na njegovo samopouzdanje i na svjesnost o upornosti kao jednoj od bitnih karakteristika osobnosti pojedinca. Usprkos utvrđenim poželjnim efektima PPN-a, u budućim bi istraživanjima trebalo pokazati koliki je napredak djece u odnosu na inicijalno stanje u danom vremenu provedbe PPN. Neophodna je i dodatna edukacija roditelja o važnosti znanja plivanja, pogotovo roditelja romske djece. Također, budući da uspješnost obuke neplivača bitno ovisi o konkretnom treneru (Šiljeg i Sindik, 2015a), neophodno bi bilo provjeriti učinak svakog pojedinačnog trenera u PPN.

3. ZAKLJUČAK

Poduka neplivača prioritet je u cjelokupnom antropološkom razvoju djeteta. Svjesnost roditelja koja se temelji na razumijevanju kriterija znanja plivanja bitna je zbog sprječavanja eventualnog utapljanja s jedne strane te otvorenog i poticajnog odgoja u svrhu plivačkog oplemenjivanja djece s druge strane. Navedeno će posljedično utjecati na bolje razumijevanje znanja plivanja i kod samih učenika što može biti motivacija za učenjem plivanja. Za većinu djece bilo je dovoljno 8, odnosno 15 sati obuke. Za djecu koja u navedeno vrijeme (15 sati) ne nauče plivati preporuča se individualni pristup.

4. LITERATURA

1. Badrić, M., Sporiš, G., Prskalo, I., Milanović, D. (2012). Povezanost indeksa tjelesne mase i razine tjelesne aktivnosti. Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije. Mirna, A., Juraki, D. (ur.). Križevci: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 209- 213.
2. Degoricija, V. (2002). Akutna plućna ozljeda uzrokovana utapljanjem i drogama. Treći kongres hrvatskih pulmologa s međunarodnim sudjelovanjem-Knjiga sažetaka. Zagreb: Hrvatski liječnički zbor-Hrvatsko pulmološko društvo, 9-10.
3. Grčić-Zubčević, N. (1996). Efikasnost različitih programa te mogući čimbenici uspješnosti učenja plivanja. Doktorska disertacija. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Miller, Y. (2003). Active and inactive leisure among children: Results from the 2001 NSW Child Health Survey.
5. Mc Hale, S.M., Crouter, A.C., Tucker, C.J. (2001). Free-Time Activities in Middle Childhood: Links with Adjustment in Early Adolescence. *Child Development*. 72(6), 1764-1778.

6. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti / Educational Sciences*, 9, 2(14); 319-331.
7. Sindik, J., Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2): 93-96.
8. Šiljeg, K., Leko, G., Grčić - Zubčević, N. (2014). Projekt „Varaždin pliva“. 13. hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača Orahovica. Prof.emeritus dr.sc. Findak, V. (ur). Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“, 32(79): 61-63.
9. Šiljeg, K., Sindik, J. (2015). Plivači i neplivači u prvim razredima osnovne škole u Dubrovniku i Varaždinu. *Dubrovnik: Zbornik Sveučilišta u Dubrovniku*, 2(1); 55-68.
10. Šiljeg, K., Sindik, J. (2015a). Successfulness in the training of non-swimmers strongly depends on the coach. *Zbornik naučnih i stručnih radova sport i zdravlje*. Kapidžić, A. (ur.). Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli, 29-34.
11. DCMS (2011). Adult participation in sport. Skinuto s mreže 10.02.2016. s: <http://www.culture.gov.uk/images/research/tp-adult-participation-sport-analysis.pdf>