

Смер:Разредна настава и *Васпитач у предшколским установама*

Предмет: *Основи спорта и физичко васпитање*

Тема: ПЛИВАЊЕ

Наставник: Проф.др Невенка Зрнзевић, 7.05 2020

Поштоване колеге,

Овим путем вас обавештавам да за испит, кад се створе услови, припремите градиво које смо путем предавања и презентација обрадили од почетка семестра до 16.марта на факултету и од увођења ванредног стања до завршетка летњег семестра, предавања и презентације које сте добијали преко интернета на сајту факултета. У обавези сте да на испиту браните и вашу презентацију, пошаљете је на заједнички маил, како би била доступна свим колегама.

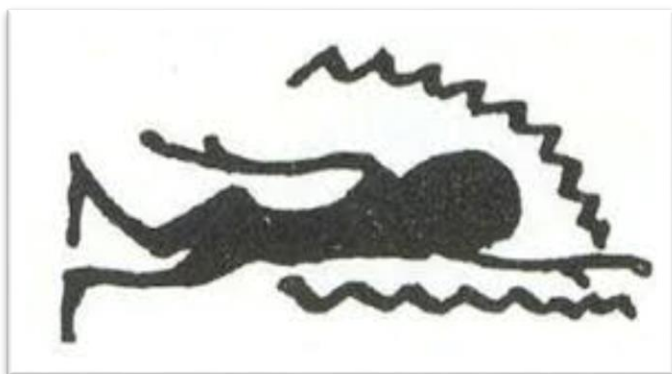
Срдачан поздрав,

Проф. Др Невенка Зрнзевић

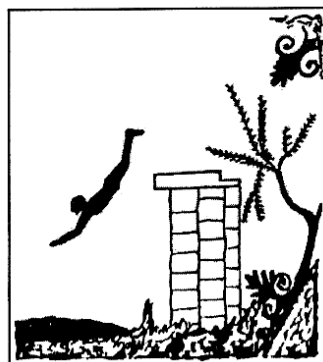
ПЛИВАЊЕ

Пливање представља скуп усклађених покрета који омогућавају човеку у води да се одржи на њеној површини и да се у њој креће. Ту је вештину човек научио инстинктивно, из животне нужде, тражећи у води плен или спас. Очеви су обучавали своје синове у вештинама: грађењу чамаца, веслању, пливању, хватању рибе.

Лов, риболов и пливање често су приказивани на многим цртежима (сл.1 и 2). Пливали су техником која у многоме подсећа на данашњи краул.



Сл. 1. Пливање са Египатског хијероглифа



Сл.2. Скокови у воду

Развој пливања у свету - Најранија потврда о пливању су различити сачувани праисторијски пећински цртежи, на којима се виде чак и начини пливања.

У Прагу је 1810 године основана прва војничка школа пливања. Иако су штампане све те књиге о пливачкој вештини, пливање као телесна вежба није добило своје право место у друштву. Било је, нпр. земаља у којима је пливање било непристојан чин, а оне који су пливали на јавним местима, власти су кажњавале. Међутим, 1760 год. отвара се прво јавно купалиште у Паризу, а 1976 год. основано је прво пливачко удружење који постоји и данас.¹

Крајем XVIII и почетком XIX века оснивају се школе пливања и у Немачкој, Аустрији, Чешкој и Енглеској. У другој половини XIX века, пливање у Енглеској постаје такмичарска вештина. У Лондону, 1867 год. основан је први пливачки клуб, неколико година касније организован прво пливачки шампионат. У раздобљу после 1945 год. спорт се почео нагло развијати, па је тако и пливање заузело равноправно место. Граде се бројни објекти, посебно зимски базени, што мења методе и принципе тренирања. Будући да је пливање ушло у програм наставе телесног развоја, могућа је врло рана селекција и специјализација талентованих пливача, па је на свим континентима постигнут интензиван развој пливања.

Развој пливања код југословенских народа - Пливање се у нашим крајевима развијало углавном као и у целом свету. Као средство телесног развоја налази се у програмима за IV разред средњих школа у Србији од 1891 год. Први организовани облици пливачког спорта забележени су на прелазу у XX век најпре у Војводини (Сомбор, Суботица), затим у Хрватској (Загреб, Карловац, Ријека, Сплит).

Тада се оснивају нови клубови, и организована такмичења. Прво државно првенство у пливању, ватерполу, и скоковима у воду одржано је 28.8.1925 год. на Бледском језеру. У том се периоду југословенски пливачи, ватерполисти и скакачи у воду истичу на многим међународним такмичењима.

Данас пливачка организација удружује више од 100 пливачких клубова и секција са близу 15 000 чланова. Пливачи и пливачице оборили су многе националне и међународне рекорде.²

СТИЛОВИ ПЛИВАЊА

Пливање је активност кретања на површини воде, која се изводи координационом структуром покрета руку, ногу и трупа. У сваком циклусу рада руку или ногу учествују различити мишићи, мишићне групе, у зависности од технике пливања.

Стилови могу бити :

1. Слободни стил ;

¹ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 65, Загреб 1977 год.

² Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 67, Загреб 1977 год.

2. Леђни стил ;
3. Прсни стил ;
4. Делфин стил.

Слободни стил

При првим пливачким такмичењима у почетку XIX века била су позната три основна положаја пливача у води: прсни, леђни и бочни. Пливач је, покушавајући прећи ограничену брзину прсног пливања, заузимао један од та три положаја у води, бирајући онај који му се чинио најефикаснијим., и покретао екстремитете у устаљеном ритму. Тако настаје **слободно пливање**. Оно је било технички неодређено, те се може дефинисати као начин где је пливачу био допуштен сваки положај тела и сваки покрет који би му омогућио што брже напредовање у води.

Морнарско пливање - У XIX веку велике поморске силе изграђивале су своју трговачку и ратну морнарицу, па су морнари морали да науче да пливају. Отуда и назив морнарско пливање. Та врста пливања назива се још и мушким пливањем, због изразито снажних замаха. Глава је непрестално над водом, ноге су непрекидно у води, крећу се симетрично косо према назад и према доле, тако да се тело помиче напред и према површини. Руке истовремено, замахују наизменично изнад воде (веслајући) само у простору испред пливача.³

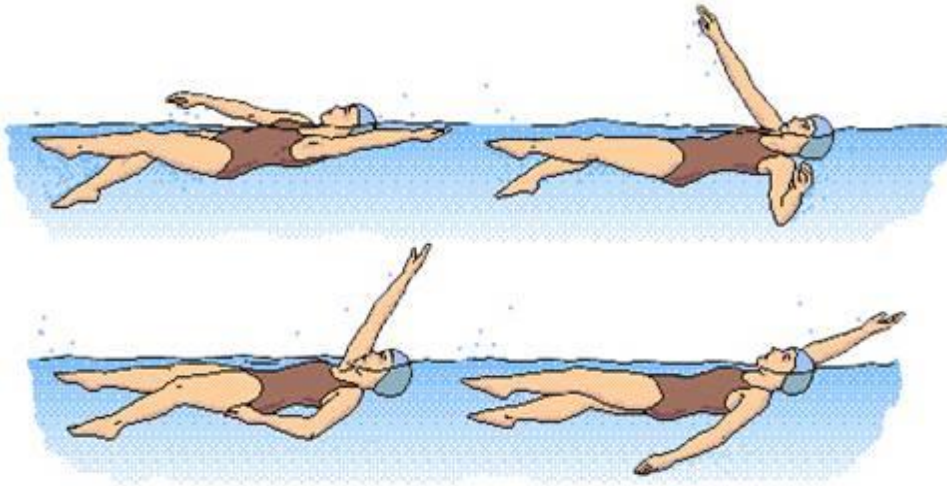
Бочно пливање- прва је прогресивна варијанта брзог пливања. При бочном пливању, пливач удише са стране руке које весла, а издише онда када је та рука над водом. Глава је високо издигнута и окренута једним образом додирује воду. Тело лежи у води бочно; једна је рука близу површине воде, а друга уроњена; зато и руке изводе истовремено две различите радње. Уроњена рука опружена је напред, а савија се према назад, док друга рука снажно весла. Ноге истовремено изводе косе покрете тј. предња страна потколенице једне ноге одупире се у води према назад, док се читава површина друге ноге (која је предходно савила у колена и повукла на страну), још снажније одупире, све док се ноге не прикључе једна другој.

Краул - Иако је реч о дисциплини која у основи покрива било који стил, у пракси то је најчешће краул. Разлог је тај што је краул најбржи стил којим се остварују и најбржа времена на свим деоницама и ако пливач на такмичењу у овој дисциплини може ако жели, да плива и неким другим стилем. Због брзине се сви такмичари одлучују за краул. Техника краула заснива се на наизменичним замасима левом и десном руком, док је пливач у положају лицем према доле. У исто време, наизменичним ударцима ногама синхронизованим са замасима руку кретање се

³ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 68, Загреб 1977 год.

подржава и поспешује. Пливач притом најчешће удах ваздуха изводи окретањем главе удесно или улево, између два замаха руком, док издах обавља у води.⁴

Леђни стил- Леђно пливање било је у почетку најслабије заступљено као спортска дисциплина. Код овог стила пливач и даље користи наизменичне замахе леве и десне руке и ногу, али је код овог стила окренут лицем према горе, дакле у положају као да леђима лежи на води. С обзиром да је код ове технике тело окренуто тако да се леђа налазе према води, приликом завеслаја, ротација рамена доводи шаку у такав положај да у воду прво улази мали прст шаке (сл.3).



Сл.3. Леђни стил пливања

ПРСНО ПЛИВАЊЕ - Прсно пливање сматра се најстаријим стилем; човек се креће у води лежећи на прсима, док се екстремитети покрећу симетрично, истовремено под водом. Прсни стил изводи се покретима обима руку према напред уз ограничење да лактови морају бити испод воде. Покрети ногу су синхронизовани са покретима руку, али за разлику од осталих стилова ноге такође раде синхронизовано са рукама, у покрету који подсећа на жабље пливање. Као и код осталих техника пливања, покрети рукама који се изводе у прсном пливању могу се поделити на две фазе. Прва фаза почиње постављањем рамена и руку у издужен положај изнад главе. Тај покрет избацује главу и рамена пливача ван воде. Прегивање и ротација у зглобу лакта доводе шаке у положај изнад средње линије тела и означавају прелаз у другу фазу.⁵

Механика рада ногу, састоји се од покретања стопала полукружно у страну, према доле и позади. Покретање ногу започиње клизећим покретом стопала ка споља, које прати комбинација покрета кука, колена и скочног зглоба. Након што се стопало окрене ка споља, клизећи покрет се наставља опружањем кука и колена.

Ово је најстарији и најспорији стил пливања који захтева велику снагу ногу и рамена (сл.4).

⁴ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 69, Загреб 1977 год.

⁵ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 72, Загреб 1977 год.



Сл.4. Прсни стил пливања

ДЕЛФИН СТИЛ - Делфин или стил лептира, врло је атрактиван стил пливања код којег је основни захтев да руке раде синхронизовано, а лактови овај пут не морају бити испод воде током завеслаја. За разлику од краула у делфин стилу пливања, опружање лакта се наглашава, што оптерећење преноси на мишиће надлактица.

Рад ногама у делфин стилу пливања, карактерише иста анатомска анализа као и код краул технике пливања, само што се код делфин технике покрети ногама изводе симултано. Овај стил сматра се технички најзахтевнијим и најтежим за извођење, јер осим снаге рамена захтева од пливача и велику снагу леђа и ногу.⁶



Сл. 4. Делфин стил пливања

МЕШОВИТО ПЛИВАЊЕ

Схватање да се поједине технике пливања допуњују, врло је споро продирала међу стручњаке. Међутим, када је у класично прсно пливање уведен лептир, где се подводни покрет руком изводи на исти начин као и у слободном стилу, постало је очигледно да су пливачима прсног стила пливања потребна и својства пливача

⁶ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 73, Загреб 1977 год.

слободним начином. Још је већи напредак постигнут када је у пливању лептировим начином као у новој четвртој техници, уведено пливање делфин стилем.

Мешовито пливање за појединце све се више формира као изразита специјалност, попут сваке друге пливачке дисциплине, те га је FINA признала и увела у обавезни међународни програм такмичења. У Токију се 1964 год. плувала и дисциплина 400 м мешовито за појединце. У тој дисциплини прелаз из једног начина пливања у други изводи се тако, што пливач на крају једне деонице дотакне зид онако како то захтевају правила одређене технике. Након окрета он се одрази од зида и наставља наредну деоницу другом техником, по њеним правилима.⁷

Ако такмичар с леђног пливања прелази у прсно, он се при одразу мора одбити од зида базена у прсном положају. Редослед техника у мешовитом пливању је следећи : лептир, леђно, прсно, краул.



Сл. 5. Мешовити стил пливања

ШТАФЕТНО ПЛИВАЊЕ - Штафетно пливање је такмичење, где у једној тачки пливачког програма учествује више појединаца, то је дисциплина екипног пливања.

У националним и нижим првенствима скоро свих земаља штафетно пливање за одређене стилове, у свеукупном програму такмичења, заузима врло истакнуто место. Осим истоврсних штафета, плива се и специфична мешовита, у којој сваки од четири одабрана такмичара прелази своју деоницу од 100 м другом техником.

Штафете су уведене у пливање аналогно штафетама у другим спортовима (атлетика, скијање и др.). У данашњем олимписком програму три су штафете за мушкарце : 4 x 100 м и 4 x 200 м слободно, затим 4 x 100 м мешовито и две за жене : 4 x 100 м слободно и 4 x 100 м мешовито.⁸

⁷ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 76, Загреб 1977 год.

⁸ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 76, Загреб 1977 год.

У штафетном пливању, пливање у једној деоници започиње онда када је завршено оно у претходној. У пливању мешовите штафете прва деоница плива се леђним стилем, такмичар почиње стартом из воде, следе прсно, лептир и краул. Од свих чланова једне штафете рекорд у појединачном пливању може бити признат само оном, који је са стартног места кренуо први и то на знак стартера (остали пливачи полазе без стартног знака и крећу летећим стартом).

ПЛИВАЊЕ И ЗДРАВЉЕ - Спортско пливање само је један део активности у широј области пливања; међутим, купање, сунчање, и рекреативно пливање посебно су корисни за хигијену и здравље.

Купање је повезано са природним факторима здравља - сунцем, ваздухом и водом. Они повољно делују и на психичко расположење човека. Користан утицај сунца на кожу и повећање количине витамина Д у организму значајни су нарочито омладини у развоју.

Кретање у води је и врста масаже, веома препоручљива за здрав организам, али је она много пута и добро средство за лечење неких повреда; контакт с водом јача кожу, изазива бржу циркулацију крви. С хигијенског гледишта, пливање је врло корисно јер се њиме спречава таложење прљавштине у порама коже. Вредност сунчања, купања и пливања још је већа, ако су купалишта на отвореном простору, далеко од градског буке и загађеног ваздуха.

Кретање при пливању ангажује све главне комплексе мишићних група, а нарочито повољно делује на кичму и грудне мишиће. Због тога лекари препоручују пливање и као рекреативно вежбање. Пливање интензивно запошљава и унутрашње органе - плућа и нервни систем што је посебно видљиво код активних спортиста - пливача који, у просеку имају обично највећи капацитет плућаерморегулациони систем. Делује на то Због специфичног водоравног положаја, пливање олакшава рад срца, па се као спортска активност може примењивати у врло раним узрастним категоријама.

Као рекреација, пливање, купање и сунчање имају неограничен утицај на организам, јер се тим спортом човек може бавити од најраније младости до дубоке старости.⁹

ОБУКА НЕПЛИВАЧА - Почетник се најпре упознаје са новом средином - водом. Учитељ пливања користи три методе обуке : аналитичку, синтетичку и комбиновану. У аналитичкој методи, поједина се техника пливања раздели на саставне елементе које се увежбавају посебно, а онда се ти елементи састављају у целину и то што пре. У синтетичкој методи увежбава се целокупна техника док се у комбинованој методи сједињавају аналитичка и синтетичка метода.¹⁰

Код обуке деце предшколског и млађег школског узраста васпитач-учитељ се служи синтетичком методом, јер мала деца радо опонашају старије. Одраслој деци

⁹ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 68, Загреб 1977 год.

¹⁰ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 81, Загреб 1977 год.

више одговара аналитичка или комбинована метода. Неки аутори мисле да је за предшколску децу техника небитна; најважније је да она науче како да се одржавају на води. Школској деци одговара краул, а одраслима прсно пливање, при којем пливач лакше дише и боље се оријентише у води. Најважнији је (у свим техникама, свим методама па израстима) да почетник научи дисање при пливању. Вежба дисања састоји се у томе да се учи издисање у води. Непливачи се могу поучавати у базену, на реци, језеру или мору. Најлакше се организује поучавање у базену. Онај део природног пливалишта, на коме ће се одржати настава, видљиво се означи. Нарочито је важно да се прегледа дно пливалишта и одстране сви сувишни предмети који могу да доведу до повреда деце.

Данас постоје школе у којима деца уче да пливају пре него што проходају. За то су потребни: уређен базен са врло топлом водом (30[°]C), сарадња родитеља и сл. Код нас обука непливача почиње између пете и седме године. Дете, које се много купа и игра у води, више пута проплива и само, без обуке. Обука пливања одраслих траје дуже и захтева више труда. Одрасли ученици често осећају страх од воде, а то делује негативно на учење.¹¹



Сл. 5. Обука деце

БАЗЕНИ И КУПАЛИШТА - Најчешће диманзије за отворена пливалишта су 50 x 25 м, а за затворене базене 33,33 м x 20 м или 25 м. За отворена пливалишта најпогоднија је локација уз спортске и рекреативне паркове. Затворени базени се углавном налазе близу градских центара због слободног простора и зеленила.

Базени се могу изграђивати од различитих материјала и на различите начине. Дobar базен мора бити непроста,дно базена мора бити глатко и равно да се може ходати. Боја површине није прописана па се обично бирају плава или зелена, док се на

¹¹ Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 82, Загреб 1977 год.

дну пливачких базена налазе беле или црне пруге за оријентацију пливача. Вода за базене може се узимати из река ако је довољно чиста и здрава, из мора, властитих бунара и са водоводне мреже. Вода мора бити чисти, бистра без мириса.¹²

Пливање као активност не треба ограничити само на летње месеце већ пливање треба упражњавати током целе године. Захваљујући бројним спортским центрима, бањама и хотелима то је данас оствариво у готово свим деловима Србије. Вода може и поред свих позитивних својстава бити врло опасна и непријатна средина ако се не предузму мере предострожности. Како би се настава пливања одвијала без већих проблема неопходно је имати у виду следеће:

- Обуци могу приступити ученици који су здрави (потврђује лекар);
- У воду не улазити два сата после оброка;
- Не улазити веома загрејан и знојав, на непознатом терену и за време таласа;
- Поштовати време које је одређено за наставу и слободне активности на води уз обавезно присуство наставника (спасиоца и помоћника);
- Изван одређеног времена улазак у воду је најстрожије забрањен;
- Где постоје услови треба се туширати пре уласка и после изласка из воде;
- На месту где се изводи пливање мора да влада ред због безбедности ученика (несме се трчати, скакати, клизати, није дозвољено насилно потапати другог у воду, скакати у близини лица које је у води);
- Током пливања гледати у воду како не би дошло до сударања;
- Наставник мора указати на важност самодисциплине и на колегијалност да се помогне другоме;
- Ученици на пливање одлазе са наставником (учитељем) организовано, а тако се и враћају;
- Као посебне мере предострожности треба обезбедити средства за спасавање (појас, конопац, дугачку мотку, чамац), посебно ако се активности реализују на реци, мору, или језеру;
- Колике ће групе бити зависи пре свега од: узраста, пола и предзнања ученика.

Ако желимо да искоренимо „пливачку неписменост“ морамо системски да решавамо тај проблем, а то значи да трба обухватити обуком пливања сву децу још од најранијих дана, а завршити у млађим разредима основне школе.



¹² Енциклопеија физичке културе 2, Југословенски лексикографски завод, Стр. 84, Загреб 1977 год.

Организовану обуку пливања смеју да воде само квалификоване особе (наставник, тренер пливања) под пуном моралном, матерјалном и кривичном одговорношћу. Уколико се учитељ определи да са децом реализује ове активности мора добро да зна да плива, да поседује посебне склоности и способности, јер у редовном школовању учитељи нису оспособљени за обуку непливача. Учитељ може организовати активности на води као припрему за каснију обуку пливања.

Пливањем се тренира целокупна мускулатура тела, руке, рамена, леђа, грудни кош, задњица и ноге. Стиче се завидна кондиција и издржљивост и успорава процес старења. Осим што продужује младост, пливање користи и лепоти тела. Према томе, пливањем се троше калорије и подстиче мршављење. Једноставно речено, пливање јача здравље!

Литература

1. Југословенски лексикографски завод, Енциклопедија физичке културе 2, Загреб 1977 год.
2. <http://sr.wikipedia.org/sr>
3. <http://www.stetoskop.info/Plivanje-znaci-zdravlje-1530-s7-content.htm>