

I. UVOD

"Voda igra važnu ulogu u životu čoveka. U našim narodnim pesmama i pripovetkama voda se češće pominje nego hleb, ili odelo ili obuća, nego kuća ili njiva. Osim toga što je potrebna za piće, za pranje, za plovidbu, ili upravo zbog toga, oko nje se stvorio neki oreol misterije. Ona dolazi odmah posle Sunca, ili uporedo s njim."

Ivo Andrić

Voda je životna sredina u kojoj je nastao život, i za vodu su vezani osnovni životni procesi. Iako je po hemijskom sastavu najjednostavnije jedinjenje bez nje nema života. Čovjek vodi ima da zahvali što postoji. Veći dio ljudskog tijela (80%) je voda, i ono ima gustinu sličnu vodi. Čovjeka je oduvijek privlačila, jer je u njoj nalazijo i nalazi izvanrednog dobrotvora koji ga hrani, raduje, prevozi, čisti, ali se vode oduvijek i plašio. Ona, kao i sva priroda u cjelini mnogo daje i uzima. Za samo djelić vremena postaje smrtni neprijatelj, uzima ono što je najvrijednije, što se više nikada ne može vratiti ili nadoknaditi – život.

U bijesnim valovima mora, u katastrofi poplava voda je strava i užas, ali ona je moć i srećni su narodi koji je imaju. Njeni zakoni su strogi i neumoljivi. Zato stara narodna izreka kaže: "voda je dobar sluga, ali zao gospodar".

More kao granica je čvrst bedem ali i izlaz u svijet. Tamo gdje je voda nestala, nastala je pustinja, nestali su narodi i propale civilizacije. O neuništivosti i izvoru života u vodi, rimski filozof Seneka je rekao: "Kad bi sav svijet izgorio i plamen se utnuo, preostala bi jedino voda u kojoj bi ležala klica novog života".

Voda je svojom pojavom obogatila našu planetu i njome zagospodarila sa $\frac{3}{4}$ prostranstva, 70,8% površine Zemlje stvarajući tri okeana, 49 većih mora, na hiljade jezera, rijeka i potoka, ona je dio našeg okruženja i nas. Za stare Egipćane Nil je bio božanstvo ravno Bogu sunca, sveta rijeka što je donijela vodu, oplodila zemlju i stvorila život.

Na osnovu nekih istraživanja koja su vršena, na cijeloj teritoriji bivše SFRJ, u osnovnim školama nije znalo plivati oko 80 – 90 % učenika (zavisno od hidrografskog položaja), u srednjim školama 40 – 50 % pa i više. Na nekim fakultetima bivše SFRJ gdje su vršena istraživanja (Srbija i Bosna i Hercegovina), 16 – 22 % studenata prve godine ne zna plivati. Iz tog razloga u bivšoj SFRJ utapao se veliki broj odraslih osoba, a najviše dječaka i djevojčica.

Plivanje ne treba prihvatiti samo kao sport, već kao nužnu, potrebnu aktivnost kretanja po vodi.

U našoj sredini ima pojava da, obrazovan čovjek sa 1 ili 2, nekad i više završenih fakulteta padne u vodu i utopi se jer ne zna plivati.

Naša zemlja, bogata rijekama i jezerima, zemlja sa blagom klimom, puna sunca i ljepote, pruža ogromne mogućnosti za razvoj plivanja. Treba koristiti višednevni boravak djece kod izvođenja nastave u prirodi ili za vrijeme ekskurzije da se organizuju kursevi plivanja. Malo je mjesta koja nemaju vode u kojoj se može plivati, ali se i tamo postepeno grade bazeni za

plivanje i kupanje. Međutim, činjenica je da se nastava plivanja sprovodi samo u veoma malom broju naših škola. Nastavnici fizičke kulture nailazeći na teškoće oko ostvarenja ove nastave, koja je vezana za veliku odgovornost i brigu za zdravlje i sigurnost djece, oko obezbjeđenja plivališta, kao i za problem odlazanja i dolazanja na časove, veoma brzo napuštaju misao organizacije časova plivanja.

2. ISTORIJSKI RAZVOJ PLIVANJA

Život prvobitnih ljudi uglavnom je bio vezan za vodu. Rijeke, jezera i mora korišteni su ne samo za transport životnih namirnica, nego i za ribolov i u vojne svrhe. Mjenjajući mjesto boravka čovjek je bio primoran na razna migraciona kretanja. Skoro svi putevi na kopnu, vodili su dolinom velikih rijeka, a često i sami vodeni tokovi služili su u tu svrhu. Život na rijeci i pored rijeke primoravao ih je na poznavanje plivanja.

O znanju plivanja čovjeka u davnoj prošlosti svjedoče tragovi (slike i crteži) na pronađenim arheološkim eksponatima. Oni ne samo potvrđuju i ilustruju stanje tog vremena, nego potvrđuju da je čovjek već tada znao plivati, da je dobro ovladao vodom, čak toliko dobro da je našao za shodno da to izrazi i preko crteža, znakova i drugih načina izražavanja. Nađeni podaci, pored toga što predstavljaju određeni dokaz da je plivanje bilo poznato i najstarijim ljudskim kulturama, daju nam pravo i za pretpostavku da je čovjek ovladao vodom još u najranijoj epohi svog razvoja.

Iz istorije je poznato da je čovjek od davnina koristio različite tehnike plivanja kao način prelaska vodenih prepreka. Zanimljivo je da većina sisara ne mora posebno učiti plivati, te da je čovjek jedno od rijetkih bića koje mora plivanje učiti. Razlog je u tome što većina životinja u vodi jednostavno ponavlja pokret kretanja s kopna (hod), te na taj način pliva, kao što to radi na primjer pas. Čovjek s druge strane ne može ponoviti svoj uspravni hod u vodi, već mora naučiti koristiti se i rukama, te pravilno disati. Ipak, poznato je da vrlo mala djeca gotovo instiktivno znaju plivati. Plivanje je poznato od davnina, ali tek na mozaicima ranih istočnih civilizacija nailazimo na njegove prve predstave.

Plivanje nastaje kao svakodnevna potreba čovječijeg života. Uslovi u kojima je živio pračovjek prisilili su ga da se kreće u vodi. U to doba o plivanju se može govoriti kao prirodnom obliku kretanja. Njegovi osnovni prehrambeni proizvodi su bili ono što bi ubrao ili skupio. Hranio se mesom onih životinja koje je mogao da savlada. Normalno, lakše je bilo ribu loviti, nego se sa ostalim životinjama boriti. Tako je bio u situaciji da mora plivati i da se kreće po vodi.

Zbog osnovne potrebe za vodom čovjek je gradio naselja uz vodu jer mu je voda služila kao prirodna zaštita od neprijatelja sa te strane. Tako je bio primoran da živi i boravi pored vodene površine. Djeca su se igrala pored vode i tako spontano učila plivanje. Djeca i ljudi koji se bave ronjenjem i vađenjem bisera, korala i školjki, usljed stalnog boravka u vodi i uz vodu, su izvanrednih mogućnosti (sposobnosti).

Mnogi od plivača se ne sjećaju kada su naučili plivati, ako to nije bio neki organizovani rad, ali se zato svi sjećamo i pamtimo to dok smo živi ako smo nešto neprijatno doživjeli sa vodom (recimo davljenje,grcanje i sl.).

Čovjek se spašavao od životinja i neprijatelja preplivavajući vodene površine. Poznato je da su ljudi gradili naselja, sojenice i tako se štitili od divljih zvijeri.

U svemu tome mi se služimo i uključujemo historiografske podatke po iskopinama, crtežima na vazama, pećinama i sl. Iz doba prije naše ere imamo i objekte koji su ostali, a koji su služili plivanju.

Najstariji podatak potiče sa jednog glinenog pečata iz takozvane Negada epohe (kultura Gornjeg Egipta 3400 – 3200 godina p.n.e.), a na tom reljefu se vide plivači koji plivaju naizmjeničnim pokretima rada ruku i nogu, slično kao što se i danas pliva. Plivanje u Nilu imalo je i vjerski karakter, a omladina se kupala i učila je plivati.

Plivanje kod Asiraca bilo je razvijeno, što se može zaključiti i na osnovu raznih podataka (reljefi, skulpture) nađenih u iskopinama kod Ninive. Ono je bilo primijenjeno i sa posebnim namjenama.

Stari Grci su bili narod sa visoko razvijenom sportskom kulturom, smislom za umjetnost, nauku i trgovinu. Njegovali su harmonijski razvoj duše i tijela. Mada su plivanje smatrali prvenstveno sredstvom savladavanja vodenih prepreka i sredstvom vojne vještine, može se sa sigurnošću reći da su na jugu Evrope oni bili prvi koji su se plivanjem bavili u cilju čeličenja organizma i očuvanaj zdravlja.

Predjeli oko ušća rijeke Tibar nastanjivala su latinska plemena koja su se u početku pretežno bavila stočarstvom. Pod pritiskom nadolazećih Etruraca i Samnita latinska plemena su se počela udaljavati stvarajući veće i organizovanije zajednice. Oni u X vijeku p.n.e. na brdu Palantium, organizujući se osnivaju svoje veće naselje koje se širilo na ostala brda. Za graditelje Rima plivanje je bilo poznato; u početku se plivalo u rijeci Tibar, ali izgradnjom i širenjem grada Rima, u odvodnim kanalima voda je bila sve više zagađena i postajala neupotrebljiva za kupanje. Tek nakon tri vijeka posle osnivanja Rima, sagrađeno je javno kupatilo. U početku je služilo za pranje i kupanje, a na kraju i za učenje plivanja.

U VI vijeku p.n.e. Konfučije je preporučivao kupanje kao sredstvo za očuvanje zdravlja. U staroj Kini preplivavanje velikih rijeka potiče još iz dinastije Čen (XI – II vijek p.n.e.).

Civilizacija Stare Indije poznavala je takođe plivanje. U arheološkim iskopinama u oblasti Pendžaba nađeni su kameni pečati koji potiču iz trećeg milenijuma p.n.e.

Gašenjem antičke kulture, od pada Rimskog carstva (476), započinje srednji vijek ili doba feudalizma, u kome usmjeravanje kulture preuzima crkva. U školama su kažnjavani učenici koji su se bavili igrama, rvanjem, plivanjem, jer je to bio znak surovosti, a ne vaspitanja. Išli su tako daleko, da su 1287. godine, čak i pri krštenju zabranjivali prskati djecu hladnom vodom.

Poznato je da su Stari Sloveni bili dobri plivači. Uspješno su primjenjivali ovu vještinu plivanja za vrijeme ratovanja i rješavanja mnogih životnih problema i nedaća. Vizantijski car Mavrikije, koji je mnogo ratovao sa Slovenima, kaže da su Sloveni posebno bili sposobni da preplivaju rijeke, a bolje su plivali, sigurnije od ostalih ljudi, mogli da se održavaju na površini vode. Poznato je da su Stari Sloveni znali plivati, a nakon dolaska i naseljavanja u ove krajeve, živeći pored vode, baveći se lovom i ribolovom, koristili su svoje znanje plivanja. Što se tiče načina plivanja, on se ni po čemu nije razlikovao od onih načina plivanja koje su plivali i drugi narodi tog vremena: puzećim ili gmižućim, naizmjeničnim pokretima ruku i nogu.

3. UTICAJ PLIVANJA NA ORGANIZAM ČOVJEKA

U toku svog obrazovanja imali ste priliku da se sretnete sa predavanjima u kojima je voda obrađivana kao jedan specifičan fluid. Prema tome, znate da se voda sreće kao prirodni faktor u elementarnim mogućnostima sjedne strane i u svojim maksimalnim mogućnostima, odnosno pojavama prirodne stihije, s druge strane. Čovjek u takvim uslovima sigurno treba da računa na to da svoj život, svoja materijalna i društvena dobra treba osigurati od nepovoljnih i neprijatnih situacija koje sa sobom nosi voda. S druge strane treba znati iskoristiti snagu i mogućnost vode u industriji elektrifikaciji, pa konačno i u onim najprimitivnijim oblicima (vodenice, stupe, ražnjeve i sl).

Plivanje se javlja u transformaciji kao prirodan oblik kretanja. Imali ste prilike da čujete iz istorije da veliki broj djece propliva samo, da nauči plivati a da i sami ne znaju kada. Razloge treba tražiti u tome što se veliki broj djece igra uz vodene površine; kao npr. u zemljama Polinezije i Malezije gdje su ogromne vodene površine, gdje su stanovnici okruženi vodom. Znae to da ljudi grade svoja naselja na tokovima rijeka, obalama mora i jezera, jer je voda život. Bez vode nema života. Istina, nekada smo u situaciji da živimo u uslovima gdje ne postoje uslovi za plivanje, ali to ne umanjuje vrijednosti plivanja.

Plivanje je jedna od najstarijih tjelesnih aktivnosti i sportova. U svom praistorijskom dobu čovjek je bio upućen na osiguranje osnovnih životnih potreba, pa mu je u takvim uslovima sigurno bilo daleko lakše loviti ribu nego se boriti protiv životinja, sa kojima se teško izlazilo na kraj. Zbog takvih uslova gradio je naselja i na vodi, pa je u takvoj situaciji morao odlaziti i dolaziti do svog naselja. Plivanje je danas, ne samo kod nas nego i u svijetu uopšte, sigurno jedna od najpopularnijih sportskih disciplina. Ako pogledamo Olimpijske igre možemo zapaziti da je u njenom programu plivanje zastupljeno sa 34 takmičarske discipline. Kada su u pitanju igre i slične priredbe najteže je osigurati ulaznicu za plivanje i atletiku. Zbog toga imamo svjetska i evropska prvenstva, odnosno organizovana prvenstva kontinenta Amerike, Australije, Azije i slično.