

# Igre u funkciji učenja plutanja na vodi u poduci neplivača kod djece

---

**Majetić, Marin**

**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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:392148>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-04-02**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Marin Majetić

**IGRE U FUNKCIJI UČENJA PLUTANJA NA VODI U  
PODUCI NEPLIVAČA KOD DJECE**

Završni rad

Osijek, 2021.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Marin Majetić

**IGRE U FUNKCIJI UČENJA PLUTANJA NA VODI U  
PODUCI NEPLIVAČA KOD DJECE**

Završni rad

**Kolegij: Naziv kolegija** (*Times New Roman, Lijevo poravnanje, 12 pt., Bold, mala slova*)

JMBAG: (*Times New Roman, Lijevo poravnanje, 12 pt., mala slova*)

e- mail: @kifos.hr (*Times New Roman, Lijevo poravnanje, 12 pt., mala slova*)

Mentor: titula, ime i prezime (*Times New Roman, Lijevo poravnanje, 12 pt., mala slova*)

Osijek, 2021.

## SAŽETAK

Cilj je ovog završnog rada prikazati funkciju igre kod privikavanju djece na plutanje na vodi. Kao preteča učenja plivanja najčešće se izvode programi privikavanja na vodu koji se sastoje od nekoliko različitih faza. Nakon što dijete savlada taj dio, upozna se s vodom i njezinim karakteristikama te se počne osjećati ugodno u njoj, slijedi poduka tehnika plivanja. Privikavanje na vodu i vodene aktivnosti djeci omogućuju da upoznaju novu okolinu, odnosno potpuno novi medij. Kako bi se djeca što lakše snašla u tom okruženju, koriste se raznolike igre u funkciji učenja i savladavanja novih vještina. Igre su najbolji način učenja za djecu, one isprepliću maštu i zbilju te razvijaju motoričke i intelektualne sposobnosti. Kod učenja plutanja koriste se igre pomoću kojih djeca shvate na koji način voda održava tijela na svojoj površini, a ujedno im pružaju sigurnost i samopouzdanje. Takve igre često se izvode uz didaktička pomagala i druge plutajuće igračke kako bi se djeca osjećala što ugodnije.

**Ključne riječi:** plutanje, poduka neplivača, privikavanje na vodu, plivanje

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek

Faculty of Kinesiology Osijek

Undergraduate university study of Kinesiology

Marin Majetić

GAMES IN THE FUNCTION OF LEARNING TO FLOAT ON WATER  
IN TEACHING CHILDREN WHO ARE NON-SWIMMERS

Osijek, 2021

## **ABSTRACT**

The aim of this final paper is to show the function of game in getting children used to floating on water. As a precursor to learning to swim, there are water adaptation programs, which consist of several different phases. After the child has mastered this part, gets acquainted with the water and its characteristics and begins to feel comfortable in it, the child can proceed with learning swimming techniques. Getting used to water and water activities allows children to get to know a new environment and a completely new medium. In order to make it easier for children to cope with this environment, a variety of games are used in the function of learning and mastering new skills. Games are the best way for children to learn, they intertwine imagination and reality and develop motor and intellectual abilities. In the process of learning to float there are games that help children understand how water keeps bodies on its surface, while also providing them with security and self-confidence. Such games are often performed with didactic aids and other floating toys to make children feel as comfortable as possible.

**Keywords:** floating, teaching non-swimmers, getting used to water, swimming

## 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 (navesti vrstu rada: završni / diplomski) 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:** Marin Majetić

**JMBAG:** 0267039407

**OIB:** 69972744781

**e-mail za kontakt:** marinx2x11@gmail.com

**Naziv studija:** Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologije

**Naslov rada:** Igre u funkciji učenja plutanja na vodi u poduci neplivača kod djece

**Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada:** doc. dr. sc. Dražen Rastovski

U Osijeku, 22.9.2021. godine

Potpis Majetić M.

# SADRŽAJ

<b>1. Uvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Uloga plivanja.....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Značenje plivanja za psihofizički i motorički razvoj djece.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Proces obuke neplivača.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 Metode rada u poduci neplivača.....</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Metode privikavanja djece na vodu.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.1 Postupak izvan vode.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.2 Privikavanje na karakteristike vode.....</b>	<b>13</b>
<b>3.2.3 Privikavanje na uranjanje glave u vodu.....</b>	<b>13</b>
<b>3.2.4 Privikavanje na gledanje pod vodom.....</b>	<b>13</b>
<b>3.2.5 Privikavanje na izdisanje pod vodom.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.6 Privikavanje na klizanje.....</b>	<b>14</b>
<b>3.2.7 Privikavanje na skakanje u vodu.....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Igre za privikavanje na vodu.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Metode privikavanja djece na plutanje na vodi.....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Igre za plutanje.....</b>	<b>19</b>
<b>4.1.1 Individualne igre za plutanje.....</b>	<b>20</b>
<b>4.1.2 Igre u paru za plutanje.....</b>	<b>21</b>
<b>4.1.2 Grupne igre za plutanje.....</b>	<b>22</b>
<b>4.2 Didaktička pomagala za privikavanje na plutanje.....</b>	<b>24</b>
<b>5. Zaključak.....</b>	<b>27</b>
<b>6. Literatura.....</b>	<b>28</b>



## 1. Uvod

U današnje vrijeme sportovima i aktivnostima pridaje se velika važnost, a pogotovo kada se govori o djeci. Izuzetno je važno da se od malih nogu bave raznim aktivnostima kako bi im se poboljšale motoričke sposobnosti i omogućio normalan razvoj. Jednim od popularnih sportova za djecu mlađeg uzrasta postalo je plivanje. Danas je postalo sasvim normalno da djeca nauče plivati do sedme godine života. Iako je bavljenje plivanjem pozitivna stvar, kod podučavanja djece svakako treba obratiti pažnju na tehnike i metode učenja plivanja. U školama plivanja najčešće se polazi od raznovrsnih igara kojima je svrha privikavanje djece na vodu prije učenja samih tehnika plivanja.

Iako se metode podučavanja plivanja ne razlikuju mnogo od onih koje se koriste u drugim sportskim igrama, ovaj sport i mjesto na kojem se odvija zahtijevaju neka posebna načela koja su ključna u nastavi plivanja. Najvažniji dio nastave plivanja svakako je sigurnost djece. Sat plivanja mora biti planiran tako da se uzme u obzir dob djece, njihova razina samopouzdanja i slično. Kako bi se djeca što lakše priviknula na vodu, koriste se brojne metode privikavanja poput igara koje imaju funkciju privikavanja djece na plutanje na vodi.

U radu je stavljen naglasak na metode i igre koje se koriste kako bi se djeca što lakše i na što zabavniji način priviknula na plutanje na vodi. U početnim poglavljima opisat će se značenje i uloga plivanja, posebice za motorički razvoj djece. Zatim će se pojasniti proces obuke neplivača u školama plivanja te prikazati razne metode i vježbe koje pomažu pri učenju plivanja.

## 2. Uloga plivanja

Plivanje je kineziološka aktivnost koja je postala jednom od najosnovnijih potreba ljudi. Znati plivati postalo je isto kao i znati hodati, trčati i slično (Rastovski, 2019). Takvo naglašavanje važnosti plivanja javlja se ponajviše iz razloga što se njime prevenira utapanje, odnosno osoba tako može spasiti sebe ili druge ukoliko je to potrebno. Kao što navode Šiljeg i sur. (2016), „plivanje je sport koji se odvija u mediju koji je oko 780 puta gušći od zraka, što izaziva i veće trenje i veći otpor pri kretanju tijela. S cilju razvoja plivačkog sporta nužna su interdisciplinarna istraživanja biomehaničkih zakonitosti i istraživanja dinamike fluida, te njihovog međusobnog odnosa.“

Plivanje pripada bazičnim sportovima upravo iz razloga što ima pozitivan efekt na cjelokupni antropološki status, nudi mogućnost uključivanja u sport u ranoj dobi te je dostupan široj populaciji (Šiljeg i Sindik, 2015). Djeca se uključuju u igre u vodi od najranije dobi te se na taj se način međusobno druže pa iz toga proizlazi da je vještina plivanja ujedno i sociološki fenomen (Rastovski i sur., 2016). Naime, da bi se moglo igrati s ostalom djecom, dijete mora znati barem osnove plivanja jer inače dolazi do neprihvatanja. „Cilj znanja plivanja primarno je zaštititi život, a sekundarno zadovoljiti biološku potrebu za kretanjem, za dokazivanjem i sociološku potrebu za druženjem i stjecanjem određenog statusa“ (Šiljeg i Sindik, 2015).



Slika 1. Plivanje kao kineziološka aktivnost

(Izvor: <https://www.vasezdravlje.com/zdrav-zivot/plivanje-je-dobar-odabir-za-zdravlje>)

Danas djeca sve ranije kreću plivati, a to itekako pozitivno utječe na njihov razvoj i organizam (Rastovski i sur., 2016). „Plivanje kao jedno od najzdravijih kinezioloških aktivnosti koje je moguće provoditi tijekom cijele godine u obliku rekreacije, rehabilitacije ili natjecateljskog sporta, popularno je i pristupačno djeci, odraslima, starijoj populaciji, te osobama s invaliditetom“ (Šiljeg i Sindik, 2015).

Kao prva postaja pri učenju plivanja najčešće se navodi škola plivanja. Poduka neplivača nužna je za daljnji napredak i bavljenje sportovima vezanima uz vodu. Dijete mora naučiti pravilno plivati da bi izbjeglo nesreće i kako bi steklo sigurnost tijekom boravka u vodi. „Upravo taj dio dječje plivačke edukacije je presudan za daljnje bavljenje ovim i svim ostalim sportovima na vodi“ (Rastovski i sur., 2016).

Kada se govori o statusu plivača, javljaju se razni kriteriji koje osoba treba zadovoljiti kako bi ga stekla, a tako se javlja i pojam plivača početnika. Na taj način učitelj plivanja lakše može prenijeti svojim učenicima i njihovim roditeljima kolike su njihove mogućnosti glede plivanja. Kao što navode Rastovski i sur. (2016), za plivača vrijede sljedeći kriteriji, doneseni još 1988. godine: „skok u duboku vodu na noge, pliva proizvoljnom tehnikom na udaljenosti 50 m, tako da se prvi dio dionice (25 m) pliva u jednom smjeru, bez odmora, prijelaz iz plivanja na prsima preko okomitog položaja u plivanje na leđima i obrnuto.“ Za razliku od toga, plivač početnik treba preplivati dvostruko manju dionicu bez promjene plivačke tehnike.

Plivanje bitno utječe na ljudsko zdravlje, kao i sve druge sportske aktivnosti. Njime se jačaju mišići i srčanožilni sustav, ostvaruju se aerobni učinci tjelesne aktivnosti, stabilizira se krvni tlak, poboljšava se disanje i povećava kapacitet pluća prilikom disanja, snižava se hormon stresa, gubi se velik broj kalorija i pospješuje se koordinacija pokreta. Nadalje, plivanje ima pozitivan učinak na psihofizički i socijalni razvitak djeteta. U vodi djeca imaju slobodu kretanja te dobivaju osjećaj samokontrole i koordinacije pokreta (Puljak, 2019).

## 2.1 Značenje plivanja za psihofizički i motorički razvoj djece

„Plivanje je fundamentalno i utilitarno važno motoričko znanje koje se provodi u posebnom mediju - vodi, što svojim karakteristikama (gustoćom, viskoznošću, uzgonima, hidrostatskim tlakom i termodinamikom) omogućava sportske, rekreativne i rehabilitacijske aktivnosti novorođenčadi, djece, odraslih i starije populacije“ (Šiljeg i Sindik, 2015).

Spremnost na vodu uključuje temeljne vještine, stavove i razumijevanja koja prethode stjecanju naprednijih vještina u vodi poput plivačkih pokreta i osjećaja sigurnosti u vodi (Costa i sur., 2012). To je posebice bitno kod djece najranije dobi do pete godine života jer su, prema brojnim istraživanjima, upravo ona jedna od najrizičnijih skupina kada se govori o utapanju. Spremnost na vodu ključan je faktor u psihofizičkom razvoju djeteta, a tek kasnije dolaze motorička znanja.

Plivanje je izvrstan oblik kardiovaskularnih vježbi za cijelo tijelo. Dječja se tijela neprestano mijenjaju kako se razvijaju i rastu te je zato važno da imaju dovoljno tjelovježbe za sagorijevanje viška energije i masti. Osim što potiče koordinaciju i fleksibilnost, plivanje pomaže u smanjenju stresa te djeluje ublažavajuće na napetost. Isto tako plivanje vrlo pozitivno utječe na dječji dišni sustav, povećava plućni volumen i omogućava brži prolazak zraka kroz male dišne puteve (Rastovski, 2019).

Kod djece predškolske dobi mišići se tek razvijaju pa se zato djeca vrlo lako umaraju. Pri odabiru igara u vodi to svakako treba uzeti u obzir te osmisliti više dinamičkih, a što manje statičkih igara. Naime, tijekom dinamičnog kretanja mišići se bolje opskrbljuju krvlju pa se djeca tada sporije umaraju. Nadalje, vježbe disanja tijekom privikavanja na vodu vrlo su značajne za djecu jer jačaju njihov dišni sustav i pospješuju kvalitetu disanja. S obzirom na lako umaranje djece, treba pravilno izmjenjivati vrijeme za rad i vrijeme za odmor te izbjegavati veliko naprezanje i dugotrajne igre. (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

Provedena su brojna istraživanja koja pokazuju da plivanje može doprinijeti motoričkom razvoju i boljoj snalažljivosti djece. Primjerice, Sigmundsson i Hopkins (2009) istraživali su utjecaj plivanja na održavanje ravnoteže te vještine baratanja rukama i loptom kod četverogodišnje djece. Pokazalo se da skupina djece koja je prije sudjelovala u poduci plivanja bolje održava ravnotežu prilikom stajanja na jednoj nozi te znatno bolje barata loptom. Još

jedno trogodišnje istraživanje koje je provela R. Jorgensen (2013) sa svojim suradnicima također je pokazalo da djeca koja sudjeluju u plivanju postižu niz prekretnica ranije u odnosu na ostatak populacije. Plivanjem od najranije dobi djeca ne dobivaju samo niz motoričkih sposobnosti i vještina, već se brže razvijaju i u intelektualnom smislu.

Kada se govori o mlađoj dobnoj skupini, misli se na djecu od 3 do 4 godine. Djeca u toj dobi vrlo su međusobno različita te nemaju iste motoričke sposobnosti. Oni s nerazvijenom motorikom tek počinju svladavati neprirodne pokrete i orijentirati se u prostoru pa im stoga tjelesne aktivnosti ne bi trebale trajati duže od petnaest minuta. Nešto starija dobna skupina, od 4 do 5 godina, ima daleko razvijenije motoričke sposobnosti. Djeca te dobi mogu skakati, plesati, izvoditi osnovne plivačke tehnike te su puno spretnija i preciznija pa njihova aktivnost može trajati i do 20 minuta. Starija dobna skupina predškolske djece, od 5 do 7 godina, puno je izdržljivija i snažnija te ima bolju prostornu orijentaciju. Zato djeca ove dobi mogu izvoditi kompliciranije vježbe i pokrete. (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

Za mlađu dobnu skupinu Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode sljedeće: „Igre u vodi djeci ove dobi trebaju omogućiti maksimalni doživljaj uspjeha, ali ne i usporedbu s drugom djecom. Sada je pohvala važnija od rezultata izvođenja zadatka. Ova dob je vrlo osjetljiva za rad u vodi, te se preporučuju isključivo imitativne igre.“ Što se tiče srednje dobne skupine, djeca mogu sudjelovati u složenijim igrama u vodi jer su sklona eksperimentiranju. Posebno su im zanimljive grupne igre u vodi jer se na taj način mogu družiti sa svojim vršnjacima. Djeca starije dobne skupine vrlo rado sudjeluju u igrama u vodi i žele ih uspješno savladavati. Igre osmišljene za njih nikako ne smiju biti statične već trebaju omogućiti djetetu da pokaže individualnost i uspjeh. (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

Djeca će sa svakim novim pokretom koji nauče razvijati svoje samopouzdanje i osjećaj uspjeha i postignuća. Tijekom učenja plivanja važno je da je program koji podupire proces učenja dobro strukturiran i prikladan za određenu dobnu skupinu i prethodno znanje učenika te da je besprijekorno organiziran. Netočni koraci poduzeti tijekom prvog djetetovog kontakta s vodom mogu znatno produžiti proces učenja plivanja i rezultirati negativnim iskustvom koje bi se moglo zadržati tijekom cijelog života. Rad s mladim dobnim skupinama posebno je zahtjevan jer zahtijeva posebne pristupe, postupni rad i razumno planiranje cjelokupnog procesa obuke (Pečaver i sur., 2014).

### 3. Proces obuke neplivača

Obuka neplivača složen je proces te postoji precizan program i razni testovi prema kojima se može evaluirati znanje učenika plivača. Rastovski i sur. (2016) navode pet kriterija, odnosno stupnjeva plivanja, kako bi se lakše raspoznalo znanje i mogućnosti učenika u kontekstu plivanja:

1. STUPANJ – odnosi se na ulazak u vodu uz potrebnu asistenciju, puhanje mjehurića u vodu s licem koje je u vodi, plutanje uz asistenciju te samostalno hodanje u vodi.
2. STUPANJ – odnosi se na mogućnost samostalnog ulaska u vodu, izvođenje tri uzastopna disanja u vodi, samostalno plutanje na prsima, kretanje po vodi klizanjem te plivanje na udaljenosti od 10 metara.
3. STUPANJ - odnosi se na ulazak u vodu skakanjem, izvođenje 10 uzastopnih disanja unutar vode, sposobnost plutanja na leđima, plivanjem na dionici od 10 do 25 metara te savladano izranjavanje predmeta pomoću čučnja.
4. STUPANJ (plivač početnik) – odnosi se na ulazak u vodu skokom na noge, izvođenje više od 10 uzastopnih disanja u vodi, plivanje na udaljenosti od 25 do 50 metara, mogućnost održavanja u okomitom položaju u vodi dulje od 10 sekundi te izranjavanje predmeta uronom na glavu u vodi koja je dubine do grudi.
5. STUPANJ (plivač) – odnosi se na ulazak u vodu skokom na glavu, plivanje na udaljenosti od 50 metara, mogućnost održavanja u vodi u okomitom položaju samo rukama te sposobnost izranjavanja predmeta uronom na glavu, u vodi čija dubina prelazi glavu.

„Navikavanje na vodu, kao i svaki drugi edukacijski, 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“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Autorice posebno ističu sustavnost i postupnost kao bitne principe. Sustavnost se prepoznaje već u samom planiranju i pripremanju za rad, a postupnost objašnjavaju kroz sljedeća načela:

- od poznatog prema nepoznatom – „nove zadatke u vodi treba uvijek graditi na prethodno usvojenima“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)
- od lakšeg prema težem – pri biranju zadataka i vježbi treba se uključiti dob djece te njihova individualnost
- od jednostavnog prema složenom – treba se obratiti pažnja na predznanje djece
- od bližeg prema daljem – „krenuti od prirodnih oblika kretanja, hodanja i trčanja kroz vodu, prema apstraktnim, npr. plutanju“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Prije početka obuke djece neplivača svakako treba definirati ciljeve programa te osigurati sve uvjete za njegovo sigurno izvođenje. Što se tiče programa, postoji razlika između onih koji uključuju privikavanje na vodu i naprednijih programa za svladavanje plivačkih tehnika. Ukoliko se radi o mlađoj djeci, program bi ih prvotno trebao naučiti osnovama ponašanja u vodi, „ne inzistirati na tehnikama, ali ne i dozvoliti da se usvoje pogreške koje remete osnovnu strukturu gibanja i kao takve automatiziraju te postanu prepreka u daljnjem plivačkom usavršavanju“ (Rastovski i sur., 2016).

Kako bi se mogao jasno definirati stupanj usvojenosti koji se želi postići kod djece, u obzir treba uzeti dob djece, broj nastavnih sati, materijalne uvjete rada te educiranost kadra. Dob, kao vrlo bitan faktor, određuje motoričke sposobnosti djece te tako modelira cijeli program. Primjerice, djeca predškolske dobi nisu u mogućnosti pratiti zahtjevne programe jer su zaigrana i lako im se odvlači pažnja. Djeca starijeg uzrasta mogu lakše pratiti zadane ciljeve dulje vrijeme te je rad s njima dosta kvalitetniji i donosi očekivane rezultate. Broj nastavnih sati uvelike utječe na mogućnost usvajanja znanja. Za djecu školske dobi dovoljno je 20 sati po 45 minuta, no za djecu predškolskog uzrasta potrebno je puno više. (Rastovski i sur., 2016)

Tablica 1. Osnovna podjela programa privikavanja na vodu i poduke neplivača (Prema: Rastovski i sur., 2016)

<b>Programi poduke neplivača</b>	<b>Trajanje programa</b>	<b>Dob djeteta</b>	<b>Očekivani rezultati</b>
Dojenačka dob (Bebe ribe)	10 nastavnih sati	1-3	Uglavnom privikavanje na vodu
Mališani (Bebe vidre)	15 nastavnih sati	3-5	Uglavnom privikavanje na vodu
Predškolska i mlađa školska dob	20 nastavnih sati	5-10	Plivač ili plivač početnik

Školska dob	20 nastavnih sati	10-17	Plivač ili plivač početnik
Mladež i odrasla dob	25 nastavnih sati	17 i više	Plivač ili plivač početnik

Sljedeća su bitna stavka materijalni uvjeti rada. Tu ponajprije spada bazen s određenom temperaturom vode i dubinom te svi ostali popratni sadržaji i oprema bez kojih je nemoguće u potpunosti ispuniti očekivane ciljeve i provesti program. Kako navode Grčić-Zubčević i Marinović (2009), voda u kojoj se odvija poduka plivača prije svega treba biti higijenski prihvatljiva. Ukoliko se radi o vodi na otvorenom, treba paziti na temperaturu vode koja ne bi smjela biti niža od 26°C. Isto tako, ako se poduka treba odvijati u moru, treba osigurati da je dno čisto te da je voda primjerene dubine. Najidealniji prostor za poduku neplivača svakako je bazen jer nudi sve uvjete za sigurno izvođenje programa. Postoje bazeni namijenjeni za poduku neplivača i oni su različite dubine na različitim krajevima. No, naravno, nemaju sva javna kupališta takav bazen pa se poduke često održavaju u natjecateljskim i drugim bazenima.

Rastovski i sur. (2016) kao bitnu stavku pri definiranju programa navode još i educiranost kadra te objašnjavaju kako je bitno da učitelj plivanja bude profesionalan i spreman na suradnju. S obzirom da nije jednostavno raditi s djecom mlađeg uzrasta, učitelj treba imati brojne kompetencije, hvaliti djecu, ohrabrivati ih i motivirati. Učitelj plivanja mora biti spreman na učestalo mijenjanje sadržaja i igara. „Igra je njihovo kretanje, igra je sudjelovanje, igra je stvaranje, igra je njihova nezamjenjiva potreba. Igra je njihova glavna pokretačka snaga“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Bitnu ulogu u poduci neplivača imaju razna sredstva i didaktička pomagala. Iako se nastoji koristiti što manji broj takvih rekvizita, ona djeci mogu uvelike olakšati. Didaktička pomagala trebaju prije svega biti funkcionalna, kvalitetna i jednostavna za korištenje. Prema Rastovskom i sur. (2016) ona se dijele u tri skupine:

1. Pomagala za ciljano učenje pojedinih zadataka u poduci neplivača
2. Pomagala za usavršavanje znanja plivanja
3. Rekviziti za igre u vodi.

U prvu skupinu spadaju osnovna pomagala poput špageta, obruča, lopti i loptica, šeširića, pomagala za izranjanje, narukvica i plivačkih kapa, balona, plutajućih ležaljki i igrački, maski i slično. Među osnovnim pomagalima ističe se Fredov obruč koji se sve više koristi u poduci mlađe djece i beba. On je izrađen tako da se izbjegne prevrtanje i okretanje, javlja se u crvenoj,



narančastoj i žutoj boji, a koristi se ovisno o starosti djeteta i stupnju sposobnosti.

### 3.1 Metode rada u poduci neplivača

Kad se govori o aktivnostima u vodi za djecu, u prvi plan dolaze zabava i igra. Da bi dijete zadržalo takve pozitivne osjećaje tijekom poduke, učitelj plivanja treba ne samo dobro poznavati tehnike plivanja i imati dobre demonstracijske vještine već mora biti upoznat s odgovarajućim metodama poučavanja plivanja koje moraju temeljiti na didaktičkoj igri (Pečaver i sur., 2014).

Treba uzeti u obzir da je učenje plivanja svojevrsno motoričko učenje koje se usvaja u tri faze (Rastovski i sur., 2016):

1. Kognitivna faza – odnosi se na fazu gdje dijete tek shvaća što treba činiti te pažljivo bira način izvođenja zadatka uz verbalnu potporu.
2. Asocijativna faza – „izvođenje zadatka se grubo komparira s modelom koji je bio formiran u kognitivnoj fazi. Na temelju toga se pokreti povezuju i učvršćuju strukturu gibanja“ (Rastovski i sur., 2016).
3. Autonomna faza – odnosi se na stadij gdje se pokreti počinju izvoditi nesvjesno, odnosno sami od sebe bez obraćanja pažnje, a vježbom se usavršavaju.

„Na efikasnost obuke plivanja može se utjecati na različite načine. Sasvim sigurno da primjerena organizacija i pohađanje procesa učenja plivanja predstavlja jedan od važnih i aktivnih čimbenika intenzifikacije procesa učenja plivanja, a to je iz razloga što se brojne i vrlo složene zadaće tijekom obuke plivanja mogu uspješno realizirati samo ako je proces učenja plivanja dobro organiziran“ (Babin i Babin, 2008).

S obzirom na to da je učenje plivanja zapravo niz usvajanja novih vještina, ono se odvija u tri različite etape (Rastovski i sur., 2016):

1. **etapa** obuhvaća veći broj sadržaja koji se provode kroz igru. Naime, učenje kroz razne igre smatra se najprihvatljivijim modelom poduke neplivača, posebice na samom početku obuke.
2. **etapa** usvajanja vještina vezanih uz plivanje predviđa stvaranje strukture kretanja. Određenim vježbama koje su dio strukture plivanja smanjuje se broj ponavljanja.

Zato se u ovoj fazi učenja plivanja treba koristiti što veći broj štafetnih i natjecateljskih igara koje se sastoje od tema koje su predviđene planom i programom. Pri izvođenju vježbi mogu se koristiti i pomagala ukoliko je to potrebno.

- 3. etapa** učenja plivanja automatizira strukture kretanja. Kako bi se plivanje usavršilo, potrebno je uzastopno ponavljanje naučenih i savladanih struktura kretanja. S obzirom na to da je plivanje monostrukturni sport, suhoparno ponavljanje cikličkih struktura djeci može postati vrlo zamorno. Upravo iz tog razloga program sadrži niz nastavnih tema koje se mogu provoditi kroz različite igre poput natjecanja, skokova u vodu itd. Igra pozitivno utječe na usavršavanje motoričkih znanja te doprinosi razvoju motoričkih sposobnosti.

Cilj programa za učenje plivanja svakako je poučiti djecu o mjerama opreza i sigurnosti tijekom boravka u vodi te im prenijeti znanje o kretanju po vodi. Zadatci programa dijele se na obrazovne, odgojne i kinantropološke. Obrazovni zadatci obuhvaćaju usvajanje znanja o plivanju, zdravstvenim aspektima te pravilnom ponašanju u vodi. Odgojni zadatci nalažu da djeci treba dati osjećaj samopouzdanja i sigurnosti, naučiti ih na rad u grupama te ih podučiti značenju discipline. Od kinantropoloških zadataka ističe se pozitivno utjecanje na razvoj djeteta te razvoj njegovih motoričkih sposobnosti (koordinacija, snaga, ravnoteža) i funkcionalnih sposobnosti (krvožilni sustav, disanje, pokretljivost). (Rastovski i sur., 2016)

Volčanšek (2002) naglašava da se u radu s djecom treba pridržavati određenih principa učenja te koristiti metodičke postupke uobičajene za poduku plivanja. Prva točka podrazumijeva vježbe na suhom pomoću kojih si djeca mogu predočiti pokrete i tehniku u vodi. Učitelj plivanja treba demonstrirati pokrete, prije čega se djeca trebaju dobro zagrijati. Osnovni pokreti ne ponavljaju se previše puta jer je cilj takvih vježbi upoznavanje djece s novim medijem i kretnjama. Sljedeća točka obuhvaća učenje tehničkih struktura. Učitelj plivanja treba dobro poznavati strukturu tehnike kako bi mogao demonstrirati željeno i koristiti najbolje metode za učenje. Kao što navodi Volčanšek (2002), postoji određeni redoslijed u procesu učenja plivačkih tehnika kojeg se treba pridržavati:

- „demonstracija tehnike ili segmenata podstrukture (noge, ruke, bez i uz disanje) u vodi
- demonstracija kretnje na suhom
- vježbe na suhom
- vježbe na suhom i u vodi (tijelom na suhom, noge i ruke u vodi)

- vježbe uz rub bazena u vodi na mjestu bez i sa pomagalima
- vježba u kretanju bez i uz disanje
- vježbe s pomagalima u kretanju bez i uz disanje“ (Volčanšek, 2002).

Najčešće u poduci neplivača sudjeluje veći broj djece, a ona se ne može uvijek provoditi u idealnim uvjetima. Kao što navode Babin i Babin (2008), „temeljni uvjet za provođenje individualiziranog oblika rada u organiziranoj obuci neplivača predstavlja, uz ostalo, identifikacija aktualnog znanja njihova plivanja i aktualnog stanja njihovih antropoloških obilježja. Naime, na osnovi egzaktnih pokazatelja o svakom sudioniku u obuci plivanja učitelju plivanja se pruža šansa da dobije odgovor na najmanje tri važna pitanja.“ Autori još navode da se program može ostvariti uz individualizirane modele rada poput postojanja diferenciranih zadataka u programu, svrstavanja neplivača u homogenizirane skupine na temelju njihovih rezultata, postavljanja diferenciranih zadataka, biranja primjerenih sadržaja za svaku grupu te upućivanja neplivača u oblike rada.

Individualni i individualizirani pristup dva su osnovna načina pristupu učenicima te je često teško odlučiti koji je bolji. Individualni oblik često se javlja u podučavanju neplivača, a on podrazumijeva individualan rad učitelja s djetetom. Takav oblik rada može brzo dosaditi djetetu, stoga je potrebno biti fleksibilan i neprestano mijenjati sadržaj i aktivnosti. Bitan faktor koji nedostaje u ovom pristupu svakako je socijalizacija djeteta jer ono nema priliku družiti se s drugom djecom i učiti od njih. S druge strane, individualizirani oblik rada nudi mogućnost sudjelovanja većeg broja djece i potiče na igru. Ovaj pristup puno je ekonomičniji i lakši za rad, iako učitelj plivanja tada ne može posvetiti svu pažnju samo jednom djetetu. S obzirom na to da je igra najbolji način učenja u mlađoj dobi, potrebno je podijeliti djecu u homogene skupine prema njihovim mogućnostima. Na taj način svako dijete dobiva zadatke koji su primjereni njegovim sposobnostima. „Ne postoji univerzalan način za svu djecu koji daje uspjeh u poduci neplivača. Situacija u razini motoričkih znanja, krivulja opterećenja, i motivacije ne mijenja se samo iz sata u sat, već i tijekom jednog sata“ (Rastovski i sur., 2016). Upravo iz tog razloga učitelj treba biti dovoljno kompetentan da bi mogao prepoznati što određeno dijete treba i može izvesti. Temeljem dobro osmišljenog individualiziranog oblika rada smatra se dobro izvedeno inicijalno testiranje jer ono usmjerava učitelja k cilju programa te mu pomaže u njegovoj organizaciji. Isto tako bitno je i pravodobno praćenje učenika tijekom cijele obuke kako bi ih se moglo svrstati u odgovarajuću homogeniziranu skupinu i tako im omogućiti napredak (Babin i

Babin, 2008).

Primjerice, ukoliko su neka djeca anksiozna i boje se određenih radnji u vodi, učitelj je zadatak raspodijeliti vježbe učenicima kako bi održao odgovarajuću razinu intenziteta sata. U praksi to nije lako jer se djeca mogu razlikovati po stupnju anksioznosti. Neki od njih mogu se bojati izdaha u vodi, a drugi uranjanja (Bielec, 2007).

### **3.2 Metode privikavanja djece na vodu**

U počecima obuke neplivača bitno je upoznati učenike s medijem vode, pogotovo ako se radi o mlađim dobnim skupinama. Broj djece predškolske dobi ne bi trebao biti veći od deset u jednoj grupi kako bi učitelj mogao svakome posvetiti dovoljno pažnje. U procesu privikavanja djece na vodu postoji jasan redoslijed radnji i aktivnosti koji treba slijediti i poštovati jer je taj redoslijed osmišljen na temelju raznih metodičkih principa.

Raspored aktivnosti u svrhu privikavanja na vodu sastoji se od sljedećih stavki (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009):

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
8. Privikavanje na skakanje u vodu.

U nastavku će se detaljnije pojasniti svaki od navedenih postupaka privikavanja djece na vodu, osim privikavanja na plutanje koje će se zasebno obraditi u ključnome dijelu rada.

#### **3.2.1 Postupak izvan vode**

Za sam početak upoznavanja s vodom, iznimno je bitan postupak izvan vode. Kao i u drugim aktivnostima s djecom, prvo ih treba upoznati, uspostaviti odnos s njima te pronaći pravi način kako im približiti pojam kretanja u vodi. Ukoliko se uspostavi pravilan i otvoren odnos s učenicima, tada se svakako može računati i na bolju povratnu informaciju i bolje

rezultate. Prvi kontakt s vodom u sklopu programa postiže se već prilikom tuširanja prije ulaska u bazen pa učitelj već tada može zaključiti kakav je odnos pojedinog djeteta prema vodi. Nakon toga slijedi ulazak djece u vodu, što je vrlo bitan stadij jer tada učitelj može uočiti ponašanje čitave grupe djece. Zadatci se objašnjavaju dok su djeca izvan vode pa se zatim demonstriraju izvan vode i u vodi. Iz navedenog se može zaključiti da postupak izvan vode uključuje objašnjavanje zadatka te njegovu demonstraciju i provođenje. (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

### **3.2.2 Privikavanje na karakteristike vode**

Privikavanje na karakteristike vode odnosi se na privikavanje na njezinu temperaturu, gustoću, otpor, slanost i slično. „Voda je oko 700 puta gušća od zraka, mokra je, hladnija od temperature tijela, u svakom slučaju je drugačija od zraka. Dakle, djecu čeka nešto nepoznato, veliko, nesigurno“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Kod djece koja se po prvi put susreću s vodom javlja se otežano kretanje, nesigurnost ili čak strah. Zato se često javljaju neujednačeni pokreti i nestabilne motoričke reakcije pa je potrebno organizirati zajednički ulazak u vodu. U ovom je stadiju bitno da učitelj plivanja djeci pokaže da se ne trebaju bojati te da im pruži osjećaj sigurnosti.

### **3.2.3 Privikavanje na uranjanje glave u vodu**

Kako bi se plivanje moglo pravilno izvoditi, lice treba biti uronjeno u vodi. Početnicima to može biti vrlo težak zadatak jer stvara čudan i neugodan osjećaj zbog povećanja pritiska na lice i uši. To ujedno pokazuje učitelju plivanja na što je dijete spremno, a na čemu treba dodatno poraditi. „Da bi postigli potpuno uranjanje glave u vodu, treba početi prvo s igrama umivanja, tuširanja, polijevanja, međusobnog prskanja lica i glave, uranjanja pojedinog dijela lica kao prislanjanje nosa do vode, brade, očiju, čela, sve do potpunog uranjanja glave u vodu. Pri tome su djeca u pretklonu, a rukama se drže za rub bazena ili neko plutajuće sredstvo. Prije uranjanja, treba snažno udahnuti i ne ispuštati zrak“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

### **3.2.4 Privikavanje na gledanje pod vodom**

Nakon privikavanja na karakteristike vode i uranjanja glave u vodu slijedi proces privikavanja na gledanje pod vodom. To je težak zadatak i za iskusne plivače, posebice u slanoj vodi koja peče za oči. Djeci je vrlo zanimljivo gledati pod vodom jer je drugačije. Stvari pod vodom čine se mutnima, bližima i većima. „To je sasvim neki drugi, podvodni svijet i u njemu se djeca prvenstveno trebaju vidno orijentirati. Naravno da je u moru zanimljivije gledati pod vodom, ali i malo zastrašujuće, dok je u bazenu i slatkoj vodi sve jednostavnije“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

### **3.2.5 Privikavanje na izdisanje pod vodom**

Nakon što je dijete savladalo gledanje pod vodom, vrijeme je da nauči nešto i o izdisanju. Potrebno je naučiti učenike pravilnom disanju izvan vode kako bi se što lakše snašli u vodenoj okolini. Cilj je naučiti djecu da trebaju snažno udahnuti zrak kroz usta, a izdahnuti ju ispod vode i kroz usta i kroz nos. Na taj se način sprječava ulazak vode u nosnu šupljinu i osigurava potpuno izdisanje. Takve zadatke ispuhivanja zraka u vodi treba raditi pažljivo i sporo kako bi se spriječilo udisanje vode u pluća.

### **3.2.6 Privikavanje na klizanje**

Nakon privikavanja na izdisanje kreće se s privikavanjem na plutanje, a zatim s privikavanjem 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“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Vježbe za klizanje izvode se u položaju na prsima i na leđima, dok položaji ruku i nogu mogu biti različiti. Tijekom klizanja na prsima lice treba biti u vodi te je bitno da se zrak zadržava u plućima. Klizanje se smatra osnovnim preduvjetom za učenje plivanja upravo zato što je i to svojevrсно gibanje po vodi, a pokazalo se da djeca koja bolje savladaju klizanje po vodi, uspješnije savladavaju i plivanje.

### **3.2.7 Privikavanje na skakanje u vodu**

„Skokovi u vodu mogu se izvoditi tijekom svih sadržaja privikavanja na vodu i nije bitan njihov poredak u odnosu na slijed usvajanja zadataka. (...) Kod navikavanja na vodu prvenstveno radimo skokove iz vode u vodu i skokove u vodu na noge. Skokovima želimo otkloniti strah od nepoznatog, strah od pada u vodu ili strah od dubine vode“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Djeca ne bi smjela izvoditi skokove ukoliko nema nadzor odrasle osobe jer uvijek može doći do nesretnih slučajeva poput ozljeđivanja na rub bazena. Prilikom skakanja u vodu djeca bi se trebala upozoriti na to da se u vodu skače isključivo tamo gdje se zna dubina, da uvijek treba provjeriti pliva li netko ili roni tamo gdje se želi skočiti te da ne skaču tamo gdje je to zabranjeno i gdje se mogu ometati drugi plivači (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

### **3.3 Igre za privikavanje na vodu**

Navedenih osam sadržaja u programu privikavanja na vodu omogućuju djeci da upoznaju vodu, zbliže se s njom i prebrode sve strahove. Iako je uspješno izveden, program privikavanja na vodu nikako se ne može mjeriti s učenjem plivanja jer poduka iz plivanja dolazi nakon njega. Program privikavanja sastoji se od raznih zabavnih sadržaja, tj. igara kako bi se djeci maksimalno olakšao rad. Igrom i aktivnostima vezanim uz igru djeca simuliraju stvarnost te u tim simulacijama ostvaruju značajan dio svog stvarnog života. Djeca simuliranjem proučavaju stvarnost i nastoje joj se približi na svoj poseban virtualni način, testirajući svoje mogućnosti i sposobnosti i stvarajući odnose s drugima (Mahmutović, 2013).

„Kroz igru djeca mogu na siguran način ovladati i svojim eventualnim strahom od vode. Strah od vode nije urođen, već je rezultat proživljene traume ili prenošenja straha od strane roditelja. Zato roditelji imaju vrlo značajnu ulogu u pripremanju djeteta za njegov prvi kontakt s vodom. Počevši od osnovnih higijenskih navika, dijete mora biti upoznato s važnošću vode za njegov organizam i zadovoljstvo koje mu pruža boravak u njoj, bilo da se radi o bazenu, moru, jezeru ili rijeci“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Igre služe za prilagodbu djece mlađe dobi na vodu, kako bi se ona mogla osjećati sigurno i kako bi stekla samopouzdanje. Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode tri vrste strahova koja se javljaju pri ulasku djece u vodu, a cilj korištenja igre je njihov nestanak:

- „strah od nepoznatog - pri ulasku u vodu djeca odmah postaju svjesna da ona nije kao i kopno, te se mnoge vještine s kopna više ne mogu upotrijebiti u tom novom okruženju, pa djeca postaju nesigurna u ishod svojih pokreta;

- strah od propadanja - djeca imaju osjećaj u vodi kako ih ništa ne zaustavlja pri propadanju, gubljenju tla pod nogama, od površine vode do dna bazena (tvrde podloge), djeca su često u strahu i od plivanja, jer im se čini kako je voda okruženje u kojem je propadanje konstantna opasnost;
- strah od gušenja - je temeljni ljudski strah koji se javlja kod djece koja nisu priviknuta na vodeni medij, već pri ulasku u vodu djeca shvate kako disanje u vodi nije neometano kao izvan nje i stoga se javlja strah.“

Djeca se tada više usredotočuju na pravila izvođenja zadanih igara i uz pomoć toga zaborave na novo mjesto na kojem se nalaze te nesmetano izvode zadane kretnje uz podršku vršnjaka. Igre za djecu predškolske dobi dijele se uglavnom na imitativne (stvaralačke) i pokretne igre (igre s pravilima). Imitativne igre smatraju se pogodnima za djecu mlađe i srednje dobi, a njihova je svrha imitiranje zvukova predmeta, životinja ili njihovih pokreta (Rastovski i sur., 2016). Pokretne igre koriste se uglavnom u radu s djecom starije dobi, a njihov je cilj odrađivanje nekog zadatka. Pravila igara moraju se poštovati, no ne smiju biti prestroga da ne bi postavila dječju samostalnost u drugi plan. Igre se mogu izvoditi individualno, u paru ili grupno.

U početku programa za privikavanje na vodu koriste se igre za upoznavanje s vodom, posebice njenim otporom. Zato se većinom zadaju igre vezane uz hodanje, poskakivanje ili trčanje kroz vodu. Primjerice, igra hobotnice omogućuje djetetu da postupno upozna dubinu vode nogama, pridržavajući se uz rub bazena. Posebno su zanimljive igre stvaranja valova, u kojima djeca stvaraju valove svojim tijelom krećući se naprijed-natrag. Koriste se i razne igre imitacije gdje djeca na učiteljev znak oponašaju pokrete životinja, vožnju nekog prijevoznog sredstva, sportove itd. Igre u parovima istovremeno omogućuju djeci da se socijaliziraju i oslobode pa se često zadaju igre lovice u parovima, povlačenja zmije, utrkivanja i slično.

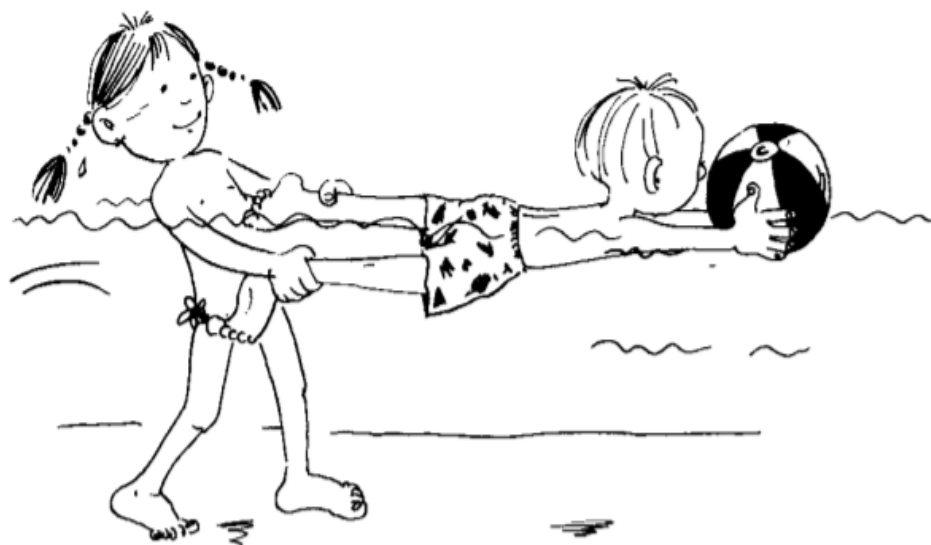
Tijekom privikavanja djece na uranjanje glave u vodu koriste se brojne igre poput napuhivanja obraza, umivanja, crtanja nosa po vodi, izbjegavanja lopte, rode i žaba i slično. Primjerice, igra izbjegavanja lopte odvija se na način da jedna grupa djece pokušava lopticom pogoditi drugu skupinu, a njihov je zadatak izbjeci loptu uranjanjem pod vodu. Kao što navode Grčić-Zubčević i Marinović (2009), „kod svih igara uranjanja glave u vodu ne treba djeci dozvoliti da drže zatvoren nos, niti da brišu vodu koja im se slijeva u oči s kose ili glave. Zato



treba zaposliti dječje ruke, na način da ih drže npr. na glavi, iza vrata, iza tijela, da u rukama drže loptu ili plivačku dasku, da se drže u paru ili krugu.“

Privikavanje djece na gledanje i izdisanje pod vodom nešto je kompliciraniji zadatak. Vježbe za gledanje pod vodom uspješno su obavljene kada djeca više nemaju potrebu brisati oči i lice nakon što izrone. Igre koje se koriste u svrhu gledanja pod vodom su sljedeće: ćorava kokoš, razgledavanje dna, vodena raketa, mahanje pod vodom, provlačenje kroz noge, podvodna košarka i druge. Kod izvođenja igara za izdisanja treba biti vrlo pažljiv da ne dođe do udisanja vode u pluća. „Trebalo krenuti od igara s ustima prislonjenim na površinu vode, npr. puhanje papirnatih brodića po vodi, oponašanje ustima zvuka glisera, žablje reketanje, puhanje stolnoteniskih loptica po vodi...Kasnije usta uranjati u vodu sve dublje i ispuhivati snažno mjehuriće u vodu, te na kraju ubrzavati ritam i tempo disanja“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Privikavanje na klizanje izvodi se pomoću raznih zadataka u položaju na prsima i na leđima, a zadatci se mogu izvoditi i u obliku ronjenja pod vodom. Kako bi dijete moglo uspješno klizati, mora duboko udahnuti i zadržati zrak. „Pravilno izvođenje klizanja je kada se dijete snažno odrazi od ruba ili dna bazena po površini vode, s licem u vodi, ne radeći nogama niti rukama, klizi dok se ne zaustavi ili dok ima zraka“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Postoje razne igre koje funkcioniraju na sličan način, primjerice igra gdje se imitira skakanje dupina, torpeda, podmornica, vijak, brod i čamac, odguravanje u paru, semafor i slično. Posebno je zanimljiva igra kolica, gdje jedno dijete drži plutajući predmet rukama ležeći na vodi, a drugo dijete ga uhvati za noge i imitira vožnju kolica.



## Slika 2. Igra kolica (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

Skokovi u vodu na noge provode se prema metodskim postupcima odnosno određenim redosljedom: 1. skok s niže stepenice iz vode, 2. postepeno skakati s viših stepenica iz vode, 3. spuštanje u vodu iz sjeda s ruba bazena, 4. skok iz čučnja s ruba bazena, 5. skok iz polučučnja s ruba bazena, 6. skok iz visokog položaja, 7. skok s povišenja (npr. startnog bloka), 8. skok sa zadacima (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). U tu svrhu zadaju se razne igre poput dupinovog skoka, patkinog skoka, račjeg skoka, jelenka, rodinog skoka, bombice, zvijezde, lavljeg skoka, raketa, vojske i slično.

### **4. Metode privikavanja djece na plutanje na vodi**

Učenje plutanja na njihovoj prednjoj ili stražnjoj strani djeci nije uvijek prirodno jer se rađaju s urođenim strahom od pada. Zato misle da će, ako legnu u plutajući položaj, pasti i ozlijediti se. Ne razumiju u potpunosti da će ih voda održati na površini, odnosno ne razumiju princip plovnosti. „Plovnost je ljudska osobina koja nam omogućava održavanje na površini vode, ali i plivanje. Plovnost ovisi o mnogim čimbenicima. Prvenstveno o građi i sastavu ljudskog tijela s jedne strane, te karakteristikama vode s druge strane. (...) Djeca, zbog svojih antropoloških karakteristika, imaju bolju plovnost od odraslih osoba, što im omogućava lakše savladavanje zadataka plutanja“ (Grčić-Zubčević, 2009).

Kod plutanja na vodi od velike je važnosti da djeca prvo maksimalno udahnu zrak i ne ispuštaju ga za vrijeme izvođenja zadatka. Plovnost se poboljšava kada su pluća napunjena zrakom pa se zato ne bi trebao ispuštati van. Učitelj plivanja djeci prvo treba objasniti i demonstrirati kako se obilježje plovnosti ponaša u odnosu na pun udah, nedovoljan udah ili izdah. Kako se zrak počinje ispuštati iz pluća, tako se obilježje plovnosti smanjuje i slijedi potonuće. Djeci se može pomoći u plutanju tako da ih se pridržava ili različitim plutajućim pomagalicama. Takva pomagala mogu biti narukvice za plivanje, plivačke daske, lopta i slično. Uz pomagala ili tuđu asistenciju djetetu se pospješuje plovnost, a ujedno im se pruža sigurnost i daje samopouzdanje tijekom plutanja. Plutanje je moguće izvesti u tri različita položaja: na leđima, na prsima i sklupčano, dok se položaji ruku i nogu mogu mijenjati (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).



Slika 3. Plutanje na leđima (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)



Slika 4. Plutanje na prsima (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)



Slika 5. Plutanje u sklopčanom položaju (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

## 4.1 Igre za plutanje

Ciljane igre za plutanje omogućit će djetetu da na zabavan način spozna da je voda sigurno okruženje te da se može opustiti tijekom boravka u njoj čak i u ležećem položaju. . Igre trebaju potaknuti djecu da koriste svoju maštu i kasnije naučeno prenesu u stvarni život. Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode tri skupine igara za plutanje: individualne igre, igre u paru te grupne igre.

### 4.1.1 Individualne igre za plutanje

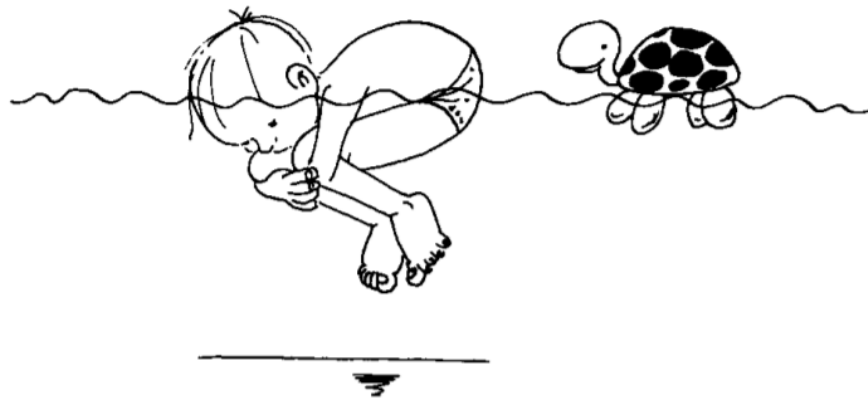
1. Morska zvijezda – izvodi se na način da dijete svojim rukama primi tubu ili se drži za rub bazena. Mora duboko udahnuti i leći na površinu vode s licem zaronjenim u vodu. Zatim treba raširiti ruke i noge kao morska zvijezda i opustiti se na vodi. Nakon što se prepusti, dijete treba polako puštati rub bazena, a kasnije izvoditi igru i bez ikakvog pridržavanja.
2. Plutanje s daskom ili loptom – dijete se drži za dasku ili loptu, a nakon što snažno udahne zrak, dijete treba plutati na prsima. Lice mu treba biti uronjeno u vodu, istovremeno držeći dasku ili loptu u ispruženim rukama. Nakon nekog vremena djeca trebaju plutati samostalno, bez pomagala.



Slika 6. Plutanje s daskom ili loptom (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

3. Plutanje na otoku - dijete treba duboko udahnuti i leći potrbuške na plivačku dasku. Nakon što uroni lice u vodu te treba plutati na plivačkoj dasci šireći ruke i noge.

4. Vidra – u ovoj igri dijete treba obuhvatiti plivačku dasku, staviti je na prsa, a zatim duboko udahnuti i leći na leđa na površinu vode. Nakon što je uspjelo plutati, dijete treba postupno ispuštati dasku.
5. Sunčanje – ova igra izvodi se bez pomagala, na način da dijete udahne, legne na leđa na površinu te raširi svoje ruke i noge. Nakon toga treba se samo održavati na vodi plutajući.
6. Gljiva – igra se izvodi tako da djeca prvo duboko udahnu, sklupčaju svoje tijelo tako da rukama obuhvate koljena, dok im brada ili čelo trebaju biti pokraj koljena. Glave uranjaju u vodu i čekaju da ih ona okrene i vrati na površinu. Nakon toga trebaju biti u mirujućem položaju, s leđima izvan vode, kao što je ilustrirano na slici 7. Ova se igra još naziva kornjača, bačva ili bova.



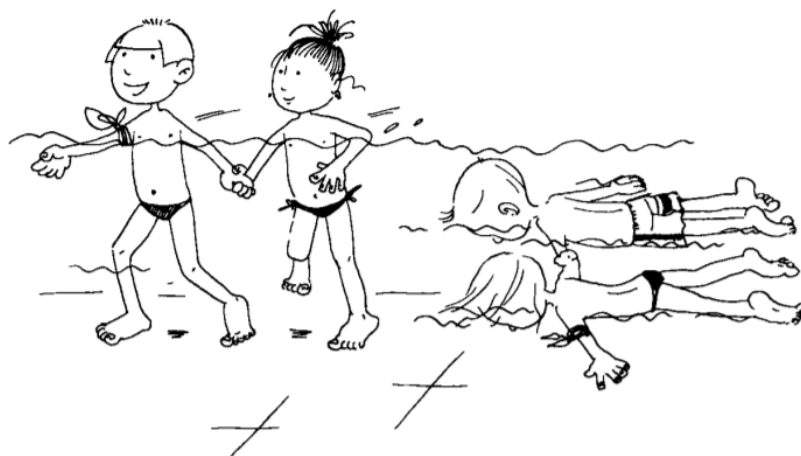
Slika 7. Gljiva - kornjača, bačva, bova (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

7. Koja će kornjača kasnije udahnuti? – ova igra imitira položaj kornjače. Glavni cilj igre je što duže ostati u sklupčanom položaju i plutati na vodi, a onaj tko posljednji napusti položaj smatra se pobjednikom igre.
8. Bačva se raspala – u ovoj igri dijete duboko udahne, čučne ispod površine te rukama obuhvati svoja koljena. Kada mu tijelo stane na površini vode, dijete treba ispružiti ruke i noge i zatim prijeći na plutanje na prsima.
9. Palačinke – dijete pluta na prsima i pokušava se preokrenuti u položaj plutanja na leđima i obrnuto. Prilikom toga pomaže si rukama, no bez dodirivanja dna. Nakon toga treba izvesti okretanja u obje strane.

10. Sinkro plivanje – u ovoj igri dijete pluta na leđima, pokušavajući što brže izvesti zadane kretnje i figure u sinkroniziranom plivanju. Primjerice, treba podići ruku i spustiti je, pljesnuti rukama, savinuti ili podići nogu i slično.

#### **4.1.2 Igre u paru za plutanje**

1. Lastavica – ova igra odvija se u paru, gdje djeca stoje okrenuta licem jedno prema drugom. Trebaju ispružiti ruke, uhvatiti se za njih te visoko podići jednu nogu unatrag i tako održavati ravnotežu blizu površine vode. Nakon toga se može prijeći na međusobno odguravanje i izbacivanje iz ravnoteže.
2. Tegljači – u ovoj igri jedno dijete legne na leđa, dok ga drugo hvata za uzručene ruke i vuče ga na način da trči unatrag prema kraju bazena. Nakon toga se djeca zamjene, a mogu se organizirati i utrke parova.
3. Plutača – jedno dijete duboko udahne i stavi lice u vodu što bliže koljenima te ih obuhvati rukama i pluta poput plutače. Drugo dijete treba ga pogurnuti prema dnu i čekati da tzv. plutača ispluta na površinu.
4. Plutanje blizanaca – u ovoj se igri par drži jednom rukom i pokušava zajednički plutati. U cilju je plutati na leđima, na prsima ili sklupčano što duže bez puštanja ruku.
5. Vući zeca – ova igra slična je igri tegljača, no ovdje dijete koje se vuče ima skupljene noge za koje ga druge dijete drži rukama i vuče na drugu stranu bazena.
6. Utrka parova – u ovoj igri parovi se trebaju držati za jednu ruku i trčati uokolo po bazenu. Jedno dijete ima vrpču, a na učiteljev znak se parovi puštaju i svatko trči na različitu stranu bazena. Zatim moraju dodirnuti rub bazena i pronaći svoj par, uhvatiti ga za ruke i glumiti tzv. mrtvaca, odnosno plutati na trbuhu s licem uronjenim u vodu.

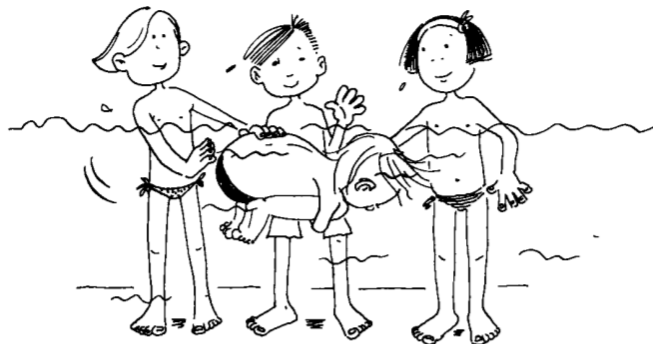


Slika 8. Utrka parova (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

#### 4.1.2 Grupne igre za plutanje

1. Čamac u oluji - djeca su podijeljena u više manjih grupa, a svaka grupa je grupa formirana u krug. Unutar kruga nalazi se jedno dijete koje pluta na prsima, dok ostala djeca rukama stvaraju valove i ljuljaju dijete u sredini.
2. Minolovac – u ovoj igri jedno je dijete minolovac te na učiteljev znak počinje loviti ostale. Onaj koga minolovac uhvati, mora ostati plutati i postaje mina. Ostala djeca bježe od minolovca, istovremeno izbjegavajući mine.
3. Mlin – u ovoj se igri paran broj djece nalazi u vodi do struka i zajedno formiraju krug držeći se za ruke. Svi trebaju leći na vodu na leđa i stopalima dodirivati noge druge djece u sredini kruga. Ostali se kreću u smjeru kazaljki na satu i tako izvode mlin.
4. Ispadanje iz vrtuljka – ovdje se parni broj djece uhvati formirajući krug, držeći se čvrsto rukama. Svako drugo dijete treba se uhvatiti rukama za ramena djece koja su formirana u krugu s vanjske strane te tako plutati na prsima. Djeca se okreću u jednom smjeru i tako vrte djecu koja plutaju. Na znak učitelja mijenjaju se smjerovi i uloge. Dijete koje podigne glavu napušta krug.
5. Ljuljanje – u ovoj igri djeca su podijeljena u grupe po pet, a nalaze se u vodi do pojasa. Četvero djece uhvati peto dijete za ruku ili nogu dok ono leži na leđima te ga tako ljuljaju na vodi.

6. Vodeni likovi - djeca se dijele u grupe po troje ili više, a učitelj im zadaje da izvode određene oblike dok plutaju na površini. Oblici mogu biti trokuti, krug, slova itd.
7. Čarobnjački krug - djeca su podijeljena na čarobnjake i vile te zajedno formiraju krug. Čarobnjaci se drže za ruke, dok vile trebaju leći na leđa unutar kruga i rukama se osloniti na ramena čarobnjaka. „Na učiteljev upit: „Tko može napraviti to?“ i zatim pokaže što, „vile“ pokušaju to gibanje ponoviti npr. plutanje na truhu (lice nije u vodi, noge na površini vode unutar kruga, lupanje nogama, lice u vodi, izdah, gledanje pod vodu). Isto, ali različite kombinacije izvesti i na leđima. Prilikom izvođenja gibanja, vile se mogu pridržavati za čarobnjake“ (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).
8. Aligator – dijete imitira aligatora plutajući na leđima, praveći se da spava. Druga mu se djeca trebaju približiti i dodirnuti ga bez da budu uhvaćena. Dok se aligator probudi iz sna djeca bježe i dodiruju rub bazena koji predstavlja spas.
9. Paket - Djeca se nalaze u dvije vrste na udaljenosti od jednog metra. Na početku između vrsta dijete zauzima položaj sklupčanog plutanja, imitirajući paket. Ostatak djece ga guranjem šalje prema naprijed, dok paket ne dođe do kraja vrsta.



Slika 9. Igra paketa (Izvor: Grčić-Zubčević i Marinović, 2009)

#### 4.2 Didaktička pomagala za privikavanje na plutanje

Svrha je didaktičkih pomagala olakšati učenje i učiniti ga zabavnijim i interaktivnijim. Postoje različite vrste takvih pomagala i svaka ima drukčiju namjenu. Tako postoji i nekoliko sredstava koja pomažu kod privikavanja na plutanje. Neka djeca se teže prilagođavaju na plutanje te im često treba pomoć plutajućih pomagala jer im ona daju veću plovnost i osjećaj sigurnosti (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Rezultati istraživanja o učestalosti korištenja



didaktičkih pomagala u školama plivanja pokazali su da se najčešće koriste plivačke daske, špageti i igračke za ronjenje u bazenu (Pečaver i sur, 2014).

### 1. Špageti (crvi, tube, zmijske, gusjenice)

Špageti ili zmijske savitljivi su rekviziti napravljeni od spužve, a služe kao pomoć pri plutanju i u izvedbi drugih prilagodbi na vodu. Vrlo su značajna pomagala kod djece koja se boje plutanja. Špageti se mogu staviti ispod pazuha, lopatica, trbuha, leđa, koljena ili bedara. Djeci je ovaj rekvizit vrlo zanimljiv te vole jahati na njima imitirajući konjiće. Špageti imaju veliku fleksibilnost i puno mogućnosti jer se putem spajalica mogu mijenjati oblici i stvarati različite konstrukcije (Rastovski i sur., 2016).



Slika 10. Plutanje sa špagetima (Izvor: <https://www.ahs.com/home-matters/lifestyle/are-pool-noodles-toxic/>)

### 2. Plutajuće ležaljke

Plutajuće ležaljke uglavnom se koriste kako bi motivirale djecu tijekom privikavanja na prsno i leđno plutanje na vodi, kao i za mnoge druge aktivnosti. Na taj način djeca mogu ležati na ležaljci i istovremeno upoznavati novu okolinu. „Plutajuće ležaljke mogu biti različite debljine i plovnosti (napuhujuće i nenapuhujuće). Materijali su različitog sastava, npr. od pjenaste mase, gume, plastike i sličnog materijala. Mogu biti različitih boja i oblika: pravokutne, ovalne, valjkaste, splavi, figure različitih životinja ili predmeta“ (Rastovski i sur., 2016).

### 3. Lopte i drugi plutajući rekviziti

Mnoge igre i vježbe za privikavanje na plutanje sastoje se od pridržavanja plutajućih pomagala koja djeci daju osjećaj sigurnosti i održavaju ih na vodi u početnim satovima učenja. Uz to, lopte, šeširići i druge plutajuće igračke djeci daju osjećaj igraonice te ih tako automatski opuštaju (Rastovski i sur., 2016).

#### 4. Plivačke daske

Plivačke daske koriste se u svim stadijima učenja plivanja i privikavanja na vodi. One su univerzalno sredstvo održavanja na vodi, no djecu treba naučiti kako pravilno postupati s njima da ne bi došlo do ispuštanja i eventualnog ozljeđivanja. Ona se treba držati ispruženim rukama u predručenju (Rastovski i sur, 2016).



Slika 11. Korištenje plivačke daske (Izvor: <https://www.divewarehouse.com.au/Vorgee-Junior-Kickboard.html>)

#### 5. Narukvice za plivanje

Narukvice za plivanje postoje u različitim veličinama i oblicima, a najčešće su izrađene od PVC materijala ili spužve. Dijete koje se tek privikava za plovnost može nositi narukvice na svojim nadlakticama kako bi bilo sigurnije i lakše se priviknulo na vodu.



Slika 11. Korištenje narukvica za plivanje (Izvor: [https://www.decathlon.hr/narukvice-za-plivanje-id\\_8545667.html](https://www.decathlon.hr/narukvice-za-plivanje-id_8545667.html))

## 5. Zaključak

Učenje plivanja vrlo je složen proces učenja raznolikih motoričkih vještina i mogućnosti. Škole plivanja učenje započinju procesom prilagodbe na vodu koja se sastoji od prilagodbe na karakteristike vode kao novog medija, prilagodbe na gledanje i izdisanje u vodi, plutanje, klizanje, skakanje i slično. Tek nakon što dijete savlada taj početni stadij, tada se prelazi na učenje plivačkih tehnika. Proces prilagodbe na vodu maksimalno je prilagođen djeci mlađe dobi pa se stoga u svrhu učenja koriste raznolike igre. Svaka igra ima osmišljene ciljeve poput učenja nove kretnje u vodi, stjecanja samopouzdanja ili puke zabave. Privikavanje na plutanje javlja se nakon uspješno završenog privikavanja na uranjanje glave te gledanja i izdisanja u vodi te služi kao podloga za privikavanje na klizanje koje je najbližnije plivanju. Plutanje se izvodi na tri osnovna načina, odnosno u tri položaja: na prsima, na leđima te sklupčano. Bitno je djeci zadati dobre upute o postupanju tijekom plutanja, naučiti ih kako treba pravilno disati te demonstrirati potrebne radnje. U ovoj fazi privikavanja često se koriste didaktička pomagala poput plutajućih ležaljki, plivačkih daski, špageta i drugih plutajućih objekata kako bi se djeci olakšalo pri savladavanju njima potpuno neprirodne vrste ležanja. Igre za plutanje dijele se na individualne, igre u paru te grupne igre. Neke su od najučinkovitijih individualnih igara morska zvijezda, plutanje s daskom ili loptom, vidra, plutanje na oblaku, sunčanje, gljiva, palačinke i druge. U takvim igrama potrebno je uključiti puno mašte jer su to najčešće igre imitiranja i zamišljanja nekog scenarija. Kada govorimo o igrama u paru, one nude puno više interaktivnosti, a neke su od najpopularnijih lastavica, tegljači, plutača i utrka parova. Grupne igre za plutanje djeci omogućuju veću socijalizaciju, ali i mogućnost preuzimanja inicijative. Čamac u oluji, minolovac, mlin, ljuljanje, paket i čarobnjački krug samo su neke od njih. Učenje plutanja kroz igru, a i općenito svih drugih aktivnosti, znatno poboljšava doživljaj djece,

povećava njihovu koncentraciju, zainteresiranost te njihovu psihičku, fizičku i socijalnu uključenost. Uz to, igre osmišljene na taj način poboljšavaju njihove motoričke sposobnosti i pomažu im u razvoju u svakom smislu.

## 6. Literatura

1. Babin, J., Babin, B. (2008). *Individualizacija obuke plivanja – temelj intenzifikacije procesa učenja plivanja*. „Sport za sve“ časopis HSŠR, (68), 26-27.
2. Bielec, G. (2007). *Methodological and Organizational Problems In Teaching Swimming*. Studies in Physical Culture and Tourism, Vol. 14, No. 2.
3. Costa, A. M., Marinho, D. A., Rocha, H., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Ferreira, S. S., i Martins, M. (2012). *Deep and shallow water effects on developing preschoolers' aquatic skills*. Journal of Human Kinetics, 32(1), 211–219.
4. Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Intergrafika, Zagreb.
5. Jorgensen R. (2013). *Early-years swimming – Adding Capital to Young Australians*. Griffith Institute for Educational Research, Australia.
6. Mahmutović, A. (2013). *Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta*. Metodčki obzori 8 (2013)2, No. 18.
7. Pečaver, A., Pungershek, M., Videmšek, M., Karpljuk, D., Štihec, J., Meško, M. (2014). *Analysis of Didactic Approaches to Teaching Young Children to Swim*. The Sport Journal, Vol. 22.
8. Puljak, A. (2019). *Plivanje je dobar odabir za zdravlje*. Vaše zdravlje, <https://www.vasezdravlje.com/zdrav-zivot/plivanje-je-dobar-odabir-za-zdravlje>.
9. Rastovski, D., Grčić–Zubčević, N. i Szabo, I. (2016). *Kako plivati*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Osijek.
10. Rastovski, D. (2019). *Model rada – čimbenik uspješnosti poduke plivanja*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Osijek.

11. Sigmundsson, H. i Hopkins, B. (2009). *Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities*. *Child: care, health and development*, 36 (3), 428-430.
12. Šiljeg, K. i Sindik, J. (2015). *Plivači i neplivači u prvim razredima osnovne škole u Dubrovniku i Varaždinu*. *Zbornik Sveučilišta u Dubrovniku*, (2), 55-68.
13. Šiljeg, K., Leko, G., Sindik, J. (2016). *Biomehaničke karakteristike zaveslaja u kraul tehnici*. *Hrvat. Športskomed. Vjesn.* 2016; 31: 9-16.
14. Volčanek, B. (2002). *Bit plivanja*. Kineziološki fakultet, Zagreb.