

Obuka neplivača za djecu predškolske dobi

Gorički, Marijan

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:304274>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-03**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**Stručni preddiplomski studij kineziologije / smjer Sportski
trener plivanja**

OBUKA NEPLIVAČA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

(ZAVRŠNI RAD)

SPLIT, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

OBUKA NEPLIVAČA ZA DJECU
PREDŠKOLSKE DOBI

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Marijan Gorički

Mentor:

Radmila Kitanović Krstić, pred., prof.

Split, 2021.

Sadržaj:

1. UVOD	5
2. CILJ RADA	6
3. OBUKA NEPLIVAČA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI	7
3.1 Mjesto provođenja poduke	
3.2 Uvjeti provođenja poduke	
3.3 Pomagala za poduku djece predškolske dobi	
4. STRUKTURA SATA, TRAJANJE SATA I PROVJERA	14
4.1. Struktura sata	
4.2. Trajanje sata	
4.3. Provjera	
5. DUŽNOSTI VODITELJA OBUKE NEPLIVAČA I TRENERA	15
6. OBLICI I METODE RADA U OBUCI NEPLIVAČA	16
6.1. Metode rada	
6.2. Oblici rada	
7. PRIVIKAVANJE NA VODU KOD OBUKE NEPLIVAČA	18
8. TEHNIKA SLOBODNOG NAČINA PLIVANJA	23
9. ZAKLJUČAK	25
10.LITERATURA	26

SAŽETAK

Opće je prihvaćeno mišljenje kako je djeci za pravilan rast i razvoj potrebna tjelesna aktivnost. Ona će zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem i stvoriti mogućnost za kvalitetniji razvoj motorike koja ima veliki utjecaj na razvoj čovjeka. Plivanje predstavlja jednu od bazičnih aktivnosti koju dosadašnja istraživanja prikazuju kao poželjnu aktivnost kojom se dijete može baviti od najranijih dana. Različite vježbe privikavanja na vodu, kao i kretanje kroz vodu, dovode do specifičnog razvoja osjećaja za koordinaciju pokreta, ravnotežu i samokontrolu. Upravo takav način rada djetetu predškolske dobi pruža mogućnost stjecanja motoričkih znanja koja su svakodnevno potrebna u životu. Vještina plivanja je fundamentalno i utilitarno važno motoričko znanje koje primarno za cilj ima zaštititi vlastiti život, a sekundarno zadovoljiti biološku potrebu za kretanjem. Važno je napomenuti da djeca za sudjelovanje u programima privikavanja na vodu te učenja plivanja ne trebaju imati nikakve predispozicije. Putem ciljanih vježbi i igara, djeca se privikavaju na vodu. Kroz igru proces učenja plivanja puno je zanimljiviji. Također je važna potpora njihovih roditelja/skrbnika koji im trebaju biti podrška i motivacija za savladavanje novih vještina. Prema europskim izvješćima o sigurnosti u vodi Hrvatska se nalazi na samom dnu među europskim državama po broju utapanja i neplivača.

Ključne riječi: privikavanje na vodu, djeca predškolske dobi, fiziološko opterećenje, učenje kroz igru.

ABSTRACT

It is generally accepted that children need physical activity for proper and comprehensive growth and development. It will satisfy the child's need for movement and create the opportunity for a better motor development, which will influence his overall growth. Swimming is one of the basic activities that previous research has shown as a desirable activity for a child to engage in, during development. Different exercises whose aim is to help the child in getting used to water as well as moving through the water lead to specific development of movement coordination, balance and self-control. It is this way of working for a preschooler that gives him/her the opportunity to acquire the motor skills that are required daily in life. The training of non-swimmers itself is of paramount importance in the age of preschool children because by conducting it we ourselves ensure the safety of movement in the water and therefore the safety of life. In the training of non-swimmers in children, we encourage primarily the desire to play, develop basic motor functions and meet the basic needs of life for social skills. The skill of swimming is a fundamentally and utilitarianly important motor knowledge that primarily must protect one's own life, and secondary to satisfy the biological need to move. In training them, it is important that children are free of the fear of water if they have it and are carefully treated through play. Also important is the support of their parents/guardians who need to be their support and motivation to master new skills. In the city of Zagreb, the number of clubs has increased by 50% in the last 5 years, and the main reason for this is the training of non-swimmers and the development of a swimming sports school, which draws swimmers precisely from the base of non-swimmer training. This has certainly contributed to the opening of new swimming pools in the city of Zagreb and its surroundings. According to European water safety reports, Croatia is at the very bottom among European countries in terms of drownings and non-swimmers.

Key words: water adjustment, preschoolchildren, monitoring physiologicalload, learn through games.

1.UVOD

Kada govorimo o poduci plivanja, prva asocijacija će nam biti kako naše najmlađe naučiti osnovnom održavanju na vodi pa nakon toga i samom plivanju. Pojam učenja plivanja usko je povezan sa kronološkom i biološkom dobi. Ukoliko promatramo djecu, prvo što ćemo primijetiti je njihova igra. Motiv koji privlači dijete u igru je osnovna ljudska potreba, a to je potreba za kretanjem. Upravo takvu igru sa svim njezinim pogodnostima trebamo iskoristiti i upotrijebiti kod učenja plivanja i savladavanja novih vodenih zadataka.

Igrama u vodi, osim što djecu privikavamo na osjećaj novog otpora tj. novog medija, utječemo povoljno i na dječji rast i razvoj te poboljšanje općeg zdravlja i psihofizičkih sposobnosti. Obuku djece predškolske dobi provodit ćemo kroz niz igara od jednostavnih prema složenijima, od lakših prema zahtjevnijim te od individualnih prema grupnim. Tako će djeca kroz niz igara savladati osnovne motoričke strukture kretanja u vodi. Od izuzetne je važnosti da djeca postepeno provode obuku neplivača od najranije dobi kako u starijoj dobi ne bi imali problema s općim održavanjem tijela na vodi što može dovesti do lošeg ishoda za svako ljudsko biće, a to je utapanje. Potrebe suvremenog načina života i sve bolji uvjeti pridonose tome da se programi obuke provode tijekom cijele godine.

2. CILJ RADA

U ovom radu ćemo pokazati metodiku učenja plivanja odnosno najjednostavnije metode učenja za djecu predškolske dobi. Djecu predškolske dobi treba naučiti osnovi svladavanja kretanja u vodi kako bi se mogli nesmetano i kontrolirano održavati na njenoj površini.

Cilj je ovog rada ukazati na važnost obuke neplivača u predškolskoj dobi jer je upravo ta dob najbolja za usvajanje osnovnih elemenata plivanja.

3.OBUKA NEPLIVAČA ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

3.1 Mjesto provođenja poduke

Provođenje obuke neplivača kod djece predškolske dobi specifično je jer se može provoditi na različitim mjestima: *bazeni* (otvoreni ili zatvoreni), *more*, *jezera* i *rijeke*. Poseban oprez prilikom provođenja poduke djece predškolske dobi treba obratiti kada se ona provodi u moru, rijeci i jezeru jer te lokacije uglavnom imaju dosta prepreka za sigurno izvođenje obuke neplivača. Bazen je idealno mjesto za provođenje poduke neplivača: nema naglih promjena dubine (najčešće su to 80/90 - 120/130 cm), osigurani su sanitarni čvorovi na bazenima i temperatura vode je prilagođena za poduku. Bazeni su specijalizirani za takvu vrstu provođenja programa (dubina,toplina).



Slika 1. Bazen Šalata (Bolčević,2009.)

Uz bazen sve popularnije mjesto za provođenje obuke neplivača za djecu predškolske dobi je more. Univerzalne sportske škole, sve češće, provode različite vrste kampova u kojima između ostalog u svojoj ponudi imaju i obuku neplivača. Neki od nedostataka provođenja obuke neplivača u moru su promjenjiva temperatura vode i vjetar. Obuka neplivača u moru najčešće se provodi kroz jutro kada su povoljnije vremenske prilike. Poželjno je da mjesto gdje se provodi obuka neplivača ima plavu zastavu(Slika 2.), koja nam govori da je plaža čista i bogata zelenom površinom, te da se na njoj nalazi adekvatna spasilačka služba.

Prostor gdje se provodi obuka neplivača treba označiti (ogradi) radi sigurnosti od plovila i drugih kupaca.



Slika 2. Plaža Kistak (Lewin,2011.)

Obuka neplivača može se provoditi i u rijekama(Slika 3.) i jezerima. Obuka se rjeđe provodi na takvim lokacijama, ali za neku djecu to je jedini način učenja plivanja i prvih vodenih koraka. To su ujedno i najrizičnije vode u kojima se može provoditi obuka neplivača jer nam je plovnost smanjena i vidljivost je dosta upitna. Treba napomenuti i da se najviše utapanja, kod odraslih i djece, događa upravo na ovim destinacijama.



Slika 3. Rijeka Zrmanja (Lewin,1975.)

3.2 Uvjeti provođenja obuke

Osnovni uvjet za provođenje obuke neplivača je adekvatno mjesto provođenja programa. Voda u kojoj se provodi poduka mora zadovoljavati higijenske i zdravstvene uvjete. Temperatura vode treba biti 27-32 °C stupnjeva (Grčić-Zubčević, Marinović V. 2009), ako poduku provodimo na otvorenom bazenu temperatura treba biti 26 C stupnjeva. Temperatura koja nije adekvatna otežava program poduke. Važan je i pristup bazenu, odnosno vodi gdje se provodi program. Poželjno je ako se poduka neplivača provodi na otvorenom za ljetnih mjeseci, da prostor uz bazen ima hlada kako bi se djeca zaštitila od štetnog utjecaja Sunca. Kod obuke neplivača preporuča se imati dva trenera/voditelja. Jedan voditelj trebao bi stalno biti u vodi s djecom, a drugi voditelj izvan bazena (on je zadužen za asistenciju i pomoć djeci izvan vode). Broj sati poduke kod djece trebao bi biti usklađen sa godinama, tako predškolska dob zahtjeva u prosjeku 15-20 sati. Grupa u kojoj se provodi poduka ne bi trebala biti veća od 10-12 polaznika kako bi se učitelji odnosno treneri plivanja mogli maksimalno posvetiti radu i osigurati sigurnost provođenja poduke. U slučaju da u grupi imamo dijete s poteškoćama tada grupa ima manji broj polaznika (manje od 10).

3.3 Pomagala za poduku djece predškolske dobi

Svako pomagalo koje koristimo kod obuke moralo bi biti provjereno od proizvođača i sigurno za korištenje. Pomagala trebaju biti primjerena uzrastu i po mogućnosti funkcionalnog oblika i dizajna, tj. trebaju biti privlačna djeci.

Pomagala za osnovno ciljano učenje zadataka u vodi su :

1) Plivačka daska- jedno od glavnih plivačkih pomagala u obuci plivanja. Koristi se za održavanje plovnosti i održavanja na površini onih dijelova tijela koji trenutno ne izvode pokret. Najčešće ju koristimo kod rada nogu kraul i leđno te kod svladavanja svih osnovnih tehnika rada nogu. Kod plivača se ne preporučuje pretjerana upotreba daske kako ne bi došlo do lošije automatizacije udarca nogu prema dolje.



Slika 7. Plivačka daska (Plivački klub Natator 2014.)

2) Zmije (špageti, crvi, gusjenice,tube) pomažu u glavnom problemu s kojima se naši mališani susreću, a to je plovnost. Također, možemo ih koristiti na razne načine kao što su: ispod pazuha, ispod leđa, na trbuhu, ispod rebara, na donjem dijelu leđa.



Slika 8. Dijete s rekvizitom(Plivački klub Medveščak, 2009.)

3) Lopte su odlično motivacijsko pomagalo. Mogu biti male, velike, spužvaste ili napuhane. Također, možemo koristiti i stolnoteniske loptice koje nam omogućavaju puhanje loptice po vodi i vježbanje izdisanja. Možemo ih koristiti kod svih vježbi navikavanja na vodu. Moramo obratiti pozornost da lopte ne budu teške jer su mogući udarci u glavu dok se djeca igraju. Na kraju svakog sata moguće je s loptama odigrati igru sadržaja koji se taj dan provodio na poduci.



Slika 9. Plivačka lopta za djecu (Decathlon, 2019.)

4) Šeširići (eggs) su specijalizirani rekviziti. Najčešće ih koristimo kod vježbi disanja. Od izuzetne su nam važnosti za razvoj kapaciteta pluća

5) Baloni također dobro služe za razvoj kapaciteta pluća te povećavaju kod djece motivaciju za treningom.



Slika 10. Plivački baloni (Plivački klub Jadran 2019.)

6) Plutajuće ležaljke – odlično potpomažu plutanje za djecu, služe za razne igre u vodi, idealne su za djecu s poteškoćama u razvoju. Treba biti oprezan kod korištenja ovih rekvizita kod slobodnog kupanja djece kako se ne bi dogodilo da neko dijete završi ispod nje dok neko drugo dijete leži na njoj u vodi. U modernije vrijeme se koristi i kod rada vježbi nogu u slučaju da nemamo dovoljno daski za plivanje.

7) Kantice se koriste kod prilagodbe za gledanje u vodi i ulaženje vode u oči. Odličan su rekvizit za velik broj štafeta i igranja u vodi.



Slika 11. Kantica (Babycenter 2020.)

8) Stalci su prikladan rekvizit za obilježavanje dijela bazena dokle se djeca smiju kretati. Mogu poslužiti i kao oznaka za promjenu dubine.

Nakon dodatnih pomagala spomenut ćemo i rekvizite koje djeca najviše vole i preferiraju, a to su rekviziti za igre u vodi. Kod svih ovih rekvizita važno nam je da su funkcionalni i sigurni za djecu jer se ovi rekviziti koriste kada se djeca igraju i ne misle na neke ozbiljne posljedice koje se mogu dogoditi tijekom igre. Ovi rekviziti bi se trebali koristiti na kraju sata obuke neplivača. Prije toga je poželjno da nisu vidljivi djeci jer najčešće ometaju pažnju dok se provodi sam program. Neki od rekvizita su: plutajući koš, plutajuća odbojkaška mreža, golovi na napuhavanje.

4. STRUKTURA SATA, TRAJANJE SATA I PROVJERA

Na svakom satu poduke moramo jasno definirati i strukturirati sat.

4.1. STRUKTURA SATA

1. Uvodno - pripremni dio sata

U ovom dijelu sata provodimo vježbe na suhom i/ili u vodi. Zadatak ovog dijela je priprema za rad organizacijski, emotivno i fiziološki te ponavljanje svladanih vježbi i sadržaja. U ovom dijelu se provode igre niskog intenziteta (dan – noć, ribareva mreža).

2. Glavni dio sata

U glavnom dijelu sata provodimo sadržaje koji su određeni planom i programom rada. Već naučene sadržaje nadopunjavati ćemo s novim sadržajima. Kod djece predškolske dobi vrlo je važno izmjenjivati sadržaje da im ne bude dosadno. Igre u ovom dijelu sata prilagoditi ćemo novim elementima.

3. Završni dio sata

Provodi se kao i uvodni dio na suhom i/ili u vodi. Djeca u njemu najčešće demonstriraju učitelju prethodno naučeno znanje iz prvih dvaju dijelova te na kraju igraju igre sa stečenim znanjem iz određenog dijela obuke.

4.2. TRAJANJE SATA

Trajanje sata obuke ovisi o polaznicima i uvjetima provođenja. Važno je napomenuti da ukoliko imamo dojenčad taj sat neće jednako trajati kao u slučaju obuke predškolaca ili mališana. Tako će sat obuke dojenčadi u prosjeku trajati 30-ak minuta, mališana 35 minuta i predškolaca 40 minuta. Uz ove kriterije, trajanja sata znatno će ovisiti i kriterij uvjeta u kojima provodimo obuku pa ćemo tako obuku na otvorenom bazenu provoditi nešto „teže“ i „duže“ nego u zatvorenom bazenu jer smo ovisni o vremenskim prilikama. Isto važi i kod mora i jezera.

4.3. PROVJERA

Inicijalno provjeravanje- testiranje koje se provodi na prvom satu obuke. Testiranjem dobivamo informaciju o razini znanja plivanja i tehnike plivanja što nam pomaže formirati što homogenije skupine neplivača.

Tranzitivno provjeravanje, provodi se prema planu i programu (npr. 5.,10.,15. sat). Kod tranzitivnog provjeravanja provjeravamo razinu i kvalitetu usvojenog znanja kod djece iz sadržaja koje smo obradili, kako bi na temelju dobivenih informacija mogli vidjeti njihov napredak. Također, pomaže nam u korekciji plana i programa zbog kvalitetnije provedbe cijele obuke.

Finalno provjeravanje, provodi se na zadnjem satu uz prisutnost roditelja. Kod finalnog testiranja treba napomenuti da je ono važno kao dodatna motivacija djece da prikažu svojim roditeljima ono što su naučili u satovima obuke te da dobiju zasluženu diplomu zavisno o stupnju usvojenosti znanja.

5. DUŽNOSTI VODITELJA OBUKE NEPLIVAČA I TRENERA

U radu s djecom treba reći koje su to sve dužnosti voditelja i trenera plivanja. Voditelj piše plan i program kojeg treneri provode s djecom. Trener provodi i vrši animaciju djece za pohađanje programa, organizira realizaciju programa uz nadležnog voditelja. Prvi kontakt pri dolasku djece u predvorje bazena ili za to dogovorenom mjestu te da ih uputi u svlačionice je također zadaća trenera. Nakon toga, trener brine da u svlačionici sve prođe po planu te ih odvodi u koloni na bazen. Bitno je naglasiti da je cijelo vrijeme od preuzimanja djece do vraćanja roditeljima, trener, odnosno voditelj odgovoran za njih i njihovu sigurnost. Zadnja zadaća tj. dužnost koju treba napomenuti je to da voditelj ili trener komuniciraju sa roditeljima odnosno nastavnicima(pratnjom).

6. OBLICI I METODE RADA U OBUCI NEPLIVAČA

6.1. METODE RADA

Metoda obuke je najjednostavniji i najopširniji oblik prenošenja znanja. Jedan od važnih preduvjeta za realizaciju obuke plivanja jest pravilan izbor i primjena metoda rada. Ta činjenica, kao i zahtjev da se voditelj uz pomoć adekvatne metode u što većoj mjeri približi djeci, njihovom načinu razmišljanja i reagiranja na plivanje sasvim pouzdano traže od voditelja dodatni senzibilitet kada je u pitanju izbor i primjena metoda rada. Za koju će se metodu rada opredijeliti voditelj, ovisi o situaciji. Sve su metode međusobno povezane i najčešće se nadopunjuju, zato se u tijeku provođenja obuke plivanja istodobno koristi više njih.

U obuci plivanja koriste se:

a) SINTETIČKA METODA

Sastoji se u tome da se kretanja realizira u cjelini. U plivanju se primjenjuje u kasnijoj fazi programa kada se za to stvore povoljni uvjeti. Primjenjiva je u fazi diferencije i automatizacije, a najčešće se primjenjuje u fazi usavršavanja tehnike. Prednost ove metode je to što omogućuje izražajnu individualnosti djece.

b) ANALITIČKA METODA

Odnosi se na raščlanjivanje pokreta na sastavne elemente. Pojedini elementi se uče odvojeno, zatim se postepeno povezuju u sinkroniziranu cjelinu. Primjena analitičke metode ogleda se u sljedećem redoslijedu elemenata:

- a) Učenje rada nogu na suhom, potom u vodi
- b) Učenje rada ruku na suhom, potom u vodi
- c) Učenje disanja na suhom, potom u vodi

c) KOMBINIRANA METODA:

Sintetička i analitička metoda se jako rijetko koriste samostalno pa se tokom većine rada kombinirano koriste dijelovi i sintetičke i analitičke metode.

d) METODA USMENOG IZLAGANJA

Neophodno je da za svako učenje pojedinog elementa voditelj da slikovito objašnjenje. Ova se metoda primjenjuje u funkciji opisivanja, objašnjavanja i korekcije motoričkog

gibanja, točnije plivanja. Objašnjenje mora biti dano rječnikom koji je primjeren djeci, jasno i razumljivo. Važno je da izlaganje voditelja bude privlačno za djecu i zato treba voditi brigu o izražavanju, jer će njegovo usmeno izlaganje biti snažno sredstvo motivacije i stimulacije u radu.

e) METODA DEMONSTRACIJE

Ova se metoda koristi kako bi djeca dobila vizualnu sliku o pravilnosti pokreta. Radnja se može demonstrirati u:

- a) U svom prirodnom obliku
- b) U svom prirodnom obliku, ali usporeno
- c) Po elementima

Demonstraciju izvodi voditelj. Svaka demonstracija mora biti popraćena metodom usmenog izlaganja.

6.2. OBLICI RADA

Uspješan rad, odnosno kvaliteta i kvantiteta rada voditelja obuke neplivača ovisi i o odabiru organizacijskog oblika rada. Za koji će se oblik rada voditelj odlučiti ovisi o cilju koji se želi postići, o dobi i broju djece u grupi kao i o mjestu i prostoru rada.

a) FRONTALNI OBLIK RADA

Frontalni oblik rada je metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca u isto vrijeme izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom voditelja škole plivanja. Neposredno prije izvođenja vježbi voditelj najprije opisuje određenu vježbu, zatim ju demonstrira, a potom ju sva djeca izvode. Za vrijeme rada voditelj daje upute, ispravlja greške, a nakon određenog vremena prelazi se na novi zadatak.

b) INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Ovakav oblik rada podrazumijeva izvršenje zadataka ili zadane vježbe pojedinca uz pomoć i pod nadzorom voditelja. U ovom slučaju je to pojedinačna komunikacija, odnosno rad voditelja s jednim djetetom u situacijama kada nam se pojavi strah od vode ili određena poteškoća kod privikavanja na vodu. Na taj način se uvažavaju razlike među djecom.

7. PRIVIKAVANJE NA VODU KOD OBUKE NEPLIVAČA

Privikavanje na vodu treba provoditi isključivo kroz igru. Ona nam je osnovno sredstvo za privikavanje na vodu koje može biti na suhom ili i u vodi, treba biti prisutno na svakom satu, treba odabrati određeni intenzitet s obzirom na dio sata u kojem se primjenjuje.

Dolaskom djece na bazen započinje se sa procesom privikavanja na vodu kao sastavnim djelom programa poduke neplivača. Kroz taj proces dijete se prilagođava novoj sredini i oslobađa se potencijalno prisutnog straha od vode. Pojava straha kod djece u vodi je očekivana reakcija, ali kakav će ishod imati takva situacija ovisi o znanju i osobnosti trenera. Osobito ako se radi o djeci koja su neplivači i imaju strah od vode, trenerov utjecaj postaje značajniji. Svrha trenera je neplivača upoznati sa nepoznatim – vodom. Neplivač mora naučiti „pobijediti“ strah i skupiti hrabrost kako bi se kretao kroz vodu (Šiljeg, Sindik, 2015).

„Privikavanje na vodu, kao i svaki drugi edukacijski program, mora poštivati metodičke principe i načela: princip odgojnosti i zdravlja, princip jasnoće, princip zornosti, princip svjesnosti i aktivnosti, princip sustavnosti i postupnosti, princip raznovrsnosti, princip primjerenosti i princip individualizacije. Posebno treba naglasiti princip sustavnosti i postupnosti. Princip sustavnosti u radu s djecom prisutan je već kod planiranja, pripremanja za rad, sve do programiranja. Uvijek treba poći od cilja koji se želi postići, zatim pažljivog odabira zadataka kojima se želi ostvariti zadani cilj, sve do sadržaja putem kojih se dolazi do cilja. Što se tiče postupnosti veoma je važno kod poduke neplivača, a pogotovo navikavanja na vodu, pridržavati se sljedećih načela:

- **od poznatog prema nepoznatom** - nove zadatke u vodi uvijek treba graditi na prethodno usvojenima
- **od lakšeg prema težem** - kod odabira zadataka treba uvažiti dob i individualnost djece
- **od jednostavnog prema složenom** - uvažiti eventualno „vodeno“ predznanje
- **od bližeg prema daljem** - krenuti od prirodnih oblika kretanja, hodanja i trčanja kroz vodu, prema apstraktnim, npr. plutanju.“ (Grčić-Zubčević, 2009)

PROGRAMSKI SADRŽAJ u 15 h:

- 1) Postupak privikavanja izvan vode
- 2) Privikavanje na uranjanje glave u vodu
- 3) Privikavanje na gledanje pod vodom
- 4) Privikavanje na disanje pod vodom
- 5) Privikavanje na plutanje
- 6) Privikavanje na klizanje
- 7) Privikavanje na skokove u vodu
- 8) Privikavanje na rotacije u vodu
- 9) Odabir igara u vodi
- 10) Tehnika slobodnog načina plivanja
 - a) rad nogama
 - b) rad rukama
 - c) koordinacija ruku i nogu

7.1. Postupak privikavanja izvan vode

Postupak izvan vode neophodan je i nezaobilazan s obzirom na princip zornosti. Prvo se treba uspostaviti kontakt s djecom, naučiti njihova imena, porazgovarati o njihovim željama, približiti im vodeni medij kroz priču ili igru. Neobično je važan taj prvi kontakt s djecom, te ga se često treba produžiti i nakon predviđenog vremena. Upoznavanje s djecom započinje već prilikom dolaska djece na plivalište, na način da ih voditelj preuzme od roditelja ili odgajatelja na samom ulazu u bazenski prostor. Nakon presvlačenja, obavezno se odlazi na tuširanje. Tuširanje je jedno od prvih sadržaja navikavanja na vodu. Pod tušem treba istuširati glavu, oči, lice, nos, bradu i uši nakon čega može slijediti igra raznim igračkama, npr. kanticama i spužvama. Za to vrijeme tuševi trebaju biti otvoreni i stvarati veliku „kišu”, sve pod budnim okom učitelja koji

već u toj situaciji može uočiti ponašanje svakog djeteta u odnosu na vodu, te ustanoviti stupanj prilagođenosti. Prvim ulaskom u vodu učitelj dalje nastavlja stvarati sliku o prilagođenosti svakog djeteta, sada na kretanje i boravak u vodi. Nakon toga, kada dobije sliku o cjelokupnoj grupi djece, može početi s konkretnim igrama u vodi. Prije svakog sata privikavanja na vodu potrebno je novi zadatak dobro objasniti prvo izvan vode, kako bi taj isti zadatak kasnije u vodi bio brže i preciznije realiziran.

7.2. Privikavanje na uranjanje glave u vodu

Osnovni preduvjet za pravilno plivanje je lice uronjeno u vodu. To je prvi teži zadatak koji trebaju postići potpuni početnici. Mogućnost potpunog uranjanja glave u vodu, ujedno je i glavni pokazatelj da li je neko dijete prilagođeno na boravak u vodi ili nije. Da bi postigli potpuno uranjanje glave u vodu, treba početi prvo s igrama „umivanja”, tuširanja, polijevanja, međusobnog prskanja lica i glave, uranjanja pojedinog djela lica kao prislanjanje nosa do vode, brade, očiju, čela, sve do potpunog uranjanja glave u vodu. Prije uranjanja, treba snažno udahnuti i ne ispuštati zrak. Zatim se može početi s igrama za samostalno uranjanje, čučnjem, klečanjem i sijedom na dno bazena.

Kod svih igara uranjanja glave u vodu ne smije se dozvoliti da drže zatvoren nos, niti da brišu vodu koja im se slijeva u oči s kose ili glave. Brisanje lica ili držanje nosa ometaju izvođenje igre i stvaraju lažan osjećaj sigurnosti. Od samog početka treba djecu učiti kako voda nije neprijatelj, nego dapače, naš veliki prijatelj.

7.3. Privikavanje na gledanje pod vodom

Nakon što su djeca ovladala uranjanjem glave u vodu, slijedeći je zadatak otvoriti oči pod vodom. Kod zadatka gledanja u vodi, nakon što djeca otvore oči pod vodom, ili kod jako plašljive djece i one koja se prvi put susreću s time, možemo im dati plivačke naočale ili masku za vodu, kako bi dobro pogledali vodeno okruženje. Zadatak gledanja pod vodom je uspješno obavljen kada sva djeca ili većina njih zaista imaju otvorene oči, te kada nakon toga ne brišu oči, lice niti kosu. Treba obrati pažnju kod sve djece da se osjećaju ugodnu u trenutku izvođenja samih vježbi.

7.4. Privikavanje na disanje pod vodom

Dobro naučen ritam disanja izvan vode pomoći će početnicima da ovladaju i vježbama disanja u vodi. Kod svih dosadašnjih zadataka, djeca su zadržavala dah u doticaju s vodom. Sada trebaju naučiti snažno udahnuti kada su im usta izvan vode. Važno je napomenuti da se udah izvan vode vrši u ustima, dok se izdah ispod vode vrši i kroz usta i kroz nos. S izdisanjem na usta i nos sprječavamo da voda uđe u nosnu šupljinu i osiguravamo potpuni izdah. Zadatke puhanja zraka u vodu treba raditi postupno i sporo, kako ne bi došlo do udaha vode u pluća. Treba krenuti od igara s ustima prislonjenim na površinu vode, npr. puhanje papirnatih brodića po vodi, oponašanje ustima zvuka glisera, žablje kreketanje, puhanje stolnoteniskih loptica po vodi ukoliko ih imamo na satu. Kasnije usta uranjati u vodu sve dublje i ispuhivati snažno mjehuriće u vodu, te na kraju ubrzavati ritam i tempo disanja.

7.5. Privikavanje na plutanje

Plovnost je ljudska osobina koja nam omogućava održavanje na površini vode, ali i plivanje. Djeca, zbog svojih antropoloških karakteristika, imaju bolju plovnost od odraslih osoba, što im omogućava lakše savladavanje zadataka plutanja. Ali svakom plivačkom početniku, pa tako i djeci, naučiti plutati je zahtjevan zadatak. Međutim kada dijete nauči plutati, kada shvati da ga voda drži, da može bezbrižno ležati na vodi, samo ga mali korak dijeli do kretanja po vodi, konkretno do plivanja. Za plutanje na vodi važno je da djeca prije izvođenja zadatka maksimalno udahnu zrak, koji sada, za razliku od vježbi disanja, ne smiju ispuštati za vrijeme izvođenja zadatka. Za plutanje je bitno imati pluća puna zraka jer na taj način pospješujemo plovnost. Djeci, koja se još uvijek nisu prilagodila na vodu, možemo pomoći prilikom izvođenja plutanja na način da ih pridržavamo ispod tijela ili da im pomognemo raznim plutajućim pomagalima, npr. narukvicama za plivanje, plivačkim daskama, loptom i sl. Na taj način pospješit ćemo im plovnost, te dati sigurnost i samopouzdanje prilikom izvođenja zadatka plutanja. Vježbe koje ćemo koristiti kod svladavanja plutanja su plutanje na leđima, trbuhu i u kornjači. Kada svladamo sva plutanja možemo prijeći na slijedeći cjelinu programa.

7.6. Privikavanje na klizanje

Pod klizanjem smatramo kretanje po vodi bez ikakvih zaveslaja ruku i udaraca nogu. Možemo govoriti o dinamičkom plutanju tj. o plutanju u pokretu. Kod vježbi klizanja veoma je važno da djeca ne proizvode nikakvo kretanje radom nogu i ruku, nego da isključivo klize odrazom od ruba bazena, dna bazena ili nekog drugog čvrstog oslonca. Dobro naučeno klizanje bitan je i osnovi preduvjet za znanje plivanja, jer se na taj način usvaja gibanje, tj. kretanje po vodi opušteno i bez straha. Pokazalo se da djeca koja duže mogu klizati po površini vode uspješnija u učenju plivanja i brže proplivaju. Zadaci klizanja mogu se izvoditi i ispod površine vode, u ronjenju.“ (Grčić-Zubčević, 2009)

Jako bitna stvar kod klizanja je dobro naučen sadržaj plutanja i korištenja kretanja pod vodom.

7.7. Privikavanje na skokove u vodi

Posebnu pozornost sata obuke izazivaju skokovi u vodu. Izvođenje skokova provodi se pod kontrolom učitelja plivanja - po mogućnosti jedan u vodi, a drugi izvan nje. Razlikujemo nekoliko vrsta skokova: skok na noge, skok na prsa. Najčešće skokove provodimo na kraju sata poduke i po mogućnosti uz što bolju disciplinu djece i poslušnost njih prema voditelju i treneru. Skokove provodimo svaki sat. Najprije na način da voditelj asistira djeci pri skoku (objema rukama, jednom rukom pa dijete samostalno). Cilj je naučiti dijete da samostalno skoči, zaroni i samostalno izroni.

Metodske vježbe poduke kod skoka na glavu:

1. Iz sjeda, ruke u brodu, spuštanje u vodu na glavu
2. Iz kleka, skok na glavu
3. Iz čučnja, skok na glavu
4. Iz polu čučnja skok na glavu
5. Skok na glavu na zvižduk trenera

7.8. Privikavanje na rotacije u vodi

Nakon naučeno plutanja i programskog sadržaja skokova slijede nam rotacije u vodi. Jako nam je bitno dobro naučeno plutanje kako bi izvršili samu rotaciju u vodi. Kod

sadržaja rotacije podrazumijevaju se vježbe prelaska iz pozicije na leđima u poziciju na prsa, isto tako prelazak iz pozicije naprijed u poziciju na nazad.

7.9. Odabir igara

Sukladno satu poduke, trebamo odabrati igre karakteristične za taj sat. Pa ćemo tako jednu vrstu igre koristiti za sat kada učimo gledati pod vodom, druge igre koristiti kada odradimo cjelinu disanja pod vodom sve u cilju utvrđivanja gradiva i automatizacije samih izvedbi.

8. TEHNIKA SLOBODNOG NAČINA PLIVANJA

Tehnika slobodnog načina plivanja najpopularnija je tehnika kod rekreativnog plivanja. To je ujedno i prva tehnika s kojom se djeca susreću u procesu učenja plivanja.

- a) RAD NOGAMA - prvo se radi bez disanja, zatim sa disanjem. Noge izvode naizmjenične udarce prema dolje. Za vrijeme udarca stopala su jako opružena i malo okrenuta prema unutra. Za poduku obuke slobodnog načina plivanja rada nogu koristit ćemo sljedeće vježbe:

Vježbe na suhom:

- 1) u sjedećem položaju imitacija rada nogu, osloniti se na ruke u zaručenju
- 2) ležeći položaj na prsima, imitacija rada nogu, ruke priručene ili uzručene.

Vježbe uz rub bazena:

- 1) sjedeći na rubu bazena raditi nogama, osloniti se na ruke u zaručenju
- 2) ležeći položaj na prsima na rubu bazena, ruke uzručene.

Vježbe u kretanju (prvo uz pomoć trenera, a kasnije uz pomoć plivačke daske)

- b) RAD RUKAMA- isto kao i kod prethodnog sadržaja prvo radimo bez disanja, a zatim sa disanjem. Nakon usmenog pojašnjenja djeci kako rade ruke slobodnom tehnikom i demonstracije slijede nam

Vježbe na suhom:

- 1) u stojećem položaju u pretklonu imitiramo rad sa jednom rukom dok se druga nalazi u predručenju;

- 2) iz ležećeg položaja na prsima po mogućnosti na povišenju imitiramo jednom rukom zaveslaj kraul.

Vježbe uz rub bazena:

- 1) ležeći položaj na prsima paralelno sa samim rubom bazena, jedna ruka izvodi zaveslaj kroz vodu.
- 2) u stojećem položaju u vodi otprilike do grudiju u pretklonu jedna ruka radi, a druga se pridržava za rub bazena
- 3) u ležećem položaju na prsima.

Vježbe u kretanju:

- 1) u stojećem položaju u vodi do struka u pretklonu, jednom rukom izvodimo zaveslaj, druga je predručena, hodamo prema naprijed sa zaveslajem jedne pa druge ruke
- 2) kretanje uz pomoć plivačke daske

c) KOORDINACIJA RADA RUKU I NOGU - nakon naučenog rada nogu i rada ruku uz koordinaciju rada ruku i nogu izvedimo u potpunosti tehniku slobodnog načina plivanja. Kod ovog programskog sadržaja valja izdvojiti da je jako bitno povezivanje osnovnih vježbi uz rub bazena sa vježbama u kretanju kako bi što lakše usvojili koordinaciju ruku i nogu. Vježbe koje se koriste u ovom sadržaju su preslika vježbi ruku i nogu sa povezivanjem elemenata u jednu cjelinu.

9. ZAKLJUČAK

Kako bi se djetetu omogućio kvalitetan rast i razvoj potrebno ga je uključiti u određenu tjelesnu aktivnost. Plivanje je aktivnost koja se odvija u specifičnom mediju i kao takav djeci je izuzetno privlačan. Kao kineziološka aktivnost ima pozitivan utjecaj na razvoj motorike kod djece predškolske dobi, koja sudjeluju u programu poduke od najranije dobi, u odnosu na svoje vršnjake. Proces uključivanja djeteta predškolske dobi u program plivanja može dovesti do toga da dijete dobije bolje mišljenje o sebi i o svojim sposobnostima. Kod djece dolazi do porasta motivacije i samopouzdanja za daljnje bavljenje sportom. Dobrobit koja proizlazi iz bavljenja plivanjem utjecaj je na razvoj opće motorike i cjelokupnog antropološkog statusa. Osim razvoja motoričkih sposobnosti, specifičnih motoričkih znanja i stjecanja vlastite sigurnosti, djetetu se pruža mogućnost sigurnog boravka u vodi i u blizini vode, što je od životne važnosti. Znanje plivanja nam pomaže na različite načine, omogućuje nam vlastitu zaštitu i zaštitu drugih živih bića.

10. LITERATURA

1. Bellosquardo, S & Riviere, S (1997). *Mala škola plivanja*. Zagreb: Profil.
2. Grčić-Zubčević , N , V. Marinović (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske*. Zagreb: autorsko izdanje.
3. Grčić-Zubčević, N. (2002). Specifična pomagala i sredstva u funkciji obuke plivanja. *Sport za sve glasnik Hrvatskog saveza za sportsku rekreaciju*, 20 (31): 12-15
4. Grčić-Zubčević, N.(1995).. Didaktička sredstva kao važan čimbenik učenja plivanja. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 2. Hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača: „Stanja i pravci daljnjeg razvoja obuke plivanja u Hrvatskoj“*, Opatija 1995 (str. 53-55). Rijeka: udruženje pedagoga tjelesne kulture grada Rijeke.
5. Findak, V (1981). *Učimo djecu plivati: Školska knjiga*
6. Lewin, G. (1975). *Schwimmen mit kleinenleuten*. Berlin: Sportverlag, (slike)
7. Šiljeg, K. (20199). *Trend razvoja mladih plivača Hrvatske*. Zadar: Hrvatska
8. Volčanšek, B. (2002). *Bit plivanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta Zagreb