

Igra u funkciji privikavanja na vodu u poduci neplivača

Uglik, Sven

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:591170>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Sven Uglík

**IGRE U FUNKCIJI PRIVIKAVANJA NA VODU U PODUCI
NEPLIVAČA**

Završni rad

Osijek, 2021.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Sven Uglík

**IGRE U FUNKCIJI PRIVIKAVANJA NA VODU U PODUCI
NEPLIVAČA**

Završni rad

Kolegij: Plivanje

JMBAG: 0267039449

e-mail: suglik@kifos.hr

Mentor: doc.dr.sc. Dražen Rastovski

Osijek, 2021.

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek

Faculty of Kinesiology Osijek

Undergraduate university study of Kinesiology

Sven Uglík

GAMES AS A FUNCTION OF WATER ADDICTION IN NON-SWIMMER
TEACHING

Osijek, 2021.

IZJAVA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Sven Uglik

JMBAG: 0267039449


e-mail za kontakt: sven.uglik7@gmail.com

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Igre u funkciji privikavanja na vodu u poduci neplivača

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada Doc.dr.sc. Dražen Rastovski

U Osijeku, 2021. godine

Potpis: 

Igre u funkciji privikavanja na vodu u poduci neplivača

SAŽETAK: U završnom radu objašnjeno je što je plivanje i kakve dobrobiti plivanje ima na ljudski organizam. Nabrojane su tehnike koje u plivanju postoje te zašto je bitno dobro procijeniti svoje vještine i znanje plivanja. Opisano je do čega dolazi kada se te sposobnosti krivo procijene i zašto je sama poduka neplivača važna. Nabrojani su programski sadržaji i kriterij znanja plivanja u Republici Hrvatskoj. Definirana je igra te što ona znači za djecu i zašto se treba uklopiti u poduku neplivača. Detaljno su napisane poneke igre za privikavanje na vodu. Opisano je kako anksioznost može utjecati na proces usvajanja te je opisano kako igra može utjecati na anksioznost. U ovom radu je stavljen naglasak na metode rada i igre koje se koriste u programskim sadržajima što rezultira lakšim i djeci zanimljivijim načinima privikavanja na vodu.

Ključne riječi: plivanje, poduka, igre, privikavanje, anksioznost

Games as a function of water addiction in non-swimmer teaching

Abstract: The final paper explains what swimming is and what benefits swimming has on the human body. The techniques that exist in swimming and why it is important to evaluate your swimming skills and knowledge are listed. It describes what happens when these abilities are misjudged and why the instruction of non-swimmers is important. The program contents and criteria of swimming knowledge in the Republic of Croatia are listed. The game is defined and what it means for children and why it should fit into the teaching of non-swimmers. Some games for getting used to water have been written in detail. It describes how anxiety can affect the adoption process and describes how games can affect anxiety.

Key words: swimming, teaching, game, addiction, anxiety

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 7 |
| 2. PLIVANJE | 8 |
| 2.1. PODUKA NEPLIVAČA..... | 9 |
| 3. IGRE..... | 13 |
| 4. ULOGA IGRE U PROGRAMU | 14 |
| 4.1. Igre za osjećaj otpora vode..... | 15 |
| 4.2. Igre za uranjanje glave u vodu..... | 15 |
| 4.3. Igre za gledanje pod vodom | 16 |
| 4.4. Igre za izdisanje u vodi..... | 17 |
| 4.5. Igre za plutanje | 17 |
| 4.6. Igre za klizanje | 18 |
| 4.7. Igre za skakanje u vodu | 19 |
| 5. ZAKLJUČAK | 20 |
| 6. LITERATURA..... | 20 |
| 7. ŽIVOTOPIS | 22 |
| 8. PRILOZI..... | 23 |

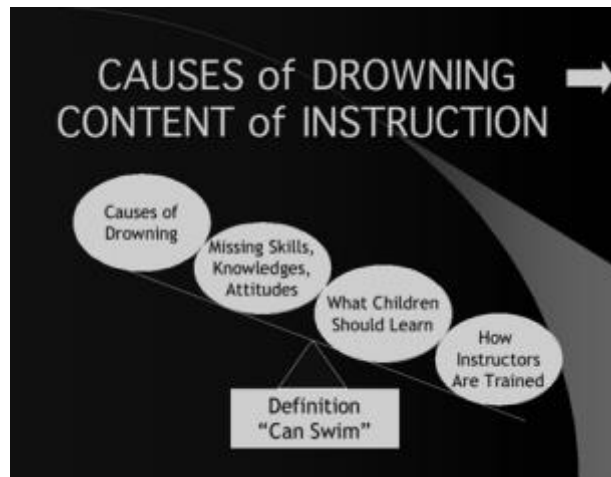
1. UVOD

Sve veći problem u današnjem društvu postaje nedovoljna količina kretanja, odnosno hipokinezija, te ljudi sve češće obolijevaju od problema krvožilnog i dišnog sustava i ostalih bolesti povezanih s lokomotornim sustavom. Sukladno tomu, mnogi od njih počinju se baviti različitim sportskim aktivnostima kako bi poboljšali svoje zdravlje. Jedan od sportova koje biraju u svrhu sporta, rekreacije i kineziterapije je i plivanje. Plivanje je bazični sport koji ima mnogih dobrobiti za organske sustave čovjeka, ali i za korištenje u urgentnim situacijama. Upravo zbog navedenih razloga roditelji često upisuju djecu u različite programe plivačke poduke, a pogotovo u prvi stupanj, odnosno poduku neplivača. Prilikom poduke neplivača moguće je suočiti se s različitim problemima kao što su needucirano osoblje koje nije osposobljeno za realizaciju takvih programa. Sukladno tomu, neophodno je birati kineziologe koji razumiju metodički postupak te ujedno moraju biti i dobri pedagozi. Treba razumjeti na koji način djeca funkcioniraju i način na koji im se približiti kako bi se suzbio postojani strah od nepoznatog, to jest vode. Veliku ulogu kod učenja djece pridaje se igrama. Igre su aktivnosti pomoću kojih djeca najbrže uče uz osmijeh i veselje. U daljnjem radu biti će detaljnije opisane igre koje se mogu koristiti u poduci neplivača s naglaskom na igre privikavanja na vodu. Pošto se javlja strah kod djece kada dođu na poduku, također postoji mogućnost javljanja povećane anksioznosti. Kroz rad će biti objašnjeno na koji način se može djelovati na anksioznost i kako ju smanjiti.

2. PLIVANJE

Plivanje je ciklička monostrukturalna kineziološka aktivnosti (Milanović, 2013). Ukoliko plivač nije dobro procijenio svoje sposobnosti i vještinu, kao i uvjete na vodi, postoji mogućnost dolaska u opasnost što može dovesti do utapanja. Stoga su mjere opreza nužne (Breslauer i sur., 2010.). Plivanje je jedan od bazičnih sportova te ima mnoge pozitivne učinke na tijelo čovjeka. Jedan od pozitivnih učinaka je doprinos jednakomjernom razvoju kostiju i mišića. Ubrzava se razvoj tijela te tjelesni rast. Također, dolazi do razlike u temperaturi tijela i vode što poboljšava termoregulaciju. Što se tiče dišnog sustava, plivanje pripomaže u povećanju respiratornog kapaciteta pluća. Dobrobiti su vidljive i u krvožilnom sustavu. Povećavaju se aerobni energetske kapaciteti što pozitivno utječe na izdržljivost (Špindrić, 2019.). Neka istraživanja dokazuju da plivanje poboljšava trenutno raspoloženje te dovodi do trajnog i postupnog smanjenja depresije (van Tulleken i sur., 2018). Plivač se prilikom plivanja najčešće koristi jednim od četiri stila (tehnik) plivanja. Slobodan stil ili kraul tehnika, leđna tehnika, prsna tehnika te leptir tehnika. Slobodan stil ili kraul tehnika najbrži je način plivanja. Taj stil smatra se najprirodnijom tehnikom zbog svojih karakterističnih naizmjeničnih pokreta ruku i nogu. Ukoliko se kraul tehnika dobro usvoji, ona postavlja čvrste temelje za usvajanje leđne te leptir tehnike. Leđna je tehnika nastala po principu slobodnog stila, ali brzina izvođenja manja je nego u slobodnom stilu. Leđna se tehnika smatra najpristupačnija početnicima jer je disanje olakšano zbog toga što se plivač nalazi na površini vode skroz opružen te okrenut na leđima, to jest u leđnome položaju. Nadalje, leptir stil najmlađi je natjecateljski stil plivanja. Smatra se najzahtjevnijom tehnikom jer zahtjeva dobro usvojenu koordinaciju pokreta. Od samih početaka plivanja, prvo se plivalo prsnim stilom. Prsna tehnika smatra se najsporijim načinom plivanja jer je za nju karakterističan rad nogu i ruku koje su cijelo vrijeme ispod vode (Rački, 2016).

Kao što je već navedeno, ukoliko se krivo procjeni sposobnost i vještina tada može doći do utapanja. Godišnje se više od 400,000 ljudi u svijetu utopi (Bierens, 2006). Ono što je bitno napomenuti je da su brojne situacije utapanja mogle biti izbjegnute. Stallman i sur. (2008) navode tri uzroka utapanja ,a to su: nedostatak vještine, znanja te stav.



Slika 1.

Stallman, Junge, Blixt (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning

Da bi se situacije utapanja izbjegle, ključna je poduka neplivača.

2.1. PODUKA NEPLIVAČA

Prije nego li sama poduka započne, trebaju se utvrditi određeni uvjeti same provedbe. Osnovni uvjet, prema Grčić-Zubčević (2009), bilo bi primjereno mjesto provođenja. Bitna stavka je kvaliteta vode koja bi trebala odgovarati higijenskim uvjetima - čista, bistra te dovoljno topla (minimalno 26°C). Treba pripaziti i na dubinu same vode. Također, treba ograničiti broj polaznika kako bi učitelj imao dobru preglednost. Idealno bi bilo kada bi u poduci bilo dva učitelja, jedan koji se nalazi s polaznicima u vodi te jedan izvan vode Nadalje, autorica Grčić-

Zubčević (2009) posebnu pozornost posvećuje sadržajima koji se koriste prilikom zadataka privikavanja na vodu jer se radi o metodički utvrđenim načelima i principima. Prema Grčić-Zubčević (2009), proces u kojemu se neplivač privikava na vodu sastoji se od sedam faza prikazanih na slici 2.

1. Postupak izvan vode
2. Privikavanje na karakteristike vode
3. Privikavanje na uranjanje glave u vodu
4. Privikavanje na gledanje pod vodom
5. Privikavanje na izdisanje pod vodom
6. Privikavanje na plutanje
7. Privikavanje na klizanje
 - Privikavanje na skakanje u vodu

Slika 2. Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Intergrafika

Zbog principa jasnoće i zornosti, postupak koji se izvodi izvan vode je neophodan. Prvo treba biti uspostavljen kontakt s djecom te je nakon toga potrebno naučiti imena djece i razgovarati o njihovim željama. Vrlo je bitno da se vodeni medij približi kroz igru ili priču. Upoznavanje s djecom započinje samim dolaskom djece na prostore bazena, tako da ih voditelj preuzme od strane roditelja ili njihovog odgajatelja pri ulazu u prostor bazena. Obavezna stavka nakon presvlačenja je tuširanje. Tuširanje se smatra jednim od prvih zadataka prilikom navikavanja na vodu. Treba dobro istuširati dijelove glave kao što su oči, lice, nos, brada i uši. Nakon toga slijedi igra raznim plivačkim pomagalicama, npr. kanticom i spužvom, sve pod voditeljevim nadzorom koji je već tada u prilici proučiti ponašanje svakoga polaznika poduke u odnosu na vodu i ustanoviti kojim stupanjem prilagođenosti dijete ovladava. Učitelj prilikom ulaska u vodu i dalje stvara sliku o stupnju prilagođenosti svakog polaznika poduke neplivača. Nakon toga se u vodi započinje sa specifičnim igrama. Prije nego li sat privikavanja na vodu započne, uvijek je potrebno novi zadatak jasno objasniti prvo na suhom, to jest izvan vode, da bi upravo taj zadatak kasnije bio precizniji u vodi. Važna stvar prilikom podučavanja je demonstracija zadatka zbog vizualizacije i lakšeg shvaćanja onoga što se od polaznika traži.

Stoga je bitno zadatke demonstrirati izvan vode, a nakon toga i u vodi. Bitno je poznavati karakteristike vode kao na primjer činjenica da je voda otprilike 700 puta gušća od zraka te je hladnija nego li temperatura tijela; što znači da djecu čeka nešto nepoznato te postoji mogućnost javljanja straha. Igre u kojima polaznici hodaju, trče i poskakuju u vodi koriste se radi slobodnog kretanja. Lice koje je uronjeno u vodu čini osnovni preduvjet pravilnog plivanja. To ga ujedno čini prvim težim zadatkom koji bi potpuni početnici trebali moći izvesti. Glavni pokazatelj je li dijete prilagođeno na vodu ili nije čini mogućnost uranjanja cijele glave u vodu. Da bi se postiglo uranjanje cijele glave u vodu, prvo treba započeti igre „umivanja”, zalijevanja, prskanje glave i lica, uranjanja jednog djela lica kao npr. prisloniti nos do vode pa postepeno i ostale dijelove lica sve dok glava u potpunosti ne bude uronjena u vodu. Prije uranjanja potrebno je snažno udahnuti i zadržati zrak u plućima. Nakon toga započinje se s igrama samostalnog uranjanja na način da polaznici čučnu, kleknu ili sjednu na dno bazena. Kod igara za uranjanje glave u vodu nos se ne smije držati zatvoren niti treba dozvoliti brisanje vode koja im s kose ili glave ide u oči. Ukoliko dijete briše lice ili drži nos to može omesti izvođenje igre te stvoriti nestvarni osjećaj sigurnosti što utječe na daljnju poduku. Nakon što dijete savlada uranjanje glave u vodu, zadatak nakon njega bio bi držati otvorene oči ispod vode, to jest gledati pod vodom. Kod takvih zadataka djeci se mogu dati plivačke naočale ili maska za vodu radi bolje preglednosti. Zadatak u kojemu se gleda pod vodom biti će uspješno izvršen ukoliko svi polaznici poduke neplivača uistinu mogu držati oči otvorene te kada nakon toga ne budu imali potrebu brisati lice, oči i kosu. Nadalje, dobro naučeni ritmički obrazac disanja izvan bazena pomoći će u lakšem savladavanju s vježbama disanja koje se rade u vodi. Kod svih prijašnjih zadataka cilj je bio zadržati dah u doticaju s vodom. Sada je potrebno naučiti intenzivno udahnuti dok im usta nisu u vodi te nastaviti zadržavati dah u vodi. Dok se izvan vode vrši udah, vrlo je bitno naučiti polaznike da se on proizvodi samo u ustima dok se s druge strane izdah izvodi ispod površine vode kroz usta, ali i kroz nos. Da bi se spriječio ulazak vode u nosnice i osigurao potpuni izdah, potrebno je izdisati kroz usta i kroz nos. Zadatak bi se trebao izvoditi sporo i postupno, radi kontrole te kako bi se spriječio ulazak vode u pluća. Što se tiče privikavanja na plutanje, bitno je napomenuti da je plovnost ljudska karakteristika koja nam omogućuje plivanje, ali i održavanje na površini vode. Zbog svojih antropoloških značajki, djeca imaju bolju plovnost nego odrasle osobe, što im omogućuje lakše savladavanje zadataka plutanja. Kada polaznik poduke neplivača nauči plutati te počinje shvaćati da ga voda pridržava, mali ga potez dijeli do plivanja. Prije nego li se neki zadatak izvede, bitno je maksimalno udahnuti te ne ispuštati zrak za vrijeme izvođenja zadatka. Bitno je napuniti pluća zrakom jer se time pospješuje

plovnost. Ukoliko još uvijek ima polaznika koja se nisu stigla prilagoditi na vodu, tada im uz pomoć asistencije možemo pomoći tako da ih pridržimo ispod tijela ili im olakšamo prilagodbu pomoću raznih plutajućih pomagala. Time ćemo im pospješiti plovnost te im dati veći osjećaj stabilnosti u zadacima plutanja. Klizanjem se smatra kretanja po površini ili ispod površine vode bez rada ruku i nogu. Govori o plutanju u pokretu ili drugim riječima; dinamičko plutanje. Kod zadatka klizanja bitno je da djeca ne ostvaruju nikakav rad nogu i ruku, već da samo klize nakon što se odraze od dna bazena ili ruba bazena. Kvalitetno klizanje osnove je preduslov za znanje plivanja zbog toga što se time usvaja kretanje po vodi, neopterećeno i bez nesigurnosti. Djeca koja po površini vode mogu duže klizati uspješnija su u usvajanju znanja plivanja, tvrdi Grčić-Zubčević (2009). Temeljem navedenoga, možemo primijetiti da je poduka neplivača unaprijed planirana i organizirana aktivnost koja svakome djetetu omogućuje kvalitetan i brz napredak do samostalnog kretanja kroz vodeni medij (Vazdar, 2020).

Na slici 3. prikazani su kriteriji usvojenosti znanja plivanja koji su doneseni na 14.hrvatskom savjetovanju o obuci neplivača, u Orahovici 2016.godine.

| | |
|---|--|
| 1. stupanj- provjera u plitkoj vodi | ulazak u vodu uz asistenciju puhanje mjehurića u vodi s licem u vodi plutanje uz pomoć bilo kojim načinom |
| 2. stupanj- provjera u plitkoj vodi | samostalni ulazak u vodu 3 uzastopna disanja u vodi- udah izvan vode, izdah u vodi samostalno plutanje bilo kojim načinom kretanje po vodi klizanjem plivanje do 10m bilo kojim načinom |
| 3.stupanj- provjera u plitkoj vodi | ulazak u vodu skokom 10 uzastopnih disanja u kretanju- udah izvan vode, izdah u vodi plivanje bilo kojim načinom od 10 do 25m uz disanje izranjanje predmeta čučnjem u plitkoj vodi dubine do prsiju mjenjanje položaja iz prsa na leđa oko uzdužne osi tijela |
| 4.stupanj; plivač početnik-provjera u dubokoj vodi | ulazak u duboku vodu skokom na noge više od 10 uzastopnih disanja-udah izvan vode, izdah u vodi plivanje bilo kojim načinom najmanje 25m održava se u vodi u okomitom položaju više od 10 sekundi izranja predmet s dna uronom na glavu, u vodi dubine do prsiju mijenja plivanja iz prsa na leđa i obrnuto oko poprečne osi |
| 5.stupanj; plivač- provjera u dubokoj vodi | ulazi u duboku vodu skokom na glavu iz klizanja na prsima prelazi u klizanje na leđima oko uzdužne osi tijela te prelazi u okomiti položaj pliva 50m (25m na prsima i 25m na leđima) održava se u vodi u okomitom položaju samo rukama više od 10 sekundi izranja predmet s dna uronom na glavu, u vodi dubine preko glave pliva 25m odjeven u majici kratkih rukava i kratkim hlačama |

Slika 3. 14. Hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača, Orahovica 2016.

Prema Grčić-Zubčević, Zoretić (2016) programski se sadržaji dijele na "provjeru znanja plivanja koja može biti početna, periodična te završna; privikavanje na vodu te učenje plivanja".

3. IGRE

Igru se može tumačiti kao dječja praksa te slobodno djelovanje koje je izvan normalnog, realnog života (Rajić, 2015). Prema Lindonu (2001), igra se može definirati kao bilo koja aktivnost koju dijete bira slobodno te uživa u njoj. Igra u prirodnom okruženju vrlo je važna jer pomaže u jačanju imunološkog sustava te ima dobrobiti za tjelesni i motorički razvoj djeteta. Djeca se u igri u potpunosti mogu opustiti što može pozitivno djelovati na smanjenje ponekih strahova (Golež, 2021). Što se tiče samih igara u vodi, autorica Grčić-Zubčević (2009) tvrdi kako djeca kroz igru mogu na siguran način nadvladati svoj strah od vode. Rastovski i sur., (2016) objašnjavaju kako je glavni cilj programa poduke plivanja te prva točka u fazi poduke neplivača upravo upoznati polaznika poduke s vodom. Smatra da program poduke neplivača treba predvidjeti tri faze usvajanja vještine plivanja. „Prva etapa plivanja bogata je sadržajima koji su provedivi kroz igru, a to je ujedno i djeci najprihvatljiviji način učenja. Druga etapa usvajanja plivanja predviđa stvaranje kretne strukture. Određene vježbe koje su dio strukture plivanja sve se rjeđe ponavljaju. Ova etapa plivanja obiluje štafetnim i natjecateljskim igrama koje se sastoje od nastavnih tema, a uz koje se učenici kreću kroz vodu. Vježbe se mogu provoditi sa ili bez pomagala. Treća etapa omogućuje automatizaciju strukture kretanja. Ponavljanjem cjelokupnih kretnih struktura dolazi do usavršavanja pojedine kretnje. Učestalo ponavljanje određenih kretnji djeci može brzo postati dosadno i zamorno pa je stoga poželjno, kad god to prilika dopušta, u sve uvesti igru“ (Rastovski i sur., 2016). Prilikom privikavanja na vodu, autorica Grčić-Zubčević (2009) tvrdi kako igra treba biti birana tako da bi se pomoću nje zadovoljili specifični zadaci potrebni za privikavanje na vodu. Ono na što također treba pripaziti prilikom odabira igre je dob igrača, usvojene vještine i razina sposobnosti koje igrač ima. Igra mora biti jasno definirana te treba imati svoja pravila. Pravila treba opisati kratko i jasno. Autorica Grčić-Zubčević (2009) igru je podijelila na:

- Stvaralačku ili imitativnu igru koja je prilagođenija za djecu koja su mlađe ili srednje dobi. Takvim igrama imitira se zvuk predmeta te pokret ili zvuk životinja .
- Pokretnu igru ili igru s pravilima koja je prilagođenija za stariju djecu. Elementarne su igre temeljne kod igara s pravilima te su praćene pjesmom ili riječima. U svakoj se igri mora ispuniti traženi zadatak.

No, bez obzira na cilj igre i pravila koja dolaze uz tu igru, ne smije se zaboraviti na to da igra treba pružiti osjećaj zadovoljstva i sreće.

4. ULOGA IGRE U PROGRAMU

Kao što je već ranije navedeno, u programskom sadržaju poduke neplivača trebale bi se izvoditi vježbe disanja, vježbe privikavanja na vodu, vježbe za učenje tehnike plivanja kao što su vježbe za rad ruku, rad nogu, koordinirani rad nogu i ruku; vježbe ronjenja, vježbe snalaženja i sigurnosti u vodi te posljednje, vježbe samostalnog plivanja. Sve vježbe mogu biti izvedene izvan vode, na suhom, ili u vodi.

U ovome završnom radu fokus će biti na vježbama i igrama za privikavanje na vodu.

Prema Grčić-Zubčević (2009) to podrazumijeva vježbe za:

- "razvoj osjećaja otpora vode"
- "uranjanje glave u vodu"
- "gledanje pod vodom"
- "izdisanje u vodi"
- "plutanje"
- "klizanje"
- "skakanje u vodu"

Pošto su najčešći polaznici poduke neplivača upravo djeca, bilo bi poželjno vježbe za privikavanje na vodu provoditi kroz igre zbog suzbijanja osjećaja straha i nesigurnosti prema vodenom mediju. U daljnjem tekstu biti će opisane neke od igara prema Zubčević-Grčić (2009) koje se mogu igrati s ciljem usavršavanja programskog sadržava u poduci neplivača; privikavanje na vodi.

4.1. Igre za osjećaj otpora vode

"Vruće dno"- djeca stoje na dnu bazena te se rukama pridržavaju za rub bazena. Na znak voditelja 'prave se' da je dno bazena vruće i oponašaju kako bi se ponašali; skaču s obje noge, s noge na nogu, na mjestu, po bazenu...

"Veliki i mali"- djeca se drže ili za rub bazena, za neki predmet ili međusobno te stoje na dnu bazena. Na znak voditelja spuštaju se toliko dok im ramena ne dođu ispod površine vode te postaju "mali". Ponovnim uspravljanjem postaju "veliki".

"Rezanje vode i guranje vode"- djeca su raspoređena po bazenu te okomito postavljenim dlanovima pokušavaju rezati vodu. Okretanjem dlanova u vodoravnu poziciju pokušavaju gurati vodu. Na taj način mogu osjetiti razliku pri otporu vode.

"Automobil"- djeca su raspoređena po bazenu u kojemu im je dubina vode do struka te su im ruke u predručenju. Rukama drže loptu koja u ovoj igrici predstavlja volan. Kreću se po bazenu glumeći auto i oponašajući zvuk motora.

"Ljepilo"- djeca se postavljaju u formaciju jedan iza drugoga te jednu ruku stave na rame igrača koji se nalazi ispred. Jedan igrač je lovac, a ostala djeca moraju pobjeći od lovca držeći se na gore opisani način.

4.2. Igre za uranjanje glave u vodu

"Umivanje"- djeca stoje u bazenu te na znak voditelja se umivaju vodom

"Crtanje nosom po vodi"- djeca stoje u bazenu držeći se rukama za rub bazena. Na znak voditelja moraju nosom nacrtati traženi oblik po vodi.

"Sat"- djeca stoje u formaciji kruga te se u sredini kruga nalazi voditelj. Voditelj glumi kazaljku te na koje dijete pokaže, ono mora zaroniti pod vodu.

"Čučanj je spas"- djeca igraju igru lovice. Ukoliko lovac dođe blizu igraču, igrač se može spasiti na način na čučne pod vodu. Tada ga lovac ne može uloviti.

"Dan i noć"- djeca su raspoređena po bazenu. Na voditeljev znak 'noć', moraju čučnuti ispod površine vode. Na znak 'dan' ustaju se u uspravnu poziciju. Dijete koje krivo izvede zadatak ispada.

4.3. Igre za gledanje pod vodom

"Šeširi"- po bazenu se razbacaju šeširi i djeca moraju zaroniti te ući 'pod šešir' i staviti na glavu bez ikakve pomoći ruku.

"Tuljan"- svaki polaznik ima svoj plutajući обруč te se u sredini обруča nalazi lopta. Cilj je da dijete uđe pod обруč te glavom podigne loptu u zrak.

"Spas blaga"- djeca stoje prsima okrenutim prema rubu bazena. Voditelj na sredinu bazena baci predmete koji se lako potope. Na znak voditelja djeca moraju uzeti predmet prije nego li se potopi.

"Mahanje ispod vode"- djeca u isto vrijeme moraju uroniti pod vodu te se gledati i mahati si.

"Vlak"- djeca su raspoređena po bazenu na način da stoje jedno iza drugoga te postave dlanove na ramena igrača koji se nalazi ispred. Prvi igrač u koloni je vođa 'vlaka' koji se kreće po bazenu i vodi vlak kroz tunele (обруče koji su postavljeni okomitu pod vodom).

4.4. Igre za izdisanje u vodi

"Puhanje balona"- izvan bazena svako dijete napuše svoj balon te ga zaveže (voditelj pomaže ukoliko je potrebno). Nakon što svatko ima svoj napuhani balon, cilj je držati balon iznad sebe da ne padne na pod, izdišući kroz usta i pušeći u balon.

"Put loptice"- svako dijete ima jednu lopticu koja pluta na površini vode ispred njega. Cilj je puhanjem odgurnuti lopticu što dalje od sebe.

"Hlađenje juhe"- djeca stoje u uspravnom stavu raširenih nogu. Na voditeljev znak djeca počinju puhat ispred sebe i po površini vode praveći se da moraju ohladiti vruću juhu.

"Katapult"- djeca udahnu izvan vode te zadrže zrak dok urone pod vodu. U vodi ispuštaju zrak radeći mjehuriće. Kako im ponestaje zraka, podižu se u uspravni stav iznad površine vode i ispuste sav zrak.

"Pokvareni telefon"-igra se u paru. Oba igrača istovremeno čučnu ispod površine vode. Jedan igrač kaže neku riječ te nakon toga oboje izađu iz vode. Drugi igrač mora pogoditi koju riječ je izrekao prvi igrač.

4.5. Igre za plutanje

"Sunčanje"- cilj je duboko udahnuti te na površini vode leći na leđa tako da se široko rašire ruke i noge dok te 'voda drži'.

"Raspadnuta bačva"- cilj je duboko udahnuti te ispod površine vode čučnuti i držati se rukama za koljena, sklupčano. Kada tijelo dođe do površine vode treba raširiti ruke i noge i nastaviti plutati na prsima.

"Mlin"- djeca su raspoređena po bazenu u formi kruga. Svako drugo dijete legne na leđa dok ga ostala djeca zaobilaze oponašajući mlin.

"Aligator"- jedno dijete je u ulozi aligatora te on leži na leđima na površini vode i spava. Ostala djeca ga pokušavaju dirati i buditi. Kada se aligator probudi, ostali bježe do ruba bazena koji je spas. Uхваćeni igrač postaje novi aligator.

"Ljuljačka"- djeca se raspodjele po grupama . Jednu grupu čini pet igrača. Jedan igrač legne na leđa na površini vode, a ostali igrači ga uhvate za ruke i noge (svaki igrač uhvati jedan ud) i ljuljaju ga.

4.6. Igre za klizanje

"Podmornica"- djeca se nalaze kod ruba bazena leđima okrenuta rubu. Na znak voditelja čučnu ispod površine vode, ruke dovedu u uzručenje te se odgurnu od ruba bazena prema naprijed i klize ispod površine vode.

"Rak"- dijete pluta na prsima i rukama se drži za rub bazena. Na znak voditelja odgurne se od ruba bazena te klizi prema nazad. Kada se poželi zaustaviti treba raširiti noge.

"Strijela"- djeca su u slobodnoj formaciji po bazenu. Na znak voditelja odgurnu se prema naprijed i klize što brže kao strijela.

"Kolica"- igra u paru. Jedan igrač legne prsima na površinu vode, drugi ga uhvati za potkoljenice kao kolica te ga gura prema naprijed. Nakon toga promjene uloge.

"Oponašanje kapetana"- jedno je dijete kapetan koji izvodi zadatke za privikavanje na vodu dok ga ostala djeca prate i oponašaju. Nakon nekog vremena mijenja se kapetan.

4.7. Igre za skakanje u vodu

"Skok dupina"- dijete stoji u bazenu dubine do prsiju. Odrasom od dna bazena ruke idu u poziciju uzručenja i savijanjem u trupu skoče kroz обруч koji pluta te se potope do dna.

"Jelenko"- dijete stoji na rubu bazena. Odrasom s jedne noge skoči u vodu na dvije noge. Može se postaviti i plutajuća zapreka koju dijete mora preskočiti.

"Igla"- stojeći na rubu bazena s rukama u uzručenju u uspravnom stavu, na znak voditelja dijete skoči kao igla u vodu.

"Padobran"- s uzvišenja kao što je startni blok, dijete na znak voditelja skoči na način da oponaša skok iz padobrana.

"Trk po loptu"- djeca stoje na rubu bazena s razmakom između njih za dužinu ruke. U rukama drže loptu koju na znak voditelja trebaju baciti u vodu. Nakon toga skoče u vodu te kada izađu iznad površine vode, trče po svoju loptu.

Pošto djeca upisom na poduku neplivača ulaze u nešto njima nepoznato, često se javlja anksioznost i osjećaj zabrinutosti, Prema Rastovskom (2019), povećana anksioznost može negativno utjecati na napredak u učenju i usavršavanju znanja plivanja. Stoga je bitno djecu opustiti i razveseliti kako bi zavoljeli samu poduku, a to se postiže igrama. Pomoću igre razvit će se ne samo sposobnosti, nego i socijalna inteligencija. Zbog

toga postoji mogućnost smanjenja anksioznosti što će pozitivno utjecati na proces usvajanja znanja plivanja.

5. ZAKLJUČAK

Plivanje ima brojne pozitivne učinke na organizam čovjeka kao što je povećanje aerobnih energetske kapaciteta, razvoj mišića te termoregulacije. Ukoliko je osoba plivač, ali krivo procijeni svoje sposobnosti ili znanje plivanja, može doći do utapanja. Kako bi se takve situacije izbjegle i da bi mogli koristiti plivanje u svrhu sporta, rekreacije i kineziterapije, bitna je poduka neplivača na koju se može krenuti već od ranih nogu. Svaka poduka neplivača sadrži programske sadržaje koji se trebaju proći te na temelju pojedinih elemenata određuje se kojemu kriteriju znanja plivanja polaznik pripada. U programskim sadržajima često se koriste igre jer se radi s djecom. Pomoću igre djeca mogu smanjiti strah koji imaju od nepoznatog te se opustiti u poduci što rezultira većom uspješnošću. Zbog postojanog straha postoji mogućnost javljanja anksioznosti koja može negativno utjecati na čimbenik uspješnosti. Pomoću igara, pogotovo u etapi privikavanja na vodu, strah i anksioznost se smanjuje i dolazi do bržeg učenja.

6. LITERATURA

- Bierens, J. (Ed.). (2006). Handbook on drowning. Berlin, Germany: Springer.
- Golden, F., & Tipton, M. (2002). The essentials of sea survival. Champaign, IL: Human Kinetics

- Breslauer, N., Breslauer, N. i Zegnal, M. (2010). Obuka neplivača na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 1* (2), 17-20. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/64416>
- Golež, S. (2021). Važnost igre na djetetov razvoj. *Varaždinski učitelj, 4* (5), 182-194. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/246657>
- Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Intergrafika
- Lindon, J. (2001). *Understanding Children's play*. UK: Nelson Thornes.
- Milanović D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Rački, P. (2016). *Plivačke tehnike* (Undergraduate thesis). Retrieved from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:981421>
- Rajić, V., Petrović-Sočo, B.(2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. *Rasprave i članci, 603-619*.
- Rastovski, D., Grčić–Zubčević, N. i Szabo, I. (2016). *Kako plivati*, Osijek: Osijek: Sveučilište
- Rastovski, D, Karaula, D. (2019). Povezanost anksioznosti i odabranih kinantropoloških obilježja s uspješnošću u poduci neplivača. *Doktorski rad, Zagreb*.
- Stallman, R., Junge, M., & Blixt, T. (2008). The Teaching of Swimming Based on a Model Derived From the Causes of Drowning. *International journal of aquatic research and education, 2*, 11.

- Špindrić, I. (2019). *Važnost plivanja za pravilan tjelesni razvoj djece predškolske dobi* (Završni rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:439913>
- van Tulleken C, Tipton M, Massey H, Harper CM. Open water swimming as a treatment for major depressive disorder. *BMJ Case Rep.* 2018 Aug 21;2018:bcr2018225007. doi: 10.1136/bcr-2018-225007. PMID: 30131418; PMCID: PMC6112379
- Vazdar, L. (2020). *UTJECAJ PLIVANJA NA RAZVOJ MOTORIKE KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI* (Diplomski rad). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:769233>
- 14. hrvatsko savjetovanje o obuci neplivača (2016). Praćenje i vrednovanje rada u području obuke neplivača. Orahovica.

7. ŽIVOTOPIS

Sven Ugljik, rođen je u Osijeku 23.11.1999. Pohađao je Osnovnu školu Vladimira Becića u Osijeku. Nakon završene osnovne škole, upisuje srednju Ekonomsku i upravnu školu Osijek koju završava 2018.godine. Tada upisuje Kineziološki fakultet na Fakultetu odgojnih i obrazovnih znanosti u Osijeku. Kao dijete trenirao je atletiku i nogomet, no kasnije se odlučio samo za nogomet. Trenirao je u klubovima kao što su NK Osijek, Grafičar, Belišće, Čepin te trenutno igra za NK Višnjevac.

Dražen Rastovski rođen je 8.4.1970 u Osijeku gdje završava osnovnu i srednju školu. Upisuje Kineziološki fakultet u Zagrebu gdje 1998.godine i diplomira. Od 2001.godine radi kao vanjski suradnik na Visokoj učiteljskoj školi, a od 2003.godine postaje stalni zaposlenik kao profesor Tjelesne i zdravstvene kulture. Također vodi metodičke vježbe na predmetu Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Od 2003.godine uvodi predmet plivanje, od 2007./2008. uvodi novi predmet Kineziološki praktikum. Godine 2004. postaje dobitnik Godišnje nagrade Hrvatske udruge sportske rekreacije. Imenovan je članom povjerenstva za izradu plana programskih aktivnosti i provedbu poduke plivanja. 2008.godine postaje predsjednik Udruge kineziologa grada Osijeka. Od 2017.godine radi na usmjerenju Kineziologija gdje i održava nastavu plivanja te rekreacije.

8. PRILOZI