

Универзитет у Београду
Факултет спорта и физичког васпитања



Дедукција научних чињеница о пливању и здрављу
- Мастер рад -

Ментор:

ред. проф. др Бранислав Јевтић

Студент:

Јована Славковић 4002/2019

Београд, 2020.

Универзитет у Београду
Факултет спорта и физичког васпитања



Дедукција научних чињеница о пливању и здрављу
- Мастер рад -

Ментор:

ред. проф. др Бранислав Јевтић

.....

Чланови комисије :

ред. проф. др Снежана Радисављевић Јанић

.....

ван. проф. др Ана Орлић

.....

Студент:

Јована Славковић 4002/2019

Београд, 2020.

САЖЕТАК

Здравље је природна, апсолутна и животна вредност која се несумњиво налази на врху лествице свих вредности, јер су са њим повезани људски живот, идеали, хармонија, лепота, смисао и срећа живота, интересовања, стваралачки рад и сам животни ритам. Није случајно речено да здравље представља највеће, не само индивидуално, већ и друштвено богатство, јер задовољава примарну животну потребу човека и репродукцију друштва. Предмет рада обухвата изношење теоријских, научних чињеница о утицају пливања и водене средине на индивидуално и друштвено здравље. Чињенице су прикупљене проучавањем литературе и појединачних истраживања са анализом резултата истраживања у вези ове теме. На основу тога, предочен је превентивни, терапијски и психосоцијални капацитет пливачке и вежбовне активности у води. Примарни циљ рада је долазак до закључка о позитивним ефектима пливања и свим добробитима које оно доноси, са освртом на пливање као целоживотну мисију сваког човека. Указано је на потребу и могућност да се кроз образовни систем реализују наставни садржаји у области пливања и безбедности на води, али и истакнуто да пливање није само потреба, него и део културе живљења.

Кључне речи: ЗДРАВЉЕ, ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, ПЛИВАЊЕ, ОБРАЗОВНИ СИСТЕМ

SUMMARY

Health is a natural, absolute and life value that is undoubtedly at the top of the ladder of all values, because human life, ideals, harmony, beauty, meaning and happiness of life, interests, creative work and the rhythm of life are connected with it. It is not by chance that health is the greatest, not only individual, but also social wealth, because it satisfies the primary life need of man and the reproduction of society. The thesis reflects on stating theoretic and scientific facts about the influence that swimming and the water environment have on an individual and social health. The facts have been collected by looking into the literature and individual research and by analyzing the results of studies closely related to this thesis. Based on that, a preventive, therapeutic and psychosocial potential of swimming and exercising ability in water has been presented. The primary goal of the thesis is making a conclusion about positive effects of swimming and all benefits that it brings, with a review on swimming as a lifetime mission of every person. It is pointed out that there is a need and possibility to conduct educational classes in the area of swimming and water safety in education system, as well as the fact that swimming is not just a need, but the part of culture of living, as well.

Key words: HEALTH, PHYSICAL ACTIVITY, SWIMMING, EDUCATION SYSTEM

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	7
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР, ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА.....	9
2.1. Теоријски оквир рада.....	9
2.2. Предмет рада.....	10
2.3. Циљ рада.....	10
2.4. Задаци рада.....	10
2.5. Методе рада.....	10
3. ЗДРАВЉЕ - ИНДИВИДУАЛНО И ДРУШТВЕНО БОГАТСТВО.....	12
3.1. Светска здравствена организација, физичка активност и здравље.....	12
3.2. Различити приступи дефинисању здравља.....	13
3.3. Холистички приступ здрављу и детерминанте здравља.....	15
3.4. Физичка активност и здравље.....	18
4. КЉУЧНЕ РЕЧИ, ПОЈМОВИ И ДЕФИНИЦИЈЕ- ПРВА ПРЕМИСА.....	
ДЕДУКТИВНОГ ЗАКЉУЧКА О ЗДРАВЉУ И ПЛИВАЊУ.....	20
4.1. Термини и дефиниције повезане са појмом „здравље“.....	20
4.1.1. Јавно здравље.....	21
4.1.2. Здравствени систем.....	21
4.2. Термини и дефиниције повезане са појмом „физичка активност“.....	22
4.2.1. Физичко вежбање.....	22
4.2.2. Фитнес.....	22
4.3. Термини и дефиниције повезане са појмом „спорт“.....	23
4.3.1. Систем спорта.....	23
4.4. Термини и дефиниције повезане са појмом „пливање“.....	24
4.4.1. Пливачка активност.....	24
4.4.2. Спортско пливање.....	24
4.5. Термини и дефиниције повезане са појмом „образовни систем“.....	25
4.5.1. Стратегија образовања.....	25
4.5.2. План и програм Физичког и здравственог васпитања – са освртом на здравље и.....	
наставу пливања.....	26
4.5.2.1. Здравље и спорт (изборни предмет).....	27
4.5.3. Национални образовни стандарди.....	28
4.5.3.1. Образовни стандарди за крај обавезног образовања.....	29
4.5.3.2. Стандарди општих међупредметних компетенција за крај средњег.....	
образовања.....	30

5.СИСТЕМСКЕ ОСНОВЕ ЗА ФОРМИРАЊЕ ЗАКЉУЧАКА О ЗДРАВЉУ И.....	
ПЛИВАЊУ	31
5.1. Интеграција националних система здравља, спорта и образовања кроз научни.....	
систем.....	31
6. ДОКУМЕНТА ЈАВНОГ ЗДРАВЉА, ОБРАЗОВНОГ И СИСТЕМА СПОРТА КАО.....	
ПОЛАЗИШТЕ ЗА ИНТЕГРАЦИЈУ ЗДРАВЉА И ПЛИВАЊА	34
6.1. Стратегија јавног здравља у Републици Србији	34
6.2. Стратегија развоја образовања у Републици Србији	36
6.3. Стратегија развоја спорта у Републици Србији	37
6.3.1. Пливачки савез Србије	40
6.4. Национална документа у структури истраживачке парадигме „здравље и	
пливање“	41
7. ПЛИВАЊЕ И ЗДРАВЉЕ.....	45
7.1. Термини од значаја за разумевање здравственог капацитета пливања	45
7.2. Бенефити појединца од пливања	46
7.3. Пливање и бољитак локалне заједнице.....	49
7.4. Пливање и бољитак јавног здравља	50
7.5. Пливање и економски бенефити.....	52
8. ПЛИВАЊЕ У ОБРАЗОВНОМ СИСТЕМУ	54
8.1. Теоријски контекст пливања у функцији наставе.....	55
8.2. Пливање и формирање вредносних ставова код ученика	57
9. ГРУПИСАЊЕ ЧИЊЕНИЦА О ПЛИВАЊУ И ЗДРАВЉУ ПУТЕМ МАПЕ УМА	
(MINDMAP)	59
10. ЗАКЉУЧАК.....	61
11. ЛИТЕРАТУРА	64

1. УВОД

Велики број здравствених, медицинских, спортских радника и научника из тих области се слаже у мишљењу да је пливање физичка активност која утиче на складан начин развоја човека. Отуда је настала стручна доктрина о важности и значају пливања за здравље, која се перманентно обогаћује формирањем нових знања и потврђује резултатима истраживачких студија клиничког, емпиријског и теоријског карактера.

Према дефиницији Светске здравствене организације „здравље није само одсуство болести већ и потпуно физичко, психичко и друштвено благостање“ (СЗО, 2005), а последњих година дефиниција је проширена и укључује способност да се води друштвено и економски продуктиван живот. Пут ка личном здрављу и здрављу друштвене заједнице трасиран је одређеним обрасцима који обухватају синтезу правилних поступака, здравих навика и адекватног понашања и односа према самом себи и другима.

Кључним фактором у одржавању или побољшању способности људског организма, као и у умањењу последица функционалних и дегенеративних обољења може се сматрати физичка активност. Промена начина живота, прелазак из седентарног у активно понашање, укључујући и повећање физичке активности може да доведе до смањења броја болести или преране смрти. Ниво способности сваког појединца одређује неопходну „дозу“ физичких активности, али користи од вежбања могу и морају бити доступне читавој популацији. Овај рад указује на то да је физичка активност критични јавно-здравствени проблем, јер препоручени ниво физичке активности има веома важну улогу за многе аспекте здравља (физичко, ментално, емоционално, социјално и здравље заједнице). Потребно је омогућити људима да редовно упражњавају физичку активност, у било ком облику, узимајући у обзир да постоје популационе групе које захтевају посебну пажњу. Овде се превасходно мисли на децу, младе и старије особе, а не треба запоставити ни одрасле, односно радно активну популацију.

Физичка активност повезује здравствени, образовни и систем спорта што омогућава повезивање две научне области (здравља и друштвено-хуманистичког подручја), али и већи број интердисциплинарних и мултидисциплинарних простора а све у функцији развоја појединца и друштва кроз здравље као примарну друштвену агенду.

Претпоставке за изучавање предмета овог рада сачињене су повезивањем више научних области и поља, као и укључивањем већег броја научних дисциплина. Сходно наведеном предмету рада је здравље човека и његово унапређење кроз физичку активност каква је пливање. Полазна основа за закључивање обликована је кроз анализу теоријских и емпиријских чињеница о пливању и здрављу, а закључци о бенефитима посматрани су са становишта појединца, друштвене заједнице, јавног здравља, система спорта, система образовања, природе, одживог развоја и у економском смислу.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР, ПРЕДМЕТ, ЦИЉ, ЗАДАЦИ И МЕТОДЕ РАДА

2.1. Теоријски оквир рада

Пливање је оставило артефакте о свом постојању током свих периода развоја цивилизације. Могу се наћи у многим просторима друштвеног и привредног живота и испуњавају агенду одрживог развоја, и најчешће су обликовани као теоријске и емпиријске чињенице о развоју човека кроз пливање и пливачке активности. Ипак, анализом смисла могуће је утврдити да је за све артефакте заједнички здравствени аспект и бенефит пливања.

Здравствени капацитет пливања и пливачких активности обухвата превентивни, терапијски, развојни (стимулативно дејство на унутрашње органе и локомоторни систем) утицај, као и простор одмора и забаве који утиче на ментално и социјално здравље. Важну улогу у домену пливачких активности и здравља чини утицај на развој младих и деце, али и на старење, сходно чему је важно препознати здравствени капацитет пливања, како у образовно-васпитном раду са младима, тако и као садржаја здравог старења. Стога, не мање важну страну пливања чини његов капацитет подршке и неговања друштвено одговорног понашања појединца у коме су сигурност, безбедност и здравље становништва круцијални.

Светска здравствена организација дефинисала је здравље као „стање потпуног физичког, менталног, емоционалног и социјалног благостања“ и препознала више аспеката здравља као што су:

- физичко здравље (подржава механичко функционисање тела);
- ментално здравље (одражава способност јасног и кохерентног размишљања);
- емоционално здравље (омогућава да се препознају и адекватно испоље емоције, што подразумева и адекватно реаговање на стрес);
- социјално здравље (означава способност успостављања и одржавања социјалних контаката људи)
- здравље заједнице (нераскидива веза индивидуалног здравља и окружења).

2.2. Предмет рада

Предмет рада је здравље човека и његово унапређење кроз физичку активност каква је пливање.

2.3. Циљ рада

Циљ рада је изучити и описати утицај пливања и вежбања у води на здравље (физичко, функционално, афективно, социјално), самим тим и на квалитет живота човека и његовог окружења; сачинити контекст пливања и пливачких активности у промоцији здравих животних навика кроз образовни систем и у свакодневном животу.

2.4. Задаци рада

Препознати међународне здравствене организације и иницијативе;

Идентификовати кључне речи, појмове и дефиниције;

Утврдити системске основе за формирање закључака о здрављу и пливању;

Изучити документа јавног здравља, образовног и система спорта као полазишта за интеграцију здравља и пливања;

- Изучити утицај пливања на здравље (у складу са дефиницијом Светске здравствене организације);
- Описати капацитет пливања на очување здравља;
- Сачинити контекст за садржаје пливања у програму наставних предмета Физичко и здравствено васпитање и Здравље и спорт;
- Препознати место и улогу пливања у „здравом старењу“.

2.5. Методе рада

Теоријски метод, метод дескрипције и анализе, метод дедукције.

Философско-епистемиолошка оријентација у доласку до одговора на предмет овог рада, а то је здравље и пливање, је конструктивизам. Насупрот позитивизму, основна претпоставка конструктивизма је утврђивање природе знања, мишљења и просуђивања. Полазиште је да се знање не може заснивати на одговарајућој спољној стварности, већ је

уместо тога увек одређено конструкцијом коју је направио посматрач (Esposito, 1997). Из тог разлога, истраживач изводи закључак по моделу састављеном од сопствених спроведених истраживања. Пошавши од претпоставке да је пливање=здравље, истраживач на основу свог искуства субјективно дедукује знање, односно долази до појединачних објашњења којима оправдава полазну премису. Нова знања нису само производ непосредно научене стварности, већ се иста користе у структурирању сазнајног контекста и новог истраживачког тока.

3. ЗДРАВЉЕ - ИНДИВИДУАЛНО И ДРУШТВЕНО БОГАТСТВО

3.1. Светска здравствена организација, физичка активност и здравље

Идеја о посебној организацији чији ће задатак бити брига о здрављу настала је на оснивачкој конференцији Уједињених нација, убрзо након завршетка Другог светског рата 1945. године. Државе су биле свесне да је за одржавање мира и сигурности широм света - што је и главни циљ УН-а, било потребно и решење за здравствене проблеме. Устав Светске здравствене организације (СЗО) 1946. године је потписала 61 земља у Њујорку, а ступио је на снагу 7. априла 1948. године. Тај датум се данас обележава као Светски дан здравља. Према актуелним подацима организација данас има 194 земље у свом чланству, више од 7 000 запослених, организована је у шест регионалних канцеларија, са седиштем у Женеви у Швајцарској.

Примарна улога СЗО је да доведе све народе на највиши могући ниво физичког и менталног здравља и спокоја, да поставља глобалне стандарде за здравље, да се бори против великих ендемских болести и епидемија, да доприноси развоју хигијене, да координира и усмерава међународне здравствене активности и да доприноси напретку научне и стручне сарадње у области медицине. Истовремено, вредности на којима почива рад су професионализам, поштовање различитости, универзалност, правичност и принцип поштовања људских права.¹

У циљу подизања свести целокупне светске јавности о значају и важности редовне физичке активности у очувању и унапређењу доброг здравља и благостања, СЗО покреће многобројне иницијативе са разним садржајима. У складу са тим донет је и Глобални акциони план за здрав живот и добробит за све, који се реализује од септембра 2019. године.² Односи се на умерену физичку активност без обзира на садржаје, место и време извођења. Циљна група је целокупна популација уз уважавање свих различитости у смислу узраста, пола, верске, расне, социјалне, економске и етичке припадности.

Светска здравствена организација приступа здрављу као фундаменталном људском праву и сходно томе, залаже се да свим људима буду доступни основни

¹<https://www.who.int/about/who-we-are/our-values>

²<https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/09/15/default-calendar/launch-of-the-2020-global-action-plan-for-healthy-lives-and-well-being-for-all-progress-report>

ресурси за здравље. Има улогу саветодавног тела и даје препоруке земљама шта да раде да би поправиле здравствено стање грађана, али не може да наметне извршење тих препорука.

3.2. Различити приступи дефинисању здравља

Обзиром да је здравље комплексан конструкт, постоје различити приступи и критеријуми за његово дефинисање. Већина савремених приступа здравље посматра као способност човека да успостави оптимално физиолошко, психолошко и социјално функционисање организма. Другачије речено, здравље претпоставља одсуство болести или физичких дефеката, или недостатак неспособности и поремећене функције. Има аутора који здравље посматрају као поремећај адаптације и прилагођавања организма необичним условима средине, или као продукт одговорног и здравог начина живота па чак и као потенцијал за самоостварење. Други истраживачи здравље одређују као структуру динамичке равнотеже организма са природом која нас окружује и социјалном средином, при чему биолошка и друштвена суштина човека представљају јединство. Многе од прихваћених дефиниција имају осим медицинске и филозофску, психолошку, социјалну и економску димензију.

Светска здравствена организација под здрављем подразумева структуру пуне физичке, психичке и социјалне равнотеже, а не само одсуство болести и физичких недостатака. У Уставу СЗО здравље се дефинише као „стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и онеспособљености“.³ Према Коковићу (2014), овакво одређење здравља не задовољава, јер не обухвата све чиниоце који утичу на здравље, па зато и не може бити потпуно. Као прво, треба истаћи да ова дефиниција не одређује сасвим јасно појам равнотеже. Друго, у оквиру оваквог одређења, здрав човек се посматра на статичан начин. Међутим, људски организам се налази у сталној промени и развоју, и та динамика је један од неопходних услова физичког и душевног здравља. Чини се да је најпотпунија дефиниција здравља она која га посматра као процес очувања и развоја психичких, физиолошких и биолошких

³Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

способности човека, развијање његове оптималне могућности и активности ради максималног продужења активног живота. Проблем односа биолошких и социјалних фактора и њиховог утицаја на психофизичко здравље, врло често се разматра у многобројним истраживањим и све више се сматра да је здравље под утицајем ових фактора.

Здравље човека зависи од биогенетике (генетичког фонда), животног циклуса у коме се човек налази, рекреативних способности организма, степена његове активности, а такође и од кумулативног утицаја фактора спољашње (социјалне) средине (Коковић, 2014). Суштински, здравље као динамичко и интерактивно стање физичког, емоционалног, социјалног и духовног благостања, све се више социолошки проширује и продубљује на актуелне друштвене чиниоце као што су људска права, друштвена једнакост, етика односа, социјална интегрисаност, запосленост, адекватност становања и исхране и сл. (Крسمановић, 2014).

Имајући у виду да научници све више истичу да је позитивно психичко стање уско повезано са физичким здрављем, потребно је узети у обзир и дефиницију менталног здравља коју је дала СЗО: „Ментално здравље је стање благостања у којем особа реализује своје способности, уме да се носи са нормалним животним стресом, може да ради продуктивно и успешно и способна је да допринесе својој заједници“⁴.

Прихватање става да здравље није само једноставно функционисање мозга и тела на биолошком нивоу, већ укључује и осећања, понашање, размишљање и релације у социјалном окружењу, доводи до развоја бројних модела здравља (и болести), као што су биомедицински модел, превентивни и еколошки модел, супербиолошки модел или модел адаптације, социомедицински модел и биопсихосоцијални модел.⁵

Приликом усвајања глобалне стратегије "Здравље за све", СЗО је индиректно прихватила прагматичан став о здрављу као "способности за вођење економски и социјално продуктивног живота". Због тога, све постојеће дефиниције здравља указују на његову комплексност и мултидимензионалност, али не пружају могућност мерења. Да би се то обезбедило, потребне су оперативне и радне дефиниције до којих није лако доћи (Гаровић, 2019).

⁴World Health Organization. (2001). The World health report : 2001 : Mental health : new understanding, new hope. Geneva: World Health Organization.

⁵<http://stvarnozdravo.weebly.com/zdravlje.html>

Живимо у динамичном времену, на почетку трећег миленијума, у добу које се одликује променама у комплетном приступу животу, самим тим и здрављу. То је тзв. “шок будућности” или “цивилизација трећег таласа” (постинформатичка ера), где се јавља нагласак на информационе технологије и комуникације као основе ових промена у будућности. Са друге стране, сведоци смо сиромаштва усред богатства, уништавања човекове околине, неконтролисане урбанизације, несигурности запослења, транзиције, инфлације и осталих економских и друштвених поремећаја. Често се то назива и “посуштајање будућности”.

Потреба за адекватним променама програма, организације и система индустрије здравља и здравства услов је и претпоставка за успешно остваривање постављених циљева у области деловања јавног здравства и његове праксе – очување и унапређење здравља становништва, промоција здравља, прихватање здравих стилова живота и побољшање квалитета живота становништва у целини.

3.3. Холистички приступ здрављу и детерминанте здравља

„Холистички приступ здрављу заснива се на виђењу појединца у његовој повезаности са био-психо-социо-културним снагама. Неопходна је, дакле, равнотежа духа и тела; физичке и духовне снаге човека представљају јединство које треба стално одржавати, јер је оно нестабилно и лако се нарушава. Човек није свестан колико му је равнотежа духа и тела важна за осећање пуноће живота, за успех у раду и задовољство од свог физичког и духовног постојања“ (Коковић, 2000, према Коковић, 2014).

Детерминанте, односно одреднице здравља су лични, социјални, економски и фактори околине који одређују здравствено стање појединца или популација.⁶ Један од основних, и веома важан концептуални модел који се може користити за илустрацију детерминанти здравља дали су Далгрен и Вајтхед (Dahlgren, Whitehead) још 1991. године (Схема 1). Детерминанте су представљене у низу концентричних кругова, са становништвом заједнице у центру. Спољни круг чине одреднице здравља које је често тешко квантификовати, као што су општи социјални, економски, културни и услови животне средине (физичко-хемијски) који имају важне дугорочне ефекте по здравље. Следећи круг

⁶World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization.

садржи основне институције друштва које могу да подржавају или негативно утичу на здраво постојање (пољопривреда и производња хране, образовање, радна средина, услови живота и рада, незапосленост, вода и санитација, служба здравствене заштите и становање). Наредни круг наглашава кључну улогу интеракције и размене заједнице и друштва. И на крају, круг поред језгра истиче значај утицаја понашања појединца на здравље (нпр. пушење цигарета, ризично понашање, физичка неактивност и сл.). Овај модел наглашава значај индивидуалне одговорности за здравствено стање, како у избору понашања, тако и у колективним одлукама које су донели појединци, као и да политика интервенције у оквиру једног домена може али и не мора имати жељени ефекат због великог броја других сектора који су такође укључени⁷.



Схема 1. - Модел детерминанти здравља (Dahlgren, Whitehead, 1991).

Извор: *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Institute for Futures Studies, Stockholm.*

Здравље није само нечија лична потреба, већ и обавеза појединца да здравствено штити и друге људе и да им помаже. Због тога се посматра не само као индивидуално, већ

⁷National Research Council. (2001). *Preparing for an Aging World: The Case for Cross-National Research, Panel on a Research Agenda and New Data for an Aging World, Committee on Population and Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education.* Washington: National Academy Press.

и као друштвено богатство у широкој панорами друштвеног, социјалног и економског живота. Представља образац људске културе и културе међуљудских односа. На својеврстан начин је и стил живота, јер управо начин живота може бити исходиште сваког доброг здравља и радости, али и сваке беде и поражавајућих образаца понашања.

Под нормалним условима када су појединци прилагођени средини у којој живе и када та средина не узрокује никакав неуобичајен ризик или захтев, они ће бити у стању да одрже унутрашњу динамичку равнотежу, односно здравље. Промене у спољној средини или "самоинициране" унутрашње промене изнад одређеног нивоа и дужине трајања угрожавају равнотежу и узрокују одређене психолошке реакције или структурне промене које воде или ка бољој адаптацији појединца или ка рушењу равнотеже, односно болести. Да ли ће особа бити способна да контролише стрес или ће доћи у стање поремећене равнотеже не зависи само од природе ситуације и степена прилагођености спољној средини, него и од њеног потенцијала да се "носи" са изазовима. Са системске тачке гледишта тај потенцијал је веома важан здравствени ресурс, па самим тим и аспект здравља.

У складу са овом поставком могу се дефинисати две димензије здравља, релевантне како за појединца, тако и за заједницу (Гаровић, 2019):

- здравствена равнотежа и
- здравствени потенцијал.

На нивоу појединца здравствена равнотежа рефлектује динамички еквилибријум који лаици доживљавају као одсуство симптома болести, односно онеспособљености, а у позитивном смислу као осећај доброг физичког, психичког и социјалног стања. На ову равнотежу с једне стране утиче здравствени потенцијал појединца, односно његова способност да се "носи" са изазовима средине, а са друге стране тип, интензитет и дужина трајања тог изазова. На индивидуалном нивоу здравствени потенцијал значи добар нутритивни статус, имунолошку резистенцију на инфективне агенсе, физичку кондицију, емоционалну стабилност, одговарајућа знања и приступ здрављу, као и успешно савладавање психосоцијалног стреса.⁸

На нивоу заједнице, значајни елементи здравственог потенцијала су адекватна здравствена политика, добро организована социјална заштита, запосленост, адекватни

⁸<http://izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifakorikojinanjegauticu.pdf>

животни и радни услови, приступачност здравственим, образовним и другим јавним службама и сл.⁹

3.4. Физичка активност и здравље

Важна основа здравља је човекова физичка активност. Особе које су физички активније, осећају се животно испуњеније, а самим тим налазе се и у бољем здравственом стању. Пре објашњења повезаности физичке активности и здравља, значајно је утврдити шта се подразумева под физичком активношћу и њој сличним појмовима.

Физичка активност представља сва кретања која повећавају енергетску потрошњу изнад потрошње у миру. Под овом врстом активности углавном се подразумевају свакодневне активности као што су ходање, вожња бицикла, пењање уз степенице, рад у кући, одлазак у набавку. Вежбање, са друге стране, представља планску и сврсисходну физичку активност чији је примарни циљ унапређење здравља и физичке кондиције (форме). Карактеристични облици ове врсте активности представљају брзо ходање, вожња бицикла, пливање, аеробик и активни хобији, као што су баштованство или такмичарски спорт. За разлику од физичке активности и вежбања, који представљају бихејвиоралне процесе, физичка кондиција или форма (фитнес) представља збир атрибута као што су снага или издржљивост који детерминишу капацитет за обављање физичке активности. Физичка форма у великој мери зависи од нивоа физичке активности, те се различити програми вежбања могу спроводити у циљу унапређења одређених атрибута форме. Ипак, физичка форма је такође и генетски детерминисана, тако да поједине особе поседују природан капацитет за високим нивоом физичке кондиције. Оваква детерминисаност је лакше уочљива у врхунском спорту, посебно код спортова опште издржљивости или дизања тегова, у којима најбољи такмичари поседују генетски супериоран организам који је напорним вежбањем доведен у стање максималне припремљености. Ипак, досадашња истраживања указују да је редовност у физичкој активности, пре него било који генетски фактор, повезана са здрављем. Уједно, погрешно је мишљење да су особе које су некада у прошлости биле физички активне, трајно здравствено заштићене, као и да особе које нису атлетски типови не могу имати користи од вежбања (Остојић и сар., 2009).

⁹Ибид.

Како је физичка активност шири појам од физичког вежбања (као осмишљеног, сврсисходног и временски детерминисаног облика физичке активности), то се њихова синергија мора посматрати у складу са појмом здравља. Најважнији позитивни ефекти физичке активности и физичког вежбања утичу на психофизичку равнотежу човека, његову социјализацију и успостављање везе са природним окружењем, па се због тога сврставају у садржаје битне за опште стање човека, а самим тим и за здравље. Схватање садржаја физичке активности одређено је друштвено-економским приликама, стеченим навикама и потребама становништва, али и васпитним, образовним, културолошким, религиозним и другим факторима. Физичка активност представља културни начин одмарања, чиме се свесно постиже повољан утицај на здравље (Шабих, 2018).

Искуства и научни докази проистекли из бројних студија показују да редовна физичка активност пружа људима широк опсег здравствених користи (физичких, социјалних и менталних), без обзира на пол и узраст, укључујући и такве случајеве код којих извесна неспособност већ постоји. Физичка активност редукује ризик за развој многих хроничних болести, као што су дијабетес, хипертензија, коронарна болест и неки типови карцинома. Она такође унапређује ментално здравље, моторну контролу и когнитивне функције, здравље мишића, костију и зглобова. Редовна физичка активност одржава функционалну независност и унапређује квалитет живота људи у свим узрастима (Кошћал, 2012).

О значају физичке активности, говорио је и најутицајнији старогрчки филозоф и беседник Аристотел, давно, у 4. веку п.н.е. - „Ништа тако не исцрпљује и не разара човека, као дуготрајна физичка неактивност“.

4. КЉУЧНЕ РЕЧИ, ПОЈМОВИ И ДЕФИНИЦИЈЕ - ПРВА ПРЕМИСА ДЕДУКТИВНОГ ЗАКЉУЧКА О ЗДРАВЉУ И ПЛИВАЊУ

Етимолошки посматрано сам термин дедукција потиче из латинског језика, прецизније од речи deduction, што значи извођење, закључивање. Реч је, дакле, о методу закључивања из нечег општег ка посебном. У првом кораку доласка до закључака о здрављу и пливању неопходно је обрадити основне термине, дефиниције и појмове као и кључне речи и фразе релевантне за силогизам о здрављу и пливању.

4.1. Термини и дефиниције повезане са појмом „здравље“

Од давнина је позната мудра народна изрека да је здравље важније од свега и да је само здрав човек у стању да потпуно упозна радост живота и стваралачког рада. Здравље је природна, апсолутна и животна вредност која се несумњиво налази на врху лествице свих вредности, јер су са њим повезани људски живот, идеали, хармонија, лепота, смисао и срећа живота, интересовања, стваралачки рад и сам животни ритам. Није случајно речено да здравље представља највеће, не само индивидуално, већ и друштвено богатство, јер задовољава примарну животну потребу човека и репродукцију друштва.

„Здравље зависи од карактера рада и начина провођења доколице и одмора. Стил живота, степен и карактер људских активности, нарочито у радној делатности, умногome одређују структуру здравља. Ту се пре свега мисли на услове рада и одмора, на могућност приступа образовању, на здравствене, комуналне и саобраћајне услуге, културни стандард и културни живот, начин понашања, разумну потрошњу и исхрану, коришћење слободног времена итд. Једноставно речено, здравље се мора посматрати кроз широку панораму друштвеног живота (радно-производна, социјално-економска, политичка, породична, итд.)“ (Коковић, 2014).

Велики допринос разумевању појма здравља и његовој операционализацији даје поставка која је садржана у Милеровој теорији о животним системима (Ђокић, Јаковљевић, 2007, према Гаровић, 2019). Наиме, према овој теорији сви живи системи представљају облик хијерархијске међузависности, у којој је систем вишег нивоа сачињен од нижих подсистема. Појединац је део породице, која представља део већих социо-

културних, економских и политичких заједница, а оне су опет део друштва итд., све до глобалног друштвеног и економског система. Са друге стране, појединац је сачињен од мањих компоненти, тј. од система органа који су у међусобној интеракцији. Унутар такве хијерархије, здравље може бити дефинисано као стање динамичке равнотеже, односно као процес који ту равнотежу одржава. Под нормалним условима када су појединци прилагођени средини у којој живе и када тасредина не узрокује никакав неуобичајен ризик или захтев, оне ће бити у стању да одрже унутрашњу динамичку равнотежу, односно здравље. Промене у спољној средини или "самоинициране" унутрашње промене изнад одређеног нивоа и дужине трајања, угрожавају равнотежу и узрокују одређене психичке реакције или структурне промене које воде или ка бољој адаптацији појединца или ка рушењу равнотеже, односно болести.

4.1.1. Јавно здравље

Јавно здравље је наука и уметност превенције болести, продужавања живота и унапређења здравља путем организованих напора друштва. Јавно здравље може се разматрати и путем структура и процеса помоћу којих се здравље популације разуме, чува и унапређује (Стратегија Јавног здравља РС, 2018).

4.1.2. Здравствени систем

Од краја 20. века, здравствене стратегије су постале средство превенција незаразних хроничних болести, које користе министарства здравља и друге организације у свим развијеним земљама. На међународном нивоу, две стратегије које су изазвале највише интересовања су „Глобална стратегија о исхрани, физичкој активности и здрављу“ (2004) и „Бела књига о спорту“ Европске комисије (2007).

На националном нивоу, готово свака развијена земља издала је једну или више стратегија оријентисаних на здравље и промоцију физичке активности. Оправдање које јавне управе користе за спровођење стратегија за здравствено оријентисану промоцију физичке активности заснива се на анализама трошкова и користи, упоређујући трошкове здравствене заштите и трошкове спровођења стратегија за побољшање нивоа физичке активности становништва.

4.2. Термини и дефиниције повезане са појмом „физичка активност“

У овом раду физичка активност (ФА) је дефинисана као „свако телесно кретање узроковано мишићним радом а које резултира потрошњом енергије изнад нивоа мировања“(Bouchard & Shephard, 1994).

Она се детерминише кроз начин – форму кретања, интензитет, трајање, учесталост и континуитет, при чему:

- Начин кретања се односи на врсту активности или на околности под којима је активност изведена;
- Интензитет представља потрошњу енергије (лагану, умерену, снажну);
- Трајање је мерење времена (обично дато у сатима или минутима);
- Учесталост је број пута понављања (обично недељно или месечно);
- Континуитет је временски оквир током којег се активност обављала.

4.2.1. Физичко вежбање

Физичко вежбање или физичка вежба је подгрупа физичке активности која је планирана, структурирана и понавља се. Користи се у циљу побољшања или одржавања физичке спремности. Манифестује се процесом и резултатом, при чему је процес поновљено извршавање претходно планираног вежбања са различитим нивоима интензитета, док је резултат развијање интегралних способности (физичке, психичке, афективне...) у складу са карактером и бићем вежбе.

4.2.2. Фитнес

Фитнес је широка дефиниција која се односи на здравље и представља збир атрибута као што су снага или издржљивост који детерминишу капацитет за обављање физичке активности. Укључује концепте позитивног здравља и благостања као и свеколике капацитете уживања у животу и превазилажења изазова. Физички способан указује на „способност да свакодневно обављате задатке енергично, свесно, без

непотребног умора и са довољно енергије за уживање у слободном времену и за испуњавање непредвиђених хитних случајева“. Оно што је важно истаћи је то да физичка спремност није активна радња, већ „скуп својстава која људи имају или постижу, као што су кардио-респираторна издржљивост, мишићна издржљивост, мишићна снага... (Caspersen et al, 1981).

4.3. Термини и дефиниције повезане са појмом „спорт“

На спорт указује етимологија речи „спорт“ или забава и игра (превод старог француског термина *desport*). У смислу и значењу у овом раду, значење спорт се користи из две различите перспективе, и то као социјални конструкт од значаја за промоцију здравља и као форма ФА која је повезана са вештинама и способностима спортисте од значаја за здравље.

4.3.1. Систем спорта

Заједнички именитељ сваке државе у 21. веку су њени симболи (застава, химна...), њена културна особеност, одрживи развој, али и национални систем спорта којим се стварају системске претпоставке како за развој самог спорта, тако и за трансфер многобројних вредности спорта према прогресу друштва и сваког његовог члана (Blouse, Smith, 2010). Нације не стварају победнике, оне нису ни победничке ни губитничке. Свака од нација тежи систему – „Светом Гралу“ којим ће афирмисати васпитно и вредносно у спорту и којим ће креирати услове за успех појединца и тимова на међународним такмичењима (Јевтић, 2019). Мисија спорта у 21. веку је напредак друштва и сваког појединца кроз учешће у спорту (од учесничког до врхунског и елитног спорта), због чега је спорт постао део културне вредности и особености друштва коме припада и унутар кога се систем спорта креира као систем могућности да се сви грађани, регије и области баве спортом. Систем спорта садржи и подразумева испуњавање унутрашњих чинилаца спорта и његовог окружења, због чега се и успоставља и развија око културне, историјске и економске особености друштва коме припада (Јевтић, 2013).

4.4. Термини и дефиниције повезане са појмом „пливање“

Пливање се може дефинисати као „кретање људског тела по површини воде у хоризонталном положају, уз покрете руку и ногу без употребе помоћних средстава“ (Марковић, 2017). Оно представља једну од најкориснијих физичких активности која има вишеструки значај, поготово ако се изводи у природи, на сунцу и свежем ваздуху. Првенствено, позитивно делује на моторичке и функционалне способности деце и омладине, помаже њиховом физичком развоју и побољшава њихово здравље. Пливањем се могу бавити све особе без обзира на пол, узраст и здравствено стање.

Пливање, дакле, као подструктура спорта, има своју аутономију, сопствени циклус егзистирања као засебна целина, што му омогућава да испољи своје специфичности и могућности да адекватно одговори циљевима и задацима. Међутим, пливање је и отворена структура. Одржава се, унапређује и осавремењава непрекидним разменама са друштвеном целином, уклапа се у друштвену структуру као подсистем, успостављајући интерактивне односе са другим подсистемима друштва.

4.4.1. Пливачка активност

Пливачка активност се може сматрати одличним средством моралног васпитања и формирања вољних особина. Код деце има утицај на умни и естетски развој, развој самопоуздања, развој интелигенције, сигурности за нове изазове, као и на бољу физичку спремност. Пливање јесте индивидуални спорт, али умногome развија позитиван осећај за другарство и хуманост. Свако ко је добро савладао вештину пливања носи одређену одговорност да помогне особи која је животно угрожена у води, било зато што не зна да плива или због неког другог здравственог проблема.

4.4.2. Спортско пливање

Спортско пливање је захтеван и комплексан облик пливања који подразумева велику преданост појединца овом спорту као и довођење на највиши могући ниво свих елемената који утичу на резултат. Спортско (такмичарско) пливање је кретање у води са дефинисаним циљем и структуром кретања при чему се тежи остваривању што бољих

результата. Спада у групу моноструктуралних спортова цикличног типа, где према облику и начину извођења доминирају релативно једноставни покрети, који су стално исти и који се наизменично понављају током пливања одређене пливачке технике. Пливачке технике су начини цикличног кретања пливача у току пливања, који су одређени такмичарским правилима. У спортском пливању постоје четири основне технике, а то су: краул, прсно, леђно и делфин (Пешић, 2015).

4.5. Термини и дефиниције повезане са појмом „образовни систем“

Образовни систем је у инфраструктурном погледу један од најважнијих сегмената државе. Основни задатак образовног система може се свести на обезбеђивање будућности појединца и друштва у егзистенцијалном и културном смислу. Због важности образовања свака држава жели да одреди његову концепцију и садржину, како би преко најснажнијег инструмента друштвене перцепције и облика социјализације појединци прихватили вредности и норме система. Зато државе преузимају бригу о финансирању образовања. Поред тога у садржајном смислу покушавају кроз образовање да утврде друштвене норме и вредности и изграде осећање припадности својој заједници.

Образовање у Србији се одвија под надзором Министарства просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије. Почетак образовања датира још из 12. века, а данас се дели на предшколско, основно, средње и високо образовање. Пре примене Болоњске декларације (до 2006. године), постојало је и постдипломско образовање, које је тренутно у склопу другог и трећег нивоа високог образовања.

4.5.1. Стратегија образовања

Стратегија образовања се бави утврђивањем сврхе, циљева, праваца, инструмената и механизма развоја система образовања у Републици Србији, другачије речено, бави се покушајем да се обликује развој овог система на најбољи могући начин. Концепт формулисања Стратегије подразумева холистички (системски) приступ. При анализи и формулисању било ког дела система образовања води се рачуна о његовим везама са осталим деловима система образовања. Образовање се третира као целовит систем (од јаслица до докторских студија и целоживотног учења). Аналитички и други поступци са

деловима система обављају се имајући у виду целину. Овим се омогућује да се добије кохерентна стратегија развоја система образовања чији су делови међусобно усаглашени. Систем образовања се посматра као отворен и у укупности са свим својим интеракцијама са окружењем.

Развој система образовања се формулише са становишта његове улоге (мисије) коју има према окружењу. Мисијом се исказује сврха постојања образовања са становишта спољњег света, тј. изражавају се кључне дугорочне улоге образовања за потребе економског, социјалног, научно-технолошког, културног и другог развоја друштва у целини и за развој стваралачких и радних потенцијала и квалитета живота сваког грађанина Републике Србије

4.5.2. План и програм Физичког и здравственог васпитања – са освртом на здравље и наставу пливања

Наставни план представља временски оквир за извођење наставе физичког и здравственог васпитања. Наставни програм дефинише циљ и задатке наставе, даје дидактичко-методичка упутства за реализацију и предвиђа садржаје који се обрађују у току сваке школске године, и школовања у целини.

Према Програму физичког и здравственог васпитања за основне школе из 2017. године: „Циљ наставе и учења физичког и здравственог васпитања је да ученик унапређује физичке способности, моторичке вештине и знања из области физичке и здравствене културе, ради очувања здравља и примене правилног и редовног физичког вежбања у савременим условима живота и рада“.¹⁰ Програм се реализује са 3 часа недељно од I до IV разреда и са 2 часа недељно од V до VIII разреда. Доношењем новог програма сукцесивно је укинута предмет Физичко васпитање-изабрани спорт. У нови програм уврштене су тзв. „обавезне физичке активности“ ученика које би требало да допринесу остваривању постављеног циља и исхода Физичког и здравственог васпитања и које се реализују кроз један и по час недељно.

Према Програму физичког и здравственог васпитања за гимназије из 2018. године: „Циљ учења физичког и здравственог васпитања је да ученик континуирано развија знања, физичке способности и моторичке вештине у складу са вредностима физичког вежбања,

¹⁰<https://zuov.gov.rs/nastavni-planovi-i-programi/>

потребама за очување и унапређење здравља и даљег професионалног развоја“.¹¹ Тренутно, трогодишњи образовни профили у средњим стручним школама имају фонд у распону од 56 до 74 часа годишње, тј. по два часа на недељном нивоу. Годишњи фонд се разликује због различитог броја часова теоријске и практичне наставе и зависи од године школовања. Четворогодишњи образовни профили у стручним школама из истих разлога имају годишњи фонд од 64 до 74, на недељном нивоу по два часа, али и могућност још једног додатног часа кроз изборни предмет „Изабрани спорт“. У општим гимназијама са два часа недељно, остварује се фонд од 66 до 74 часа у зависности од године школовања, а такође постоји могућност изборног предмета „Здравље и спорт“.

Према свим важећим програмима први наставни модул који се обрађује је „здравствена култура и физичка активност, као основа за реализовање постављених циљева и исхода“, а исход је „да ће ученик по завршетку модула бити у стању да препозна везе између физичке активности и здравља“.

Већина теоретичара и методичара физичког и здравственог васпитања истиче да ученике треба упознати са елементима пливања где год постоје могућности јер је пливање вежба и средство за васпитавање и развијање корисних и за живот потребних вештина, способности, навика, умења, знања.. Многобројна истраживања указују да боравак у води и пливање подижу функционалне способности целокупног организма и доприносе хармоничном развоју. Долазак до „пливача“ је један од циљева програма физичког васпитања и критеријум за процену усвојености програма.

4.5.2.1. Здравље и спорт (изборни предмет)

Изборни предмет (програм) „Здравље и спорт“ реализује се у општим гимназијама са фондом од једног часа недељно. Теоријског је карактера.

Циљ учења изборног програма „Здравље и спорт“ је да ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота развије знања, вештине, ставове и вредности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе физичког вежбања.

¹¹Ибид.

По завршетку програма, очекивани исходи су да ће ученик бити у стању да:

- проналази релевантне изворе информација о значају редовног физичког вежбања – спорта и рекреације и користи их у формирању здравих животних навика;
- препозна и критички процени потенцијално ризичне ситуације по здравље и у складу са тим одговорно реагује;
- одабере и примени разноврсне програме физичког вежбања - спорта и рекреације, опоравка и здраве исхране, у складу са својим потребама и могућностима;
- покреће и предузима иницијативе којима се промовишу значај физичког вежбања и здрав начин живота.¹²

Програм “Здравље и спорт” је направљен са циљем да ученици препознају значај физичког вежбања за унапређење квалитета живота, као и да се понашају одговорно према здрављу. Осим физичког васпитања и биологије, комбинују се знања из хемије, физике, психологије и математике. Програм је направљен тако да подстакне радозналост и интринзичну мотивацију ученика, да допринесе развоју социјалних и истраживачких вештина, да подстакне креативност и активизам и буде добра припрема за надоградњу знања и даље учење.

4.5.3. Национални образовни стандарди

Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања прописао је стандарде квалитета рада установа, стандарде постигнућа ученика у делу општеобразовних предмета за крај средњег образовања, стандарде постигнућа за основно образовање одраслих, стандарде за крај првог циклуса обавезног образовања и васпитања, образовне стандарде за крај основног образовања и стандарде општих међупредметних компетенција за крај средњег образовања.¹³

¹²<https://skolasvilajnac.edu.rs/wp-content/uploads/program-zdravlje-i-sport.docx>

¹³ <https://ceo.edu.rs>

4.5.3.1. Образовни стандарди за крај обавезног образовања

Образовни стандарди за крај обавезног образовања за наставни предмет физичко васпитање настали су као резултат рада у оквиру пројекта Министарства просвете и спорта Републике Србије „Развој школства у Републици Србији“ и његове пројектне компоненте „Развој стандарда и вредновање“, коју је реализовао Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања.¹⁴

Стандарди за физичко васпитање су засновани на циљу и општим и посебним задацима наставног програма, којим су одређени садржаји наставе и описани жељени исходи. Како су постигнућа ученика различита, јер на њих утичу стимулативност школског и породичног окружења, квалитет наставног процеса, личне способности, мотивација и сл., не достижу сви ученици одређени ниво у исто време. Због тога су образовни стандарди дефинисани на три нивоа постигнућа, који описују захтеве различите тежине, когнитивне комплексности и обима знања, од једноставнијих ка сложенијим.

Основни ниво представља базични ниво знања, вештина и умења, који даје основу како за сналажење у животу тако и за наставак учења. Очекује се да ће сви, а најмање 80% ученика постићи овај ниво. За пливање на основном нивоу дефинисани стандард је: „Ученик плива и поштује правила самоспасавања и безбедности око и у воденој средини“.

На средњем нивоу описани су захтеви које просечан ученик може да постигне. Очекује се да ће 50% ученика постићи или превазићи овај ниво. За пливање на средњем нивоу дефинисани стандард је: „Ученик плива једном од техника спортског пливања, поседује вештину самопомоћи у води и безбедног понашања у и око водене средине“.

Напредни ниво подразумева знања и умења која су трансферна, пре свега за наставак школовања. Од ученика се очекује да анализира, упоређује, разликује, критички суди, износи лични став, повезује различита знања, примењује их и сналази се у новим и нестандартним ситуацијама. Очекује се да ће овај ниво постићи око 25% ученика. За пливање на напредном нивоу дефинисани стандард је: „Ученик зна да плива две технике спортског пливања и такмичи се“.¹⁵

¹⁴ Образовни стандарди су искази о темељним знањима, вештинама и умењима које ученици треба да стекну до одређеног нивоа у образовању.

¹⁵<https://ceo.edu.rs>

4.5.3.2. Стандарди општих међупредметних компетенција за крај средњег образовања

Постоји 11 општих међупредметних компетенција које су најрелевантније за припрему ученика за адекватну партиципацију у друштву и целоживотно учење: компетенција за целоживотно учење, комуникација, рад с подацима и информацијама, дигитална компетенција, решавање проблема, сарадња, одговорно учешће у демократском друштву, одговоран однос према здрављу, одговоран однос према околини, естетичка компетенција и предузимљивост и оријентација ка предузетништву.

За наставу обуке пливања и безбедности на води издвајају се компетенција за целоживотно учење, одговоран однос према здрављу и околини, естетичка компетенција.

Наставник мора да поседује компетенције које су дефинисане стандардима. Наставничке компетенције представљају скуп знања, вештина и вредносних ставова и разврстане су у четири категорије: компетенције за наставну област, предмет и методику наставе; компетенције за поучавање и учење; компетенције за подршку развоју личности ученика и компетенције за комуникацију и сарадњу.

5. СИСТЕМСКЕ ОСНОВЕ ЗА ФОРМИРАЊЕ ЗАКЉУЧАКА О ЗДРАВЉУ И ПЛИВАЊУ

5.1. Интеграција националних система здравља, спорта и образовања кроз научни систем

Спортски систем није једноставан збир спортских организација. Исти је систем креиран за решавање великог броја проблема појединца и друштва у целини. У односу на предмет овог рада, систем спорта заједно функционише са здравственим и образовним системом, и са заједничким циљем а то је „свеукупно оснаживње човека“. Сарадњом ова три система обезбеђује се стабилност и континуитет друштвеног развоја, као и међуповезаност ова три са осталим системима организације друштва. Сходно томе, могло би се закључити да је функција система спорта и самог спорта као форме ФА, припрема грађана за живот у друштвеном систему. Тако, конкретно, професионални спорт обезбеђује релевантне перформансе спорта за системе економије, политике и медија, туризма... док учеснички и аматерски спорт обавља важне задатке за здравствени и образовни систем, политику, породицу, економију...

Здравствени систем је повезан са економијом, науком, политиком, правом, медијима, породицом и образовним системом.

Кроз образовни систем се реализују предмети и програмски садржаји од значаја за промоцију здравља (СЗО, 2011). Целовитости образовног система нема без укључивања здравственог образовања у редован школски програм. У оквиру ове тенденције претпоставка је да су физичко васпитање и здравље јединствено образовно подручје. Дакле, наставници физичког и здравственог васпитања треба да промовишу и интегришу модуле здравственог образовања у својим наставним садржајима.

Кључна реч за повезивање ова три систем, у смислу овог рада је физичка активност, као важна цивилизацијска категорија, али и парадигма савременог појединца и друштва. У систему науке, научној области „здравље“ припадају медицина и спорт. Образовање припада друштвеним наукама унутар којих су груписане науке о образовању. Посматрајући хронолошки, систем спорта је најмлађи и око тога постоји консензус да је рађање система којим се уређује спорт омогућено развојем здравственог система и ширењем његових тема, као и самим укључивањем спорта у школски програм. Јединство

ова три система се види од енглеског модела спорта до шведског, немачког или пансловенског вида вежбања. Здравствени систем је укључио систем спорта као вид друштвене потребе а то је агенда за више физички активно становништво. Са истим и сличним намерама је функционално и евалутивно (не и структурно) укључен и систем образовања. Физичка активност је повезала ова три система чиме је омогућено повезивање две научне области (здравља и друштвено-хуманистичког подручја), али и већи број интердисциплинарних и мултидисциплинарних простора а све у функцији развоја појединца и друштва кроз здравље као примарну друштвену агенду. Повезивањем две и више научних области и поља, као и укључивањем већег броја научних дисциплина, сачињене су претпоставке за изучавање предмета овод рада (здравље и пливање) кроз систем знања кога називмо наука (Табела 1). Целовито сагледавање, кроз научни метод и системско уређење теорије, клинике и емпирије није тако често али би се исто могло, сликовито анализирати кроз модел у врхунском спорту (Јевтић, 2018).

Табела 1. - Философски и теоријско-методолошки аспекти припрема за ОИ
(модификовано према: Јевтић, 2018)

<u>ТЕОРИЈА И МЕТОДОЛОГИЈА СПОРТА</u>		
<u>БИОЛОГИЈА СПОРТА</u>	Анализа специфичних стања и способности	<u>ПСИХО-СОЦИЈАЛНИ АСПЕКТИ СПОРТА</u>
Спортска Кинантропометрија	Теорија тренинга и такмичења	Историја спорта, тренинга и Олимпизма
Биофизика, укључујући и Биомеханику	Теорија и пракса спортских грана и дисциплина	Социологија спорта
Биохемија спорта	Савремен тренажне методе и концепти (Сог тренинг, тренинг на увећаној надморској висини, хипербарична медицина, квантна медицина, хлађење...)	Животне вештине спортиста
Физиологија спорта		Олимпијска аксиологија (валеологија), етика и онтологија
Спортска медицина	<u>ТЕОРИЈЕ УПРАВЉАЊА</u>	Психологија спорта
Спортска исхрана, периодизација и суплементи		Анти - допинг
	Менаџмент спортског догађаја	Развој система спорта
Спортска траума, превенција, дијагностика, терапија	Менаџмент олимпијске делегације	Идентитет олимпијске делегације

Научни систем, посматран у овом конструкту, начин је организације и повезивања научних теорија, где би на крају сва сазнања требало да постану део научног система. Ослонац за такав приступ треба тражити у философији науке, која се као релативно нова дисциплина развила и настала у оквиру философије. Повезаност философије, философије науке и наука о здрављу, спорту и образовању посебно долази до изражаја у оним областима где се јавља логика, епистемологија и методологија науке, метафизика, синтаксичка и семантичка анализа, онтологија науке и философија природе.

6. ДОКУМЕНТА ЈАВНОГ ЗДРАВЉА, ОБРАЗОВНОГ И СИСТЕМА СПОРТА КАО ПОЛАЗИШТЕ ЗА ИНТЕГРАЦИЈУ ЗДРАВЉА И ПЛИВАЊА

Три система из наслова овог поглавља регулисала су своју мисију у Републици Србији. Исте су исказане стратегијама које су донете од стране самих система и усвојене од Владе Републике Србије. У интеграцији ова три система врло важна је порука која се односи на систем спорта (Схема 2), а која каже да се савремени систем спорта треба посматрати као систем здравља, али и ће се његов развој одвијати у односу на научни систем, стратегију развоја друштва и политичку вољу. Исто се може рећи и за друга два система, самим тим, веза за интеграцију се може тражити у анализи стратегија, деловању научног система. Политичка воља је производ политичке идеологије и иста неће бити анализирана у овом раду, иако, постоје они политички правци, пре свих социодомократски, који су више оријентисани према интеграцији фондова друштва кроз ова три система (Радојевић, Грбовић, Јевтић, 2019).



Схема 2. Фактори од значаја за систем спорта и његов развој (Јевтић, 2014)

6.1. Стратегија јавног здравља у Републици Србији

Стратегија јавног здравља подржава унапређење здравља, спречавање болести и продужење квалитетног живота становништва. Добро здравље је од суштинског значаја за одрживи економски и друштвени развој и основна брига у животу сваког лица, породица и друштва.

Стратегијом се подржава испуњавање друштвене бриге за здравље људи и подстиче одговорност државе и друштва у обезбеђењу добробити за све грађане путем унапређења здравља, продужења очекиваног трајања квалитетног живота, очувања здраве животне и радне средине. Циљеви се остварују кроз све облике партнерства за здравље и

наглашавање значаја свеобухватног приступа путем интердисциплинарности и мултисекторске сарадње. У складу са законом којим се уређује јавно здравље, области деловања јавног здравља су:

- 1) физичко, ментално и социјално здравље становништва;
- 2) промоција здравља и превенција болести и повреда;
- 3) животна средина и здравље становништва;
- 4) радна околина и здравље становништва;
- 5) организација и функционисање здравственог система;
- 6) поступање у кризним и ванредним ситуацијама.

Стратегија се превасходно заснива на деловању у оквиру промоције здравља и превенције болести и повреда. Под промоцијом здравља подразумева се, у складу са дефиницијом датом у Повели о унапређењу здравља, Ottawa 1986: „Процес оспособљавања људи да повећају контролу над својим здрављем и унапреде га.” Основни правци промоције здравља су:

- 1) залагање за здравље, у циљу добијања подршке да се створе битни услови за здравље;
- 2) омогућавање људима да достигну пун здравствени потенцијал и једнакост у здрављу (једнак приступ информацијама, вештинама за здрав живот и могућностима здравог избора);
- 3) посредовање између различитих интереса друштва у стремљењу ка здрављу (мултисекторски, интердисциплинарно у свим сферама живота – између појединаца, породица, заједница, удружења грађана, здравственог система и других чинилаца друштва).

Под превенцијом се подразумева смањивање ризика појаве патолошког процеса, болести, повреде, неспособности или неког другог нежељеног стања или феномена, путем активности и мера повезаних са унапређењем и очувањем здравља, као и успостављање здравља које је нарушено и спречавање или одлагање неповољног тока и исхода иреверзибилних поремећаја здравља.

За организацију система јавног здравља у Републици Србији одговорно је Министарство надлежно за послове здравља. Део одговорности за област јавног здравља имају и Министарство надлежно за послове просвете, науке и технолошког развоја, Министарство надлежно за послове пољопривреде, заштите животне средине,

Министарство надлежно за послове рада, запошљавања, борачких и социјалних питања, Министарство надлежно за послове омладине и спорта, Министарство надлежно за послове културе и информисања, Министарство надлежно за послове правде, Министарство надлежно за послове финансија, Министарство надлежно за послове унутрашњих послова и др.

6.2. Стратегија развоја образовања у Републици Србији

Стратегија развоја образовања у Републици Србији до 2020. године представља покушај друштва да пронађе одговор на проблеме са којима се у овој области суочава. Стратегија се бави утврђивањем сврхе, циљева, праваца, инструмената и механизма развоја система образовања у Републици Србији до 2020. године.¹⁶

Акционим планом за спровођење Стратегије конкретизоване су појединачне активности дефинисане циљевима и приоритетима, разрађени начини спровођења, рокови, кључни носиоци и извршиоци, инструменти за праћење и показатељи (индикатори) напретка, као и процедуре извештавања и процене ефеката предвиђених стратешких мера.

Стратегија као главне циљеве развоја образовања поставља:

- 1) повећање квалитета процеса и исхода образовања до максимално достигнутог нивоа;
- 2) повећање обухвата становништва Републике Србије на свим образовним нивоима, од предшколског васпитања и образовања до целоживотног учења;
- 3) достизање и одржавање релевантности образовања, посебно оног које се потпуно или делимично финансира из јавних извора;
- 4) повећање ефикасности употребе свих ресурса образовања, односно завршавање образовања у предвиђеном року.

Поред ових главних циљева, за сваки део система образовања утврђени су додатни, специфични циљеви њиховог развоја. За достизање утврђених циљева развоја образовања утврђене су конкретне стратешке политике, акције и мере за сваки део система.

Европска пракса је да се стратегије развоја образовања раде на период до 10 година и да скоро све европске земље, као и развијене земље у свету на сличан начин праве планове за стратешки развој образовања, васпитања и науке. Према доступним

¹⁶<http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2015/08/STRATEGIJA-OBRAZOVANJA.pdf>

извештајима и изјавама, ресорно Министарство (МНПТР) успело је да изврши у потпуности све што је предвидела постојећа Стратегија која се односи на период од 2012-2020.године.¹⁷ Крајем 2019. године од Европске комисије, односно Комесаријата за образовање добијена је оцена да је стратегија реализована у потпуности. Актуелна епидемиолошка ситуација и пандемија изазвана вирусом Ковид 19, успорила је рад на новој стратегији за наредни десетогодишњи период.

Ишчитавањем Стратегије развоја образовања, долази се до закључка да у њој нису дате претпоставке за интеграцију здравља и физичке активности. Постојеће околности налажу да се у будућој стратегији свестраније сагледају и ваљано пројектују ови елементи јер је физичка активност први корак у усмеравању младих у њиховом образовању, одрастању, развоју и социјализацији.

6.3. Стратегија развоја спорта у Републици Србији

Стратегија развоја спорта у Републици Србији усмерена је на унапређење квалитета живота и обогаћивање друштвених односа становника Републике Србије кроз бављење спортом, као елемента који је од суштинског значаја за развој личности и здравог начина живота¹⁸.

Мисија Стратегије је стварање система спорта у Републици Србији у коме ће свако имати право да се бави спортом са циљем развоја своје личности, одржавања доброг здравља, побољшања физичких способности, бољег и сврсисходнијег коришћења слободног времена, унапређења квалитета живота и постизања врхунских спортских резултата. Јавне власти свих нивоа у Републици Србији предузимају мере како би се:

- 1) обезбедило да сви грађани имају могућности да се баве спортом, кроз пружање одговарајућих услова и програма свих врста и обезбеђивање одговарајућег стручног кадра;
- 2) осигурали темељи система спорта: спорт у школама и сви видови укључења деце у спортске активности;
- 3) обезбедило планирање, изградња и реконструкција потребних спортских објеката;

¹⁷<http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2018/08/AP-SROS-IZVESTAJ-15jun.pdf>

¹⁸ <https://www.mos.gov.rs/dokumenta/sport/strategije>

4) подржало и подстакlo бављење спортом на највишем нивоу, уз постизање врхунских спортских резултата на највећим међународним спортским такмичењима.

Стратегијом развоја спорта дефинисани су квалитативни и у неким сегментима квантитативни очекивани исходи, дефинисана је демографска слика Србије, извршена анализа спортских навика, дотакнута су питања финансирања, развоја и унапређења спортске инфраструктуре и сл., а подржана је општим стратешким и правним оквиром.

Стратегијом су дефинисане четири приоритетне области, а акционим планом су дефинисани како општи тако и посебни циљеви. Полазећи од тога да спорт обухвата сваки облик физичке активности која доприноси физичкој спремности, добром стању менталног здравља и социјалном повезивању (организована или неформална рекреација, такмичарски спорт, традиционалне и друге спортске игре), Стратегија своје деловање посебно усмерава на следеће приоритете:

- 1) развој спорта деце и омладине, укључујући и школски спорт;
- 2) повећање обухвата бављења грађана спортом кроз развој и унапређење спортске рекреације;
- 3) развој и унапређење врхунског спорта;
- 4) развој и унапређење спортске инфраструктуре.

Улога Републике Србије у области спорта се првенствено остварује преко Министарства омладине и спорта, али и преко других државних органа и организација. Задатак Министарства је да системским активностима предводи, инвестира и омогућава спортском систему Републике Србије да оствари циљеве и приоритете које је ова Стратегија дефинисала. Имплементација Стратегије захтева тимски рад и заједничке активности свих чинилаца спортског система Републике Србије. Да би задатак био успешно обављен, потребна су јасна правила и јасно дефинисани носиоци активности потребних за реализацију. У делокругу система спорта Републике Србије, поред система спорта у ужем смислу, налазе се и физичко васпитање и школски спорт, спорт за све, науке спорта, ангажованост и улога волонтера, запослени у спортским организацијама, научници, али и разна удружења и институције, легислатива, тренажни центри, спортско наслеђе... У току је израда нове националне стратегије развоја спорта, по први пут за десетогодишњи период.

Нажалост, систему спорта у Србији хронично недостају документа вишег сазнајног нивоа, организационог, вредносног, утилитарног... оквира, сачињених на чињеницама до којих се стиже научним приступом у процесу сазнања и управљању променама. И поред чињенице да у Србији ради десетак факултета спорта и два Завода за спорт, да је, дакле бројна и респектабилна академска заједница, ипак, она као да не жели или није кадра да препозна потребе спорта, самим тиме ни српског друштва. Другим речима, недостају изучавања која би довела до динамичнијег развоја Националног система спорта заснованог на чињеницама које су проверене у најбољој пракси и потврђене методама научног сазнања (Јевтић, 2019).

Осврт на дешавања у Националном систему спорта у протеклим деценијама недвосмислено указује на хронично присуство али и утицај политике на унутрашња питања самог спорта и спортских грана (у том контексту и пливања). Приметно је и одсуство ваљаних акционих планова за развој учесничког (масовног) спорта, нарочито кроз повезивање са спортом у институцијама (школски спорт, спорт на универзитету, у полицији, војсци) и комерцијалним спортом. Такође, није јасно дефинисан професионални спорт, нити су створене претпоставке за његову афирмацију кроз одрживе спортско-финансијске токове, а занемарена је и међународна спортска сарадња.

Стратешка документа развоја спорта која су усвојена на нивоу Владе Републике Србије, нису усвојена и на нивоу самог система спорта.

Потенцијал спорта, самим тим и пливања као спортске гране, у Србији је специфичан због постојеће демографске структуре, развијености тржишта, висине друштвеног бруто производа, националног дохотка по глави становника, глобалног индекса конкурентности и сл. Треба га темељно испитати и допунити искуствима развијених земаља уз узимање у обзир националних карактеристика као што су традиција, наслеђе социјалистичких форми, тренутна структура и тенденција развоја, а затим путем анализе изводљивости ставити га у у реалне оквире.

Улагања у образовање, инфраструктуру (институције, систем спорта, мрежу спортских објеката и сл.) и истраживања која би определила даљи правац активности и реализацију визија свих сектора спорта, учесника и државе значајно би поправила квалитет националног спорта.

Успешна веза спорта и здравља може су успоставити повезивањем рекреативних спортских активности са акцентом на очувању и унапређењу здравственог статуса и школских спортских активности са акцентом на физичком и здравственом образовању, васпитању и социјализацији.

6.3.1. Пливачки савез Србије

Пливачки савез Србије (ПСС) је непрофитно невладино удружење основано на неодређено време ради остваривања циљева у области пливања као спортске гране. Савез, као национална гранска спортска организација и највиши облик удруживања у спортској грани пливања овлашћен је да организује и уређује овај простор на територији Републике Србије у складу са постављеним циљевима. Организован је у складу са Законом о спорту Републике Србије и правилима Међународне пливачке федерације ФИНА. Циљеви и задаци ПСС дефинисани су статутом, општим и посебним правним актима које доносе надлежни органи Савеза у складу са законом. Прегледом интернет презентације Савеза утврђено је да иста садржи општа акта - решења, правилнике и пословнике о раду, и да су спортска правила дефинисана кроз посебна документа. У остваривању циљева и задатака Савез самостално уређује своју унутрашњу организацију и рад, доноси и реализује програме развоја спортске гране пливање, организује едукацију, саветовања и друге облике окупљања у циљу унапређења рада и знања њених чланова, организује такмичења и остварује друге циљеве и задатке утврђене плановима.

Битно је истаћи да је ПСС спортска организација специјализована само за спортско пливање, односно да је у Србији, још рано говорити о управљању граном спорта кроз њено реализовање од учесничког до такмичарског спорта, како се предлаже мерцовањем Националне спортске организације (Јевтић, 2014).

Настанак, развој и брзе промене у спортско-технолошкој и пословно-управљачкој функцији савремених спортских организација као што је ПСС несумњиво представљају у данашњем свету један од најважнијих подстицаја промене спортске и пословне функције и философије, и окретање човека према његовом знању и креативно-стваралачким потенцијалима, као најважнијим производним и развојним ресурсима. Непрекидне дубоке квалитативне, квантитативне и структуралне трансформације, које проистичу из новијих друштвених, економских, политичких и технолошких услова развоја друштва мењају

схватања и карактер рада у спорту (пливању) и постављају нове захтеве за решавање низа актуелних задатака на интегралној основи (Табела 2).

Табела 2.- Иновативни оквир спортске организације

(модификовано према: Јевтић, 2014)

Спортска организација	ИНОВАТИВНИ ОКВИР СПОРТСКЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ		
	Национална спортска организација у ужем смислу	Спортска организација учесничког и такмичарског спорта на локалном нивоу	Спортска организација задужена за промоцију и такмичења
Мисија	Промоција спортске гране, спорта, олимпизма на националној територији	Задовољење потреба чланова заједнице да учествују у физичком вежбању и социјализацији кроз спортску активност.	Представљање, промоција и очување интереса чиниоца – учесника датог такмичења.
Циљеви	Управљање спортском граном, обезбешивањем развоја, промоције, ширењем вредносног оквира, индустрија спорта. Праћење и администрација у складу са правилима, вредностима спорта, потребама друштва и вредностима олимпизма.	Обликовање и понуда спортских активности како за учеснички, тако и за такмичарски спорт.	Планирање, реализација такмичења у складу са правилима дате спортске гране или мултиспортског такмичења унутар правила и вредности
Главна активност	Руковођење спортском граном	Организација, понуда спортских програма	Креирање оптималних услова за такмичарске активности
Организациони нивои	Национална спортска организација, НОК, територијална спортска организација	Клубови, спортски центри, методичке лабораторије, школе, универзитети, војска, полиција...	Лиге, асоцијације, удружења, предузећа

6.4. Национална документа у структури истраживачке парадигме „здравље и пливање“

Анализом наведених стратешких документа долази се до закључка да се на неприхватљиво ниском нивоу помиње здравствена агенда. Циљеви сваке од наведених стратегија су јасни, али није прецизиран начин како се они реализују, и није обухваћена

физичка активност која је једна од претпоставки здравља. Стратегијом спорта се наводи оријентација према здрављу али без активности унутар Акционог плана. Ова оријентација је, вероватно, резултат повезивања здравља и спорта у Уставу Републике Србије (2007). Уставна категорија здравља и спорта чини претпоставку за интегрисано деловање два система. Могло би се рећи да је и образовни систем оријентисан према здравственом контексту, јер како другачије и тумачити промену назива предмета Физичко и здравствено васпитање и пратећих планских и програмских докумената.

Анализа докумената ПСС указује на то да не постоји ни један документ који се односи на здравље и добробит физичке активности и пливања.

Може се закључити да у Србији не постоји јасно исказана претпоставка о физичкој активности и здрављу. Системске основе за афирмацију здравља кроз физичку активност, а самим тим ни кроз пливање нису стечене. Овим је заустављен и развој интегрисаног научног система али и мобилност кадрова, специјализација за поједина занимања и ширење националног оквира квалификација, нарочито у правцу учешћа спорта и спортских наука унутар наука о здрављу.

Другим речима, стиче се утисак да је спорт самосемантички повезан са здрављем, односно да се све више маргинализује као медијум здравља. Разлоге томе треба тражити у промени оријентације философије здравственог система од „здравља- болести“, ка „ометања - унапређења здравља“ (Vauch, 1996). Ипак, теорија спорта, нарочито теорија дечијег спорта, јасно исказује здравствени контекст и мисију овог, најмасовнијег нивоа организације спорта (Ропрет, 2019). Деца и млади кроз бављење спортом остварују своје здравствене, културне, социјалне и образовне потребе: развој здравог и квалитетног живота, развој вештина и способности, стицање сазнања о социјалним односима, толеранцији, поштовању правила, фер-плеју и др.

Теоријска разматрања дечијег спорта наглашавају нужност организовања спорта, полазећи од потреба и права детета и подстицања јединства моторичког, социјалног и интелектуалног развоја, узимајући у обзир позитивне и негативне ефекте спорта на дете (Табела 3)(Ропрет, 2019).

Табела 3. Позитивни и негативни ефекти спорта на дете (Merkel, 2013)¹⁹

Позитивни ефекти спорта	Негативни ефекти спорта
Физички утицаји	
<ul style="list-style-type: none"> • увећана физичка активност • подршка физичком и здравственом фитнесу • дугогодишњи физички, емотивни, и здравствени бенефити • смањење ризика од гојазности и пратећих обољења • минимизирање у развоју хроничних обољења • подршка здрављу • моторичке вештине 	<ul style="list-style-type: none"> • повреде • не-компетентни тренери • недовољна брига о сигурности • недостатак хуманистичких наука у спорту • злостављање
Психички утицаји	
<ul style="list-style-type: none"> • смањење депресије • смањење размишљања о суициду • подршка позитивном понашању <ul style="list-style-type: none"> • развој вештина • подршка самовредновању, оптимизму ... 	<ul style="list-style-type: none"> • увећање стреса и врхунско постигнуће • ефекти испадања из спорта • нагласак на такмичарској активности • нереална очекивања по питању академског постигнућа и каријере након спорта • злостављање
Социјални утицаји	
<ul style="list-style-type: none"> • подршка социјалним вештинама • животно учење • подршка друштвено прихватљивом понашању • подршка друштвено одговорном понашању • управљње и лидерске вештине • академско постигнуће • посвећеност и постављање циљева • подршка карактеру 	<ul style="list-style-type: none"> • недовољна брига о безбедности и сигурности, опреми, просторима за тренинг и такмичења • цена коштања • неравноправност у групи (економска, етички, расни, полни) • злостављање

У циљу афирмације позитивних и минимизирања негативних ефеката спорта на дете, односно за остварење јединства моторичког, социјалног и интелектуалног развоја детета кроз спорт потребно дефинисати циљеве за сваки ниво учешћа детета у спорту (Схема 3).

¹⁹Merkel, L.D. (2013). *Youth sport: positive and negative impact on young athletes*. Open Access Journal of Sports Medicine: 4 151–160.

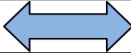
ЦИЉЕВИ ДЕЧИЈЕГ СПОРТА			Изузетност као Циљ дечијег спорта
Циљеви у такмичарском спорту	Омогућити надареној и заинтересованој деци да напредују према овом циљу		Напредовање према „Изузетности у дечијем спорту“
Васпитно-образовни циљеви	Подршка васпитно-образовним циљевима спорта и бенефита њиховог развоја		Напредовање према „Изузетности учешћа у дечијем спорту“
Социјално-здравствени циљеви	Подршка социјалним циљевима и јавном здрављу, тежити инклузији свих социјалних група, нарочито оних са високим степеном ризика по социјално прихватљиво-одговорно понашање		Напредовање према „Личном и социјалном благостању и спорту као животном стилу“

Схема 3. Циљеви дечијег спорта (непубликовани подаци, Јевтић, 2018) (Ропрет, 2019)²⁰

²⁰Ропрет, Р. (2019). Дечији спорт у националним документима - између права и потреба детета и уређења спорта по мери одраслих. Физичка култура, 73(1), 134-150.

7. ПЛИВАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

7.1. Термини од значаја за разумевање здравственог капацитета пливања

Пливање као моторичко својство представља научену вештину одржавања положаја и кретања, дакле пливање по површини воде;

Пливање као физичко својство представља степен пловности и облик интеракције између човека и водене средине;

Спортско(такмичарско) пливање представља пливање које се негује (тренира) због резултата и у складу је са правилима такмичења;

Вежбање у води чине комплекси вежби које се изводе у воденој средини;

Пловност представља својство тела да се одржава на површини воде;

Пропулзија представља потискивање према напред, а у пренесеном значењу означава силу која омогућава кретање тела у води помоћу рада руку, ногу и тела;

Интеракција човек – водена средина, садржи опис односа механике кретања тела у односу на водену средину у којој се кретање одвија.

Рефлекси представљају аутоматизовано, стереотипно кретање вођено од стране можданог стабла и без утицаја коре великог мозга. Присутност рефлекса је прва процена на којој инструктори успостављају програм обучавања, и при томе су важни Моров рефлекс, асиметрични и симетрични тонични рефлекс врата, рефлекс хватања, рефлекс Бабинског, рефлекс затварања гркљана;

Развој детета је резултат узајамног дејства раста и искуства које дете стиче у друштвеној и физичкој средини каква је вода. Дечији развој се одвија кроз емпатију, кооперацију, саморегулацију, развој говора и уз подршку од стране родитеља и наставника. Позитиван однос са наставником подстиче учење и постигнуће, утиче на пливачку компетентност (у свим нивоима и периодима њеног развоја) и афективни развој детета;

Игра је саставни део прва два нивоа пливачког континуума (обука пливања и безбедности у води; школа пливања). Она је средство у развоју компетентности, уживања, односа са вршњацима, одраслима, правилима и кућним редом на базену. Игром се исказују и контролишу емоције, развијају способности симболичког решавања проблема, учи кроз експериментисање кретања у води. Деца воле да уче кроз игру.

Утапање је гушење у води које доводи до хипоксије због аспирације или ларингоспазма.

7.2. Бенефити појединца од пливања

Пливање је један од најпопуларнијих облика физичке активности широм света (Hulteen, Smith et al.2017) и као такав нуди јединствену прилику за промоцију, одржавање и побољшање благостања током целог живота са могућношћу да допре до сваког појединца у друштву, без обзира на пол, старост, инвалидитет или социјално-економски статус (Lee and Oh, 2013). Оно што је карактеристично за пливачку активност јесте да се може посматрати као стереотипно кретање (рефлексно).

Базени и друге водене средине могу утицати на задовољење социјалних и емоционалних потреба, као и културног благостања појединца (Hendricks et al 2016). У извештају „Пливање као креатор животног стила“ (Аматерско пливачко удружење-АСА)(Foley, 2014) идентификовано је да пливање може да:

- 1) умири ум и смањи анксиозност;
- 2) опусти тело;
- 3) подржи тело у релативно бестежинском окружењу;
- 4) нуди могућност за дружење (базени су места окупљања);
- 5) смањи усамљеност;
- 6) буде место социјализације.

Према истраживању (Chase et al., 2008; Mohr et al., 2014) из 2008. године дошло се до закључка да пливање представља драгоцену животну активност која генерише здрав ниво кардиореспираторне кондиције и као таква представља одрживу алтернативу другим облицима вежбања. Резултати овог истраживања о здравственим ефектима физичке активности и кондиције код мушкараца (узорак 40.547) упућују на то да су пливачи имали нижу стопу смртности од оних који су седели, шетали или трчали, чак и након контроле старости, индекса телесне масе, пушења, алкохола или породичне историје. Сличне резултате приказали су Оја и сар. (Оја et al., 2015) у кохортној студији на преко 80.000 одраслих Британаца, закључивши да је учешће у пливању повезано са значајно смањеним ризиком од смртности од свих узрока за 28%, а смртности од кардиоваскуларних болести за 41%.

Неки аутори сугеришу да је код пливања, у поређењу са другим спортовима и активностима у слободно време, врло низак ризик у погледу повреда (Oh and Lee, 2015), мада постоји недостатак научних података о овој теми.²¹ Шта више, пливање може бити погодно као облик физичке активности када појединац има одређену повреду или болест која може да га спречи за учешће у другим активностима (нпр. остеоартритис или бол у леђима), а такође представља и саставни део рехабилитације и опоравка (Bidonde, Busch et al., 2014).

Пливање и други облици вежби у води (нпр. аквагоинг и аквааеробик) су неки од најважнијих начина за испуњавање препорука за физичку активност - и за аеробни и за елемент снаге и равнотеже (Lazar et al., 2013). Вежбање у воденом окружењу доноси многобројне предности - минимализован стрес подношења тежине, влажно окружење и смањено топлотно оптерећење (Yuan et al., 2016). Ово може понудити персонализовану прилику за вежбање за одређене популације, посебно за старије особе, труднице, особе са артритисом, дијабетесом типа 2, инвалидитетом или лошим липидним статусом (Delevatti et al., 2015; Lazar et al., 2013).

Код деце, пливање има благотворно деловање на мускулатуру тела као и изградњу карактера и осећаја самоконтроле. Једнако одговара мирнијој и живахнијој деци, где прву подстиче на деловање и улива им осећај самопоуздања, а другу учи дисциплини. Вежбе и пливачки покрети доприносе томе да се код деце смањује могућност појаве равних табана, деформитета кичме и других учесталих проблема са којима се деца сусрећу приликом раста. Пливањем се развијају ум и тело, како код деце без тешкоћа у развоју тако и код оне деце која те тешкоће имају. Такође, у вредности пливања за децу могу се уврстити повећање спонтаности, развој самосталности, ослобађање од напетости и пружање простора за емоционално здравље и друштвено прихватљиве обике понашања. Игра као незаобилазно средство у раду са децом доприноси да се она лакше и брже ослободу страха од воде, јер су активности деце у води испуњене радознаношћу, задовољством и емоцијама. Такође, игре доприносе и сензомоторном развоју. Поседовање позитивних искустава у пливању у детињству смањује вероватноћу развоја страха од воде у одраслом добу (Poulton, Menzies et al. 1999). Вредност која пливању даје здравствени значај у

²¹https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/health-and-wellbeing-benefits-of-swimming-report.pdf?xixX2c9qczm3.DEkNDd0QpDRU_yoVpOV

дечијем узрасту односи се и на стицање хигијенских и безбедоносних навика, јачање имунолошког система, већа отпорност на прехладе, равномеран развој локомоторног система (Јевтић и сар. 1990, према Јевтић 2011).

Код одраслих, пливање утиче на побољшање функционалног стања организма, укупног здравља и радне способности. Вежбе у води су незаобилазне у превенцији од повреда и терапији повреда, лечењу појединих обољења и опоравку организма након болести. Токови реаговања организма човека на боравак у води и пливање су добро изучени, на основу чега су формирано релативно стабилни теоријски и емпиријски модели, који се ефикасно користе у рехабилитацији од ортопедских, неуролошких, кардиоваскуларних, респираторних и других обољења (Јевтић, 2011). Пливање, вежбање у води и зарањање делује на пулмонарни, ренални, мишићнокоштани, неуромускуларни и психосоцијални систем. Чињеница је и да пливање утиче на смањење унутрашње напетости па се психолошки простор његовог деловања односи на побољшање емотивног стања, ослобађање од страха и осећај опуштености. Пливање као активност која се одвија у воденој средини појединцу омогућава да покрете врши без великог оптерећења и притиска на зглобове, што није случај у активностима које се одвијају на копну (Lee and Oh, 2013). Такође, пливање је добар начин да се контролише тежина а не губи мишићно ткиво. Истраживања су показала да чак и старе и веома старе особе могу битно да повећају своју снагу и издржљивост уз интензивне али оптимално дозиране програме вежбања у води. Механизми који доприносе томе обухватају побољшану нервну контролу, повећање мишићне масе и бољу физиолошку толеранцију умора. Као побољшани индикатори покретљивости јављају се боља координација, боља равнотежа, бржа реакција, повећана брзина ходања и сл.

Редовна, умерена физичка активност која укључује и пливање, најбоља је метода за превазилажење стреса, ефикасна је, дуготрајна, јефтинија од лекова и сличних фармаколошких средстава, а благотворно утиче на читав организам.

Узимајући у обзир дефиницију менталног здравља (СЗО) могуће је закључити да постоје многобројна психосоцијална побољшања након пливања. Чињеница је да боравак у води развија неустрашивост, истрајност и самим тим утиче на јачање воље. Уколико се ради о такмичарском пливању додатно се развија борбеност, храброст, дисциплина у испуњавању постављених задатака, однос према колективу и свакако повећање психичке

стабилности. Пливање континуирано стимулише моторне, когнитивне, конативне и вегетативне центре, мења понашање и развија нове вредности. „Истовремено, доводи до уживања и смањења страха, ствара осећај независности и самопоштовања, подстиче осећај успеха, релаксације и доброг здравља. Тело које је потопљено у воду уз ефекте средине, чини основ за пријем осећаја на којима се гради искуство и учи“ (Јевтић, 2011).

Постоје добри докази из систематских прегледа да бављење физичком активношћу и спортом може побољшати ментално здравље (укључујући смањење депресије и анксиозности), самопоштовање, когнитивне перформансе и академска достигнућа (Biddle and Asare, 2011). Стога је разумно претпоставити да би плавање могло играти важну улогу у помагању деци да постану активнија, да се осећају повезано са вршњацима и побољшају лично благостање. Међутим, у тој фази докази су углавном посредни и индиректни, односно нису довољно чврсти да би се плавању приписао директан позитиван утицај на добробит деце.

Међу многобројним личним и друштвеним користима од обучености плавању и безбедности на води налази се и смањење ризика од утапања.

Нажалост, не може се са сигурношћу тврдити да се добробити плавања подједнако јављају код сваког појединца, јер у истраживањима то није имплицитно доказано. Такође, општи бенфити које плавање доноси истраживањима се углавном потврђују, док за специфичне бенефите не постоје чврсти докази. За побољшање квалитета будућих истраживања неопходно је прилагодити методологију и проширити узорке истраживања.

7.3. Пливање и бољитак локалне заједнице

Потреба за плавањем и свест о плавању производ су индивидуалних и друштвених, унутрашњих и спољашњих мотива (Милошевић, 2005). Ова је констатација посебно актуелна за савремено друштво. Пливачке потребе одређују пливачку потрошњу, а она пливачку понуду. Овакав редослед, без обзира да ли је реч о појединцу или друштву у целини, могуће је остварити у друштвеној заједници са свим њеним специфичностима по питању друштвених околности, структуре интереса и смера утицаја. Пливање је, дакле, друштвени феномен у коме појединац задовољава и личне мотиве.

Квалитет живота целокупне друштвене заједнице угрожен је технолошким, професионалним и (не) културним садржајима, који се свакодневно намећу, па се

пливањем и другим спортско-рекреативним активностима то на неки начин може компензовати. Значајни бенефити постижу се у оквиру смањења младалачке деликвенције, борбе са ефектима нарушеног здравља, скраћења радног и животног века и сл.

Чланови заједнице, посматрано на било ком нивоу, уже или шире, без обзира да ли у пливању учествују као реализатори или су само промотери могу допринети имплементацији пливачке активности у свим структурама друштва. Без обзира што је пливање индивидуални спорт, значајно доприноси социјализацији деце и одраслих, јер се пливачи и они који желе то да буду окупљају око заједничке вредности, потребе и интереса. На тај начин се развија осећај припадности заједници, појединци се идентификују са заједницом и неретко предузимају организоване акције за задовољење личних и заједничких потреба. То доприноси јачању друштвене заједнице.

Повећањем броја људи који имају статус „пливач“ утиче се на повећање безбедности у и око воде и друштвено одговорно понашање, што се може сматрати вишим нивом културног понашања у заједници. Такође, повећава се популарност пливања, што поново тражи укључивање већег броја људи и води ка реализацији нових развојних програма.

Вештине стечене у води доприносе развоју осталих вештина које се могу користити за живот и рад у заједници.

Пливање је један од спортова који доприноси лакшој интеграцији друштвено осетљивих група, па се особе из тих група безболније укључују у живот и рад ужег и ширег социјалног окружења.

Здравље и физичка форма сваког појединца воде ка срећнијем и продуктивнијем друштву. Лично здравље доприноси јавном добру, а са друге стране здраво и стабилно друштво поспешује лично благостање у широком смислу.

7.4. Пливање и бољитак јавног здравља

Светска здравствена организација јавно здравље дефинише као „науку и уметност унапређења здравља, спречавања болести и продужења живота људи кроз организоване напоре заједнице“.

Како пливање утиче на све три наведене перформансе, може се закључити да постоје значајни бенефити јавног здравља од пливања.

Савремене науке (медицина, психологија, социологија...) препознале су значај физичке активности и пливања за савременог човека, који је због убрзаног развоја технике, седентарног начина живота и мањка слободног времена, ушао у проблем означен као хипокинезија. О значају дозиране ФА постоји велики број научних доказа, али најчешће су парцијални, стохастичког карактера и са ограниченом генерализацијом.²²

Директне и индиректне користи од пливања за јавно здравље огледају се кроз повећање степена ФА, смањење броја утапања које је трећи по реду узрок ненамерних повреда, контролу и/или смањење гојазности, корекцију дечије постуре, превенцију кардиоваскуларних болести, дијабетеса и метаболичких дисфункција, стварање добрих хигијенских навика, смањење ризика од раније смрти у односу на људе који се не баве пливачком активношћу и сл. Физичка активност, па самим тим и пливање је од суштинског значаја за здравље у складу са чим је СЗО израдила смернице намењене решавању „пандемије“ физичке неактивности - четвртог водећег узрока смрти широм света (Kohl et al., 2012).

Добро организована и спроведена пливачка активност утиче на смањење броја деце оболеле од астме или утиче на ублажавање симптома напада, успорава ток остеопорозе код жена, побољшава здравље трудница и значајно смањује факторе ризика за све који се пливањем баве.

Пливање је на много начина идеалан облик физичке активности, доступан многима којима су други облици контраиндиковани. То је такође један од ретких спортова где је учешће жена веће од учешћа мушкараца.

Свака држава налази свој интерес у области јавног здравља, и максимално својим могућностима пружа подршку за непрекидни развој и унапређење ове области. Зато би било потребно, путем система јавног здравља више промовисати значај и важност пливања.

Иницијативе за повећање учешћа у пливању путем бесплатног пливања нису поткрепљене доказима. Истраживања указују на то да је пливање универзално популарно

²²Ибид.

у адолесценцији и детињству, али да заинтересованост опада преласком из детињства у зрело доба. Прецизни разлози за ову појаву нису јасни и захтевају додатна истраживања, са акцентом на приоритетним областима као што су повећање физичке активности, благостања, менталног здравља и смањење ризика од утапања. База доказа о бенефитима за јавно здравље од пливања је врло ограничена, доступни докази су лошег квалитета, што спречава доношење чврстих закључака(Stubbs, 2017).

Здравље, схваћено као опште друштвено благостање, могуће је постићи, одржати и побољшати кроз редовно практиковање физичке и менталне активности и културе. Здравље и срећа сваког појединачног члана друштва воде ка здрављу, срећи и континуираном развоју друштва у целини.

7.5. Пливање и економски бенефити

Спорт је у 21. веку значајна економска категорија унутар које се остварује скоро 3% укупног светског прихода, креирају се нова радна места и инвестира капитал (Радојевић и сар., 2019). Може се посматрати у маркетиншком смислу са становишта куповине, прихватљивости, промоције и медија, дистрибуције, производа, цена, објеката, такмичења, размена и запослених.

Обзиром да се пливање, такође, може посматрати са неколико аспеката - као пливачка активност, тренинг, објекти - базени, такмичарски тимови, различити пливачки спортови, спонзори итд., тешко је прецизно одредити како то утиче на економију. Према доступним истраживањима рекреативно и спортско пливање изузетно је популарно и рангирано међу десет најчешће предузетих активности током слободног времена у већини региона широм света. Све у свему, новац генерисан кроз догађаје, дешавања и појаве везане за пливање генерише велике приходе, али са друге стране и велике трошкове. Пливачки догађаји широм земље узрокују повећану потрошњу у различитим градовима, што доводи до боље локалне економије у тим градовима. Економију стимулише и пливачка понуда и пливачка потражња. Сви тржишни фактори у комбинацији, доводе до тога да се може рећи да је пливачки спорт продуктиван како за локалну тако и за националну, а самим тим и за светску економију. Пливачки, али и сви други спортски догађаји могу се сматрати покретачима регионалног развоја и у политичком и промотивном смислу.

Економски бенефит за појединаца, коме је пливање професија, може се посматрати кроз призму његових зарада.

Индијектно посматрано са економског становишта, у односу на друштвену заједницу, пливање смањује трошкове здравственог система јер побољшава будуће здравље и смањује издатке за здравствену заштиту.

8. ПЛИВАЊЕ У ОБРАЗОВНОМ СИСТЕМУ

Према Јевтићу (2011) „Пливање као вештина и кретно богатство стечено је у дугом периоду човековог постојања и развоја уз водену површину. Оно представља цивилизацијску тековину за коју се може рећи да интегрише све периоде човекове филогенезе“. Полазећи од овакве културне заснованости, у свим периодима развоја цивилизације уочава се јединствени став иза кога стоје психолози, биомеханичари и спортски стручњаци да један од циљева физичког образовања треба ученику да обезбеди овладавање вештином пливања. Већина теоретичара и методичара физичког васпитања истиче да ученике треба упознати са елементима пливања где год постоје могућности јер је пливање вежба и средство за васпитавање и развијање корисних и за живот потребних вештина, способности, навика, умења, знања. Оно је и спорт ради усавршавања способности за постизање што бољих такмичарских резултата. Многбројна истраживања указују да боравак у води и пливање подижу функционалне способности целокупног организма и доприносе хармоничном развоју. Истовремено, пливање се користи и као средство за рекреацију и профилаксу. Данас, као и током његовог цивилизацијског развоја, пливање није само потреба човека, већ је и део културе живљења.

Долазак до „пливача“ је један од циљева образовног система и програма физичког васпитања, али и критеријум за процену усвојености програма. Пливач је појединац који је овладао вештином пливања, роњења на дах, скока у воду, усвојио навике понашања које су део опште безбедности у и око водене средине, стекао знања о пливању, развио способности које га чине мобилним и безбедним у води (Јевтић, 2010).

Сваки образовни процес поседује васпитну основу, а са друге стране нема васпитања без образовања. На тим основама заснива се и целокупни процес физичког васпитања, а према томе наставе и осталих облика стручног рада у пливању. У свим тим облицима, читав васпитно - образовни рад тражи примену и уважавање дидактичких принципа о научности, систематичности у настави, свесном и активном учешћу ученика, трајности знања, мишљења и сл. У организацији образовног процеса у пливању неопходно је придржавати се општих дидактичких принципа и водити рачуна о психичком и биомоторичком јединству, адекватности метода и садржаја обучавања, а у каснијем периоду пливачке усавршености и програмирању других атрибута тренажног и

такмичарског оптерећења. Достигнути и потребни ниво компетенција учитеља или наставника, директно је повезан са принципима које примењују у настави (Славковић, 2019).

У наставном процесу се примењује специјализована дидактика прилагођена специфичним условима реализације обуке пливања. Она садржи два типа интеграције, дидактичку (између ученика и наставника), и перцептивну (између ученика и градива). Према Јевтићу (2011): „ Дидактика човекове моторичке активности има функцију синтезе различитих дисциплина које припадају наукама о кретању, и бави се: анализом и описом процеса учења и перцептивне интеракције, концептом којим се верификује програм моторичког учења, методама које утичу на повезивање процеса учења и методама којима се гради наставни процес и његова ефикасност.“

8.1. Теоријски контекст пливања у функцији наставе

Пливање утиче на све базичне и координационе способности ученика: развија специфични осећај средине и осећај кретања у њој, подстиче мишићни рад који обликује ефикасно кретање, покреће енергетске трансформације, повезује чиниоце нервно-мишићне компоненте кретања, доводи до специфичних психолошких стања и процеса. Из тих разлога се пливање сматра јединственим образовно-васпитним садржајем физичког васпитања који је усмерен ка ученику, јер испуњава, са једне стране оперативне циљеве, а са друге стране гради основу за коришћење научених вештина, усвојених навика, развијених способности и стечених знања у наредним годинама живота што је дугорочни циљ наставе физичког васпитања. Суштински, настава пливања има могућност и капацитет да код ученика развија способности које су од значаја за кретање на копну, комбинацијом великог броја унутрашњих и спољашњих чиниоца кретања у води и тиме потпуно испуни задатке наставе физичког васпитања. Пливањем које је укључено у наставу физичког васпитања, ученик остварује добробити за целокупан организам и телесни развој, подиже моторичка и когнитивна знања и на вишем нивоу прихвата вредности и стиче навике којима се гради квалитетнији живот. Пливање је најбољи пример за комбинацију образовног и васпитног, јер пливање и обука пливања доводе до промена не само у моторичком, већ и у когнитивном развоју. „Телеолошког у пливању

(усмереног ка циљу) има много, али учење у функцији социјалне одговорности издваја и разликује пливање од других спортова. Теоријски контекст пливања у функцији наставе је богат и вишедимензионалан. Њему припадају, како делови вишестраног моторичког развоја, тако и биолошки бенефити, когнитивни, конативни и афективни развој“ (Јевтић,2011).

Когнитивни задаци у обуци пливања односе се на: сазнавање специфичних података; разумевање добијених података са способношћу њиховог интерпретирања и разврставања; оспособљавање ученика да примени своја знања у новим подручјима; способност анализирања већ познате ситуације као и синтезе на основу познатих елемената; стицање способности за процену вредности и средстава и метода за постизање одређеног циља (Кривокапић, Кривокапић, 2015). Достицање когнитивних циљева подразумева да обука пливања код ученика доводи до знања о самој води и њеним карактеристикама, о самом себи и сопственим реакцијама. Тако се формирају хигијенске, здравствене и безбедоносне навике у чијој основи се налази претходно стечено знање.

Афективни задаци у обуци пливања су: јединствена рецепција са пасивном пажњом; својевољна реакција на стимулансе; валоризација сопствене активности са становишта својевољног реаговања; концептуализација сваке вредности на коју је ученик већ реаговао; организација вредности у кохерентне системе који постају део учениковог сопственог система вредности (Кривокапић, Кривокапић, 2015). Афективност је извор покретачке енергије, која уз интересовање прожима моторичку активност, тако да је пливање и његова обука повезано са сензомоторним сазнањем, имагинацијом, и уместо прве мисли, оно је одређено осећајима и покретима.

У делу психомоторичких задатака ученика треба оспособити да: опонаша показане активности; рационално користи научена моторна знања у ситуацијама аналогним онима током учења; своје реакције прилагоди потребама нових ситуација и сагледава прилику да ту врсту активности практикује; преиначи научене моторне шеме ради њиховог прилагођавања сопственим способностима и тако створи свој сопствени стил; концептуализује сваку вредност коју је већ препознао и на коју је реаговао. Крајњи резултат је да је ученик способан да схвати нова моторна знања и да их изводи прикладно у адекватним ситуацијама (Кривокапић, Кривокапић, 2015).

Остваривање социјалних циљева кроз обуку пливања односи се на остваривање кооперативних, комуникативних и интегративних садржаја унутар којих доминира игра као средство.

Пливање је спорт од великог значаја у педагошком, биолошком и практичном смислу. Налази се у плановима и програмима физичког васпитања који су се мењали у складу са реформама које су се спроводиле у образовању, али чињеница је да се реализује у малом броју школа. Разлози за то су углавном техничке и организационе природе. Пливање и здравствена агенда пливања могу се реализовати кроз предмете: Физичко васпитање, Физичко и здравствено васпитање, Изабрани спорт и Здравље и спорт.

8.2. Пливање и формирање вредносних ставова код ученика

Због специфичности средине у којој се изводи обука пливања, као и због тешкоћа у организацији, у овој области (као и у целокупној настави физичког васпитања) уочавају се многобројни проблеми, нарочито у непосредном раду са ученицима. „Рефлексија која је као метод сазнања спроведена над праксом, теоријама и педагошким документима физичког васпитања у простору пливања, упућују да је овом наставном предмету неопходна нова стратегија као и промене којима би се Програм физичког васпитања и Стандарди за крај обавезног образовања интегрисали у циљу обучености ученика у пливању и безбедности на води“ (Јевтић, 2011). Настава обуке пливања регулисана је Програмима физичког васпитања за основну и средњу школу и Образовним стандардима који су, у делу пливања, регулисани за крај обавезног основног образовања.

Долазак до образовног нивоа „пливач“ је процес који се обликује кроз сврсисходне наставне садржаје, организацију, методiku и технику обучавања. Целокупан процес подстиче, прати и вреднује развој значајног броја компетентности ученика. Како настава пливања припада програму школског физичког васпитања и самим тим има институционалну форму, стицање до циља се постиже кроз редовну, допунску или наставу у току рекреативних активности ученика. Многобројне теорије наставе и учења у овој области, недвосмислено указују на проблеме, програме, индивидуализацију и тимску организованост као неке од основних обележја, али са друге стране, истичу и велики број социјалних ефеката који директно воде у социјално одговорно понашање. “Од наставе

пливања се очекује да непосредно и дугорочно мотивише ученика на пливање“ (Јевтић,2011).

Кроз часове наставе физичког васпитања и у оквиру њих кроз обуку пливања и безбедности на води ученик се мења, учи, усваја нове вредности и стиче етичко и друштвено одговорно понашање. Ако настави да се развија у том правцу, односно да се бави такмичарским пливањем или пливањем из разлога животног задовољства, здравствених ефеката, превентиве или рехабилитације, може се рећи да је настава пливања испунила своју мисију. Прихватање одговорности, лични план развоја и вредносна оријентација, уз адекватну реализацију програма физичког васпитања у делу пливања, доводе код младог човека – ученика до формирања вредносних ставова који се могу изједначити са хигијенским и здравственим навикама, али и са изградњом вештине за цео живот (Славковић, 2019).

9. ГРУПИСАЊЕ ЧИЊЕНИЦА О ПЛИВАЊУ И ЗДРАВЉУ ПУТЕМ МАПЕ УМА (MINDMAP)

„Мозак говори и разуме језик слика. Наш први језик је језик мулти-сензорних слика, асоцијација и боја које те слике стварају. Имагинација и асоцијација је језик којим говори људска раса, језик науке, уметности“.²³

Сви подаци прикупљени у овој дедукцији научних чињеница о пливању и здрављу и информације које су на основу њих настале, могу се улити у неколико кључних речи, које се даље могу развити у асоцијације што је приказано мапом ума (Схема 4). Овај поступак олакшава да се селекују најбитније информације и да се логички повежу. Истовремено, овако постављена мапа ума у форми специјализованог визуелног дијаграма, омогућава лакше схватање, брже памћење, потпуније и лакше присећање изнетих теоријских чињеница. Коришћен је принцип организовања бележака који је инспирисан природном архитектоницом. Пошто у природи ништа није организовано монохроматски у линеарни поредак, нема разлога да своје (или туђе) мисли организујемо линеарно, већ природно, пуштајући кључне речи да развијају главне и споредне асоцијације, да се шире и међусобно преплићу.

Мапа ума у оквиру овог рада има централну, средишњу тачку и то је кључна реч (Здравље), кључни концепт или базична идеја. У суштини, представља асоцијације мисли које су проистекле или се везале за централну тачку, где је предмет пажње кристализован у централној слици из које се гранају главне теме (Физичка активност, Пливање, Образовање).

„Свет се, хтели ми то или не, креће од линеарности ка иконичности. Будућност је у нелинеарној комуникацији. У комуникацији која се грана као што то чине наше мисли пре но што их заробимо речју или фиксацијом на хартију, где морају сузбити своју природу и сабити се у ред једног линеарног система“.²⁴

²³Тони Бузан (Tony Buzan)- енглески аутор и педагошки саветник који је популаризовао идеју менталне писмености и технику мапирања ума.

²⁴ Милорад Павић - српски прозни писац, историчар српске књижевности, академик.

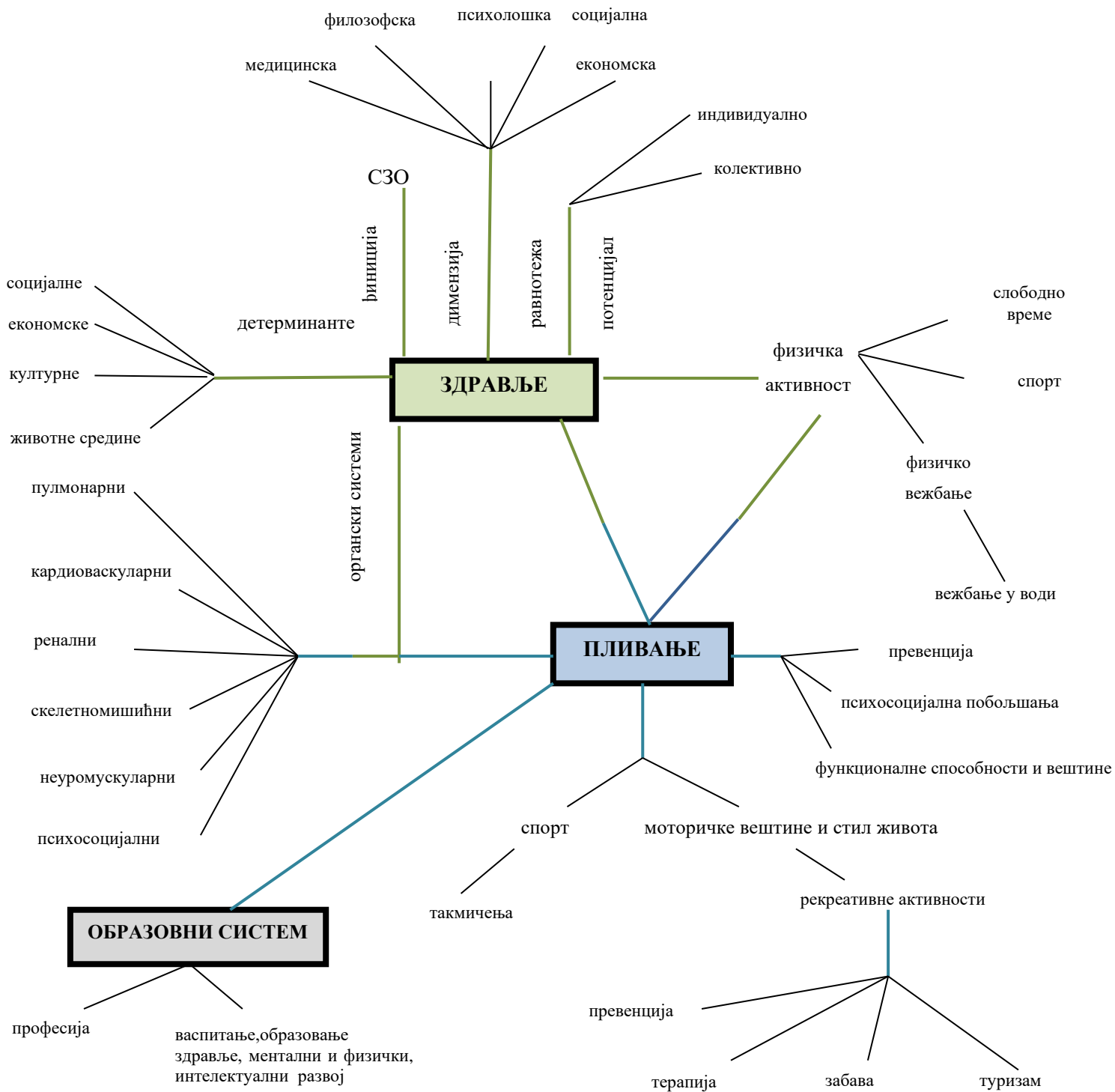


Схема 4. Нацрт мапе ума „Пливање и здравље“

10. ЗАКЉУЧАК

Светска здравствена организација покреће многобројне иницијативе са разним садржајима у циљу подизања свести целокупне светске јавности о значају и важности редовне физичке активности у очувању и унапређењу доброг здравља и благостања.

На основу дедукције чињница о здрављу и пливању могуће је формирати следеће групе закључака:

1. Група закључака о предмету рада:

- Да ли посматрано са позиције здравља или спорта, пливање представља једну од највише изучаваних активности човека.
- Ширење знања и информација о утицају пливања на здравље човека, што је између осталог био циљ и овог рада, протеже се кроз многобројне уџбенике, научне и стручне часописе, билтене, едиције, монографије, зборнике, а у последњим деценијама и путем интернета и великог броја сајтова који се баве овом проблематиком.

2. Група закључака о здрављу кроз дедуктивну слику система здравља, спорта и образовања у Републици Србији:

- Систем спорта, здравствени и образовни систем, имају заједнички циљ а то је „свеукупно оснаживње човека“.
- Сарадњом три система обезбеђује се стабилност и континуитет друштвеног развоја, као и међуповезаност са осталим системима организације друштва.
- Кључна реч за повезивање ових система је физичка активност као важна цивилизацијска, али и парадигма савременог појединца и друштва.
- Стратешка документа у Републици Србији која се односе на јавно здравље, образовање и спорт у себи не садрже кључну реч - физичка активност, односно не постоји јасно исказана претпоставка о физичкој активности и здрављу.
- Стратегијом спорта се наводи оријентација према здрављу, али без активности унутар Акционог плана.
- Нису утврђене системске основе за афирмацију здравља кроз физичку активност, самим тим ни кроз пливање.

3. Група закључака о гранској спортској организацији:

- Пливачки савез Србије је спортска организација специјализована само за спортско пливање.
- Утврђено је да не постоји јавно доступан документ Пливачког савеза Србије који се односи на здравље и добробит физичке активности и пливања.

4. Група закључака о могућем научном систему:

- Није могуће утврдити постојање интегрисаног стручног, а још мање научног приступа промоцији физичке активности – пливања и здравља, чиме је ограничена научна и организациона претпоставка за мобилност кадрова, специјализације за поједина занимања и ширење националног оквира квалификација, нарочито у правцу учешћа спорта, спортских и наука физичког васпитања и спорта унутар наука о здрављу.

5. Група закључака о добробити пливања:

- Резултати истраживања указују да боравак у води и пливање подижу функционалне способности целокупног организма и доприносе хармоничном развоју.
- Пливање повећава функционалне способности кардиоваскуларног система, повећава витални капацитет плућа и олакшава рад унутрашњих органа.
- Пливање има позитивне ефекте на централни нервни систем.
- Вода чисти кожу и доприноси побољшању дисања коже.
- Немерљив је допринос пливања и вежбања у води формирању правилног држања тела, стварању хигијенских навика, јачању организма у смислу повећане отпорности.
- Редовно пливање поправља расположење, подиже самопоуздање, смањује анксиозност и сл.
- Пливање је део програмских садржаја васпитања, формирања друштвено одговорног понашања али и средство у ресоцијализацији друштвено проблематичних група.
- Пливање и пливачке активности су активности целе породице.

6. Група закључака о пливању у образовном систему:

- Пливање је најбољи пример за комбинацију образовног и васпитног јер доводи до промена у моторичком и когнитивном развоју деце.
- Објективни и верификовани стручни и истраживачки закључци упућују да су пливање и водена средина користан агенс за психофизички развој детета.
- Кроз образовни систем се реализују предмети и програмски садржаји од значаја за промоцију здравља.
- Путем изборног предмета „Здравље и спорт“ ученици развијају знања, вештине, ставове и вредности које су у функцији очувања и унапређења здравља.
- Наставним програмима и плановима Физичког и здравственог васпитања предвиђено је укључивање ученика у пливачке програме, али због организационих и материјално-техничких мањкавости реализација програма је спорадична.

Као интегрисан закључак о пливању и здрављу сачињена је мапа ума (ментална мапа) која концентрисано, дедуктивно, визуелно и просторно, повезује кључне идеје овог рада. Она помаже у креативном размишљању, припреми предавања и/или презентације, прављењу бележака, планирању, доношењу одлука, решавању проблема, а нарочито у памћењу и учењу које се односи на изнете чињенице.

Због свих психофизичких и социјалних побољшања до којих пливање доводи, сам по себи намеће се закључак да је оно један од најбољих избора за здравље, било да је спорт, рекреација, терапија или забава.

11. ЛИТЕРАТУРА

1. Bloyce, D., Smith, A. (2010). *Sport policy and Development* Routledge, London and New York.
2. Bouchard, C. & Shephard, R. J. (1994). *Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts*. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (p. 77–88). Human Kinetics Publishers.
3. Гаровић, М. (2019). *Пливање и здравље* (завршни рад). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Јевтић, Б. (2010). Обука пливача и безбедност на води у програму физичког васпитања. *Иновације у настави*, 23(4), 87–94.
5. Јевтић, Б. (2011). *Пливање у настави*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Јевтић, Б. (2017). *Водени спортови - здрава будућност за нашу децу*. Интеррег - ИПА програм прекограничне сарадње Румунија - Србија, Смедерево
7. Јевтић, Б. (2017). Научни часопис „Физичка култура“ у мисији развоја научне и друштвене заједнице. *Физичка култура*, 71 (2), 182-194.
8. Јевтић, Б. (2019). Систем спорта у државно независној Републици Србији - од промишљеног почетка до исцрпљујућег државног интервенционизма. *Физичка култура*, 73 (1), 1-22.
9. Коковић, Д. (2014). Спортско-рекреативне активности као чинилац промене начина живота људи. У: *Зборник радова, IV међународна конференција „Спортске науке и здравље“*, Бања Лука: Паневропски универзитет „Апеирон“, (235-242).
10. Кошћал Петковић, М. (2012). *Физичка активност и модификација стила живота у превенцији шећерне болести* (докторска дисертација). Универзитет у Крагујевцу, Факултет медицинских наука.
11. Кривокапић, Д., Кривокапић, О. (2015). Психолошко педагошки аспекти обуке непливача. *Спорт монт*, бр. 43, 44, 45., 313 - 319.
12. Крсмановић, В., Бранковић, М. (2014). Здравље као парадигма спорта и спорт као парадигма здравља. У: *Зборник радова, IV међународна конференција „Спортске науке и здравље“*, Бања Лука: Паневропски универзитет „Апеирон“, (255-264).
13. Марковић, В. (2017). *Пливање*. Београд: Универзитет Сингидунум, Факултет за физичку културу и менаџмент у спорту.
14. Merkel, L.D. (2013). *Youth sport: positive and negative impact on young athletes*. *Open Access Journal of Sports Medicine*: 4, 151–160.
15. Милошевић, Д. (2005). Пливање као дио опште друштвене кинезиолошке активности. *Спорт монт*, бр. 6 - 7., 188-199.
16. National Research Council. (2001). *Preparing for an Aging World: The Case for Cross-National Research, Panel on a Research Agenda and New Data for an Aging World, Committee on Population and Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education*. Washington National Academy Press.
17. Остојић, С., Вељовић, Д., Стојановић, М., Међедовић, Б. (2009). Физичка активност и здравље: дефинисање проблема, савремена запажања и препоруке. *Tims Acta* 3, 1-13.
18. Пешић, М. (2015). *Ефекти додатног тренинга снаге на резултат у пливању* (докторска дисертација). Универзитет у Нишу, Факултет за спорт и физичко васпитање.

19. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference.
20. Радојевић, Ј., Грбовић, М., Јевтић, Б. (2019). Академски студијски програм и школовање за професију спорт, занимање спортски тренер. *Физичка култура*. 73 (1), 89-105.
21. Ропрет, Р. (2019). Дечији спорт у националним документима - између права и потреба детета и уређења спорта по мери одраслих. *Физичка култура* 73(1), 134-150.
22. Славковић, Ј. (2019). *Пливање у образовном систему Републике Србије* (завршни рад). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
23. World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: World Health Organization.
24. World Health Organization. (2001). *The World health report: 2001: Mental health: new understanding, new hope*. Geneva: World Health Organization.
25. Шабић, Е. (2018). *Физичке активности у стиловима живота особа средње животне доби у Републици Српској* (докторска дисертација). Сремска Каменица: Факултет за спорт и туризам.

Електронски извори:

- https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/health-and-wellbeing-benefits-of-swimming-report.pdf?xixX2c9qczm3.DEkNDd0QpDRU_yoVpOV
- <http://stvarnozdravo.weebly.com/zdravlje.html>
- <https://www.who.int/about/who-we-are/our-values>
- <http://izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifakorikojinanjegauticu.pdf>
- <https://www.pravno-informacioni-sistem.rs/SIGlasnikPortal/viewdoc?uuid=2409722a-f3df-4f0e-bbb2-a392e789d7d7>
- <http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2015/08/STRATEGIJA-OBRAZOVANJA.pdf>
- <https://www.mos.gov.rs/dokumenta/sport/strategije>
- <https://zuov.gov.rs/nastavni-planovi-i-programi/>
- <https://skolasvilajnac.edu.rs/wp-content/uploads/program-zdravlje-i-sport.docx>
- <https://ceo.edu.rs>
- <http://www.mpn.gov.rs/wp-content/uploads/2018/08/AP-SROS-IZVESTAJ-15jun.pdf>
- <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/09/15/default-calendar/launch-of-the-2020-global-action-plan-for-healthy-lives-and-well-being-for-all-progress-report>