

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Marija Šarc

RAZLIKE U PODUCI NEPLIVAČA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2022.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

FAKULTET ZA ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Sveučilišni preddiplomski izvanredni studij Ranoga i predškolskog odgoja i
obrazovanja

RAZLIKE U PODUCI NEPLIVAČA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziološka metodika u integriranom kurikulumu

Mentor: doc. dr. sc. Dražen Rastovski

Sumentor: Jurica Lovrinčević, viši predavač

Student: Marija Šarc

Osijek, 2022.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PLIVANJE	2
3. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI	3
3.1. Rast i razvoj predškolske djece	3
3.2. Pravilan tjelesni razvoj	3
3.3. Usvajanje vještina i znanja	4
3.4. Uloga plivanja za motorički razvoj djece	5
4. PRILAGODBA NA VODU	6
4.1 Faze prilagodbe na vodu	7
5. METODE PODUKE NEPLIVAČA	9
5.1. Fredova metoda	9
5.2. Metoda učenja s pomagalima i bez pomagala	10
5.3. Metode poučavanja u plitkoj i dubokoj vodi	11
5.4. Halliwick metoda učenja plivanja	11
5.5. Standardna metoda učenja plivanja	13
5.6. Bebe ribe i bebe vidre	16
5.7. Agazzi metoda	16
6. USPOREDBA PROGRAMA PODUKE NEPLIVAČA	19
7. ZAKLJUČAK	21
8. PRILOZI	22
9. LITERATURA	23

SAŽETAK

Svaka tjelesna aktivnost kojom se osoba bavi ima pozitivan utjecaj na kvalitetu i zdravstveni status života. Iz toga razloga je potrebno poticati djecu i stvarati pozitivne aspekte od rane dobi na tjelesnu aktivnost. Plivanje je neophodno u svakodnevnom životu bilo u svrhu savladavanja urgentnih situacija ili u svrhu sporta rekreacije ili kineziterapije. Program poduke neplivača može biti namijenjen djeci, ali i odraslima. Privikavanje na novi medij i kretanje kroz vodu dovode do razvoja osjećaja za koordinaciju pokreta, samokontrolu i ravnotežu. Na taj način će djeca predškolske dobi steći motorička znanja, koja su im ujedno potrebna u svakodnevnom životu. Također, plivanje potiče pravilan rast i razvoj koštanog sustava i potiče na pravilno držanje tijela, odnosno kralježnice. Završnom radu dat je pregled različitih programa poduke neplivača te usporedba programa poduke neplivača kod djece predškolske dobi.

Ključne riječi: plivanje, poduke neplivača, predškolski odgoj

SUMMARY

Every physical activity that a person engages in has a positive impact on the quality and health of life. Because of that, it is necessary to encourage children and create positive aspects from an early age to physical activity. Swimming, as a physical activity, has been important since ancient times. It can be defined as the movement and maintenance of a person on the surface of the water, moving in the desired direction of the swimmer. Swimming is often used for health and rehabilitation purposes because it activates almost every muscle in the body, which generally affects the improvement of a person's health. Swimming lessons are intended for children, adult non-swimmers and all non-swimmers who go to rehabilitation. Getting used to and moving through the water leads to the development of a sense of coordination of movements, self-control and balance. In this way, preschool children will acquire motor skills, which they also need in everyday life. Also, swimming stimulates the proper growth and development of the skeletal system and encourages proper posture of the body, ie the spine. The aim of this final paper is to define swimming, describe the lessons of non-swimmers and determine which are the programs of teaching non-swimmers in preschool children.

Keywords: non-swimmer lessons, preschool education, swimming

1. UVOD

Proces odrastanja svakog živog bića uključuje njegov rast i razvoj. Kao jedna od najvažnijih stavki odrastanja ističe se razvoj motoričkih sposobnosti. Ono je temelj za kretanje, istraživanje okoline i općenito život. Najvažnije ga je poticati u prve tri godine života jer se tada usvajaju osnovna motorička znanja i sposobnosti potrebne za budućnost. Iz toga razloga je važno djecu uključiti u sportske i druge aktivnosti od malih nogu (Malina i sur., 2004).

„Plivanje označava kretanje živih bića kroz vodu, njihovo održavanje na vodi te kretanje u određenom smjeru. Od neprocjenjive je važnosti za svako dijete te znanje plivanja omogućava siguran boravak u vodi i pokraj nje, a nudi i velik broj zabavnih vodenih aktivnosti, rekreaciju, sportske sadržaje te terapijske učinke“ (Špindrić, 2019, str. 3).

Sve se više važnosti pridaje poduci neplivača, posebice djeci predškolske dobi. Djeca koja pohađaju programe plivanja stvorit će pozitivne misli o sebi i tako jačati samopouzdanje, boraveći u vodi osjećat će se opušteno i ugodno. Osim toga, plivanje ima brojne pozitivne učinke na cjelokupno zdravlje i razvoj djeteta. Razvijaju se i odgojne, obrazovne te higijenske navike koje je vrlo važno usvajati u ranoj dobi djeteta.

U daljnjem radu su navedene definicije plivanja različitih autora, kao i pregled dosadašnjih istraživanja o utjecaju plivanja na motorički razvoj te je dan pregled različitih programa poduke neplivača.

2. PLIVANJE

„Plivanje je jedna od osnovnih ljudskih potreba. Znanje plivanja gotovo je jednako važno kao i znanje hodanja, trčanja, skakanja, a posebice u urgentnim situacijama“ (Rastovski, 2019, str. 57).

Volčanšek (2002) definira plivanje kao kretanje u vodi koje ima definirani cilj i strukturu kretanja. Cilj plivanja je ostvarivanje što boljih sportskih rezultata, kao i opuštanje, rekreacija, uživanje ili zdravstveni razlozi. Ono se odvija u moru, rijeci, bazenu ili jezeru. Sportsko-rekreativno plivanje najčešće se provodi u bazenima kao vrsta hobija. Plivanje pozitivno utječe na srčani mišić, krvni tlak i produbljuje disanje te na taj način povećava kapacitet pluća. Može djelovati opuštajuće na živčani sustav, poboljšati koordinaciju ruku, nogu i zglobova. Plivanjem se trenira cijela mišićna masa tijela što rezultira smanjenim posljedicama starenja i stresa.

Milanović (2013) u svome radu navodi da je plivanje kineziološka aktivnost koja pripada skupini cikličkih monostrukturnih aktivnosti, kao i bazičnim sportovima. Plivanje je dostupno velikom broju ljudi, a preporuča se zbog pozitivnih utjecaja na antropološki status.

Rastovski (2019) ističe važnost utjecaja plivanja na rast i razvoj djece. Za dijete predstavlja aktivnost tijekom koje se zabavlja sa prijateljima. Roditelji su skloni poticati djecu na plivanje zbog činjenice da se događa vrlo mali broj ozljeda. Plivanje nije kontaktni sport stoga ne uključuje grubosti između djece. Isto tako, odrasli su skloni plivanju zbog dostupnosti plivališta, oprema nije skupa, lako je dostupna i mogu se samostalno rekreirati kada im to odgovara.

Plivanje se često preporuča za rješavanje ili ublaživanje brojnih bolesti i ozljeda. To mogu biti postoperativna stanja, iskrivljenja kralježnice ili liječenje nakon lomova kosti. Veliki broj invalidnih osoba preferira plivanje jer im je to jedini način rekreiranja, u nekim slučajevima i jedina mogućnost kretanja. Sve do nedavno na snazi je bio zakon o obvezi osnovnih škola koje su morale provoditi poduke neplivača u sklopu Tjelesne i zdravstvene kulture. Zakon je naglašavao da djeca do kraja osnovne škole trebaju naučiti plivati, no on je ukinut. Ta odluka će donijeti samo negativne posljedice za djecu jer će se zasigurno smanjiti aktivnosti plivanja, što će dovesti do nesigurnosti djece (Rastovski, 2019).

3. KARAKTERISTIKE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

3.1. Pravilan tjelesni razvoj

Sršen (2008) u svome radu navodi da plivanje pozitivno utječe na brojne aspekte tjelesnog razvoja djeteta, posebice u predškolskoj dobi. Pridonosi razvoju kostiju i mišića. Prilikom plivanja poboljšava se termoregulacija tijela zbog razlike u temperaturi vode i tijela. Na taj način potiče otpornost, povećanje kapaciteta pluća te jača imunitet djeteta.

Ona djeca koja često plivaju i provode dosta vremena u vodi, moći će izvoditi pravilnije i preciznije pokrete. Zbog toga će imati pravilnije držanje u odnosu na djecu koja ne plivaju. Precizni pokreti koji se usavršavaju tijekom plivanja, spriječit će moguće deformacije kostiju.

Najbolji izbor igara u vodi su one igre koje se temelje na prirodnim oblicima kretanja i koje su već usvojene izvan vode. Pokreti i razne igre koje se provode, ne smiju zahtijevati od djece veliko naprezanje jer će se djeca vrlo brzo umoriti. Tijekom aktivnosti, djeca će takve pokrete sama spontano izvoditi. Također se ne preporučuju igre koje traju dugo ili prekratko, kao i igre koje nisu prilagođene dobi djeteta jer će to rezultirati nezadovoljstvom i odustajanjem. Voda sama po sebi ima opuštajući utjecaj koji potiče zadovoljstvo i ugodu kod osobe koja boravi u njoj. Kod djece se na taj način zadovoljavaju i psihičke potrebe koje su neophodne za njihov pravilan rast i razvoj (Sršen, 2008).

3.1. Usvajanje vještina i znanja

Tijekom plivačkih aktivnosti dijete obogaćuje svoj cjelokupni razvoj kroz druženje, prijateljstvo i timski rad. Omogućena mu je sloboda kroz samostalno izvođenje i kretanje u vodi. Također, djeca uče o moći i shvaćaju da je svako dijete jednako važno. Unapređuju socijalne vještine kroz interakciju sa ostalom djecom (Sršen, 2008).

Osim toga, djeca usvajaju i neke životne navike, kao što su navike tuširanja prije i nakon plivanja, briga o opremi za plivanje i o čistoći vode. U budućnosti, plivanje je ljudska

potreba koja će možda nekome spasiti život. Dijete se tijekom života može naći u situaciji gdje će mu biti potrebne vještine plivanja i snalaženja u vodi. Isto tako, dijete koje zna plivati bolje će se snaći u urgentnim situacijama poput poplave i sl.

Kada dijete usavrši tehnike plivanja, moći će to iskoristiti u situacijama zabave, druženja ili će se profesionalno baviti plivanjem. Osim toga, neophodna je vještina za sportove poput veslanja, ronjenja, skijanja, vaterpola i sl. Plivanje se sve više koristi u dječjoj terapiji zbog svojih blagotvornih učinaka. Isto tako, dijete će steći discipliniranost i pozitivan odnos prema drugima, razvijati će natjecateljski duh i timski rad koji će mu biti potreban u kasnijoj životnoj dobi (Sršen, 2008).

3.1.Uloga plivanja za motorički razvoj djece

Jorgensen i sur. (2013) potaknuti sve većom važnosti plivanja u ranoj dobi djece, proveli su istraživanje u kojem je bilo uključeno 7000 roditelja koji su imali djecu u dobi do 5 godina. Istraživanje je trajalo tri godine. Cilj je bio utvrditi utječe li pohađanje tečaja ranog plivanja na djetetov trenutni i kasniji razvoj. Rezultati su pokazali da su djeca razvila širok raspon tjelesnih i motoričkih vještina. U odnosu na djecu koja nisu pohađala tečaj plivanja, ranije su se počeli ustajati na obje noge, trčati i hodati. Kasnije su razvili značajne rezultate u matematici i vizualno – motoričkoj vještini, kao npr. bojanje, crtanje, rezanje papira i sl. Pokazali su napredak u usmenom izražavanju i pismenosti.

Sigmudsson i Hopkins (2009) proveli su istraživanje tijekom kojeg su proučavali na koji način plivanje utječe na razvoj motoričkih sposobnosti. Bazirali su se na razvoj ravnoteže, baratanje loptom i rukama. Istraživanje je provedeno s djecom do četiri godine. Devetnaestero djece pohađalo je tečaj plivanja, a ostalih devetnaestero nije. Rezultat istraživanja je pokazao da su djeca koja su se bavila plivanjem postigli znatno bolje rezultate u održavanju ravnoteže i baratanjem loptom. Autori ističu važnost plivanja kao aktivnosti koja poboljšava i ubrzava proces razvoja motoričkih vještina.

Moderno doba donijelo je određene posljedice na čovječanstvo pa tako i na djecu. Pametni telefoni, kao i brojna tehnologija loše su utjecali na djetetov motorički razvoj. Budrienė i sur. (2019) potaknuti prethodno navedenim problemom, odlučili su provesti istraživanje sa 34 djeteta, kako bi procijenili učinak plivanja na razvoj motorike. U obzir su uzimali i zdravstveno stanje ispitanika. Pola ispitane djece bilo je uključeno u program plivanja, a druga polovica nije. Uspoređujući rezultate istraživanja, Budrienė i sur. zaključili su da se razvoj motorike značajno razlikovao između djece koja su pohađala program plivanja od onih koji nisu. Plivanje je uvelike pomoglo djeci u motoričkom razvoju, ali i tjelesnom zdravlju.

4. PRILAGODBA NA VODU

Prema Šiljeg i Sindik (2015) proces prilagodbe na vodu počinje prvim dolaskom djece na bazen te predstavlja sastavni dio programa poduke neplivača. Prilagodba se odnosi na novu sredinu tijekom koje se oslobađa straha od vode, ukoliko on postoji. To je očekivana reakcija kod djece. Hoće li se strah eliminirati ili ne, ovisi o znanju i sposobnosti trenera. Ukoliko djeca imaju izrazit strah, trener će imati još važniju ulogu. Neplivači se trebaju suočiti sa strahom i malo po malo prilagoditi se vodi.

Privikavanje na vodu mora poštovati metodičke principe i načela, a to su:

- princip odgojnosti i zdravlja
- princip zornosti
- princip jasnoće
- princip svjesnosti i aktivnosti
- princip raznovrsnosti
- princip primjerenosti
- princip sustavnosti i postupnosti
- princip individualnosti.

Veliku važnost ima princip sustavnosti i postupnosti jer je vrlo važan zbog prilagodbe neplivača na vodu. Taj proces se treba provoditi redosljedom, počevši od poznatog prema nepoznatom, odnosno nove zadatke u vodi treba graditi na prethodno usvojenima. Zadatci se trebaju postavljati od lakšeg prema težem, imajući u vidu dob i individualnost djece. Voditi se načelom „od lakšeg prema složenom“ gdje se treba uvažiti „vodeno“ predznanje, ukoliko ga djeca imaju. Isto tako se treba krenuti od prirodnih oblika kretanja, kao što su hodaње i trčanje kroz vodu pa sve do npr. plutanja na vodi (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

4.1 Faze prilagodbe na vodu

Postupak izvan vode je prvi i neophodan proces prilagodbe. Nakon što su roditelji ostavili djecu na ulazu u bazenski prostor, potrebno je uspostaviti kontakt s djecom, upoznati se, razgovarati o njihovim željama i potrebama. Prvi kontakt s djecom je neizmjerljivo važan stoga on može trajati i duže od planiranog vremenskog okvira. Tuširanje prije ulaska u bazen predstavlja prvi korak u procesu prilagođavanja. Tijekom tuširanja, učitelj može uočiti odnos pojedinog djeteta na vodu i utvrditi stupanj prilagođenosti. Nadalje, prvim ulaskom u vodu, kretanjem i boravkom u njoj, učitelj stvara širu sliku prilagođenosti svakog djeteta. Učitelj mora svaki zadatak objasniti izvan vode, kako bi se kasnije u vodi odvijao brže i preciznije. Postupak prikazivanja zadatka izvan vode obuhvaća objašnjavanje, demonstraciju i provođenje zadatka.

Privikavanje na karakteristike vode obuhvaća prilagodbu na vodu, s obzirom da je sedamsto puta gušća u odnosu na zrak te hladnija od temperature tijela. Djeci to predstavlja nešto neobično i nesigurno. Za većinu djece je to prvi kontakt za ulazak u toliku količinu vode. Reakcije poput straha, nestabilnosti, propadanja i neobičnih pokreta ruku i nogu su normalni u ovoj fazi. Mlađa djeca će stvarati otpor prilikom ulaska, stoga se preporučuje ulazak u koloni tijekom kojeg se djeca drže za ruke. Vrlo je važna prisutnost učitelja u vodi tijekom zadataka, zajedno sa djecom kako bi im pružio osjećaj sigurnosti.

Privikavanje na uranjanje glave u vodu obuhvaća uranjanje lica u vodu jer je ono preduvjet za pravilno plivanje. Ovaj zadatak djeci predstavlja problem i strah. Prije toga procesa, učitelj treba postaviti zadatak umivanja, tuširanja ili međusobnog polijevanja i prskanja glave i lica. Nakon toga se postupno uranja lice u vodu; prvo do brade, očiju, čela i na kraju potpuno uranjanje u vodu. Prije uranjanja djeca trebaju snažno udahnuti i ne ispuštati zrak. Djeci nije dozvoljeno držati zatvoren nos niti brisati vodu sa lica. To bi ometalo tijek igre i time bi stvorili lažan osjećaj sigurnosti.

Privikavanje na gledanje pod vodom slijedi nakon uspješnog uranjanja glave u vodu. Prije nego djeca uspiju otvoriti oči pod vodom, mogu se poslužiti plivačkim naočalama ili maskama za vodu. Zadatak će biti uspješno obavljen tek kada sva djeca uspješno otvore oči pod vodom, a prilikom izranjanja ne brišu lice.

Privikavanje na izdisanje pod vodom se razlikuje od dosadašnjih zadataka. Djeca su zadržavala dah tijekom zaranjanja i izranjanja u vodi, a sada trebaju udahnuti zrak na usta, zaroniti i u vodi izdahnuti na usta i nos. Vrlo je važno pravilno izdahnuti kako se nosna šupljina ne bi ispunila vodom. Vježbe puhanja zraka u vodi treba raditi oprezno i postepeno kako ne bi došlo do udaha vode u pluća.

Privikavanje na plutanje, odnosno održavanje na površini vode naziva se plovnost. S obzirom na antropološke karakteristike, djeca će lakše plutati na vodi od odraslih. Iako, naučiti plutati na vodi nije jednostavan zadatak, posebice za početnike. To je predzadnji korak ka plivanju. Kada usavrši plutanje, dijete shvaća da ga voda drži i da bezbrižno može ležati na vodi. Plovnost se pospješuje kada dijete udahne zrak i zadrži ga tijekom zadatka. Djeci koja se nisu u potpunosti prilagodila na plutanje, možemo pripomoći tako što ćemo ih držati za leđa dok plutaju.

Privikavanje na klizanje uključuje kretanje po vodi bez zaveslaja ruku i nogu. To se još naziva plutanje u pokretu. Vrlo je važno da tijekom ove vježbe djeca ne proizvode pokrete nogama i rukama. Isključivo klize odrazom od rub bazena ili bilo kojeg drugog čvrstog oslonca. Na taj način se usvaja gibanje, što je važan preduvjet za plivanje. Istraživanja su pokazala da djeca koja duže kližu po površini vode, brže savladaju tehniku plivanja (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

5. METODE PODUKE NEPLIVAČA

5.1. Fredova metoda

Fredova metoda učenja plivanja osmišljena je u Ljubljani prije desetak godina. Ona obuhvaća navikavanje na vodu i učenje plivanja koje je podijeljeno u tri stupnja, odnosno na crveni (3 mjeseca – 4 godine), narančasti (2-6 godina) i žuti (4-8 godina) Fredov obruč (Slika 1). Ova metoda je pokazala najbolje rezultate tijekom učenja djece dojenačke dobi. Fredova metoda pozitivno utječe na zdravlje djece, posebice na onu djecu koja su u dojenačkoj dobi redovito „plivala“. Također su se ta djeca brže razvijala i bila aktivnija u odnosu na svoje vršnjake. Još jedna prednost Fredove metode je mogućnost poduke u plitkoj i dubokoj vodi, pruža djetetu sigurnost stoga se ono može usredotočiti na automatizaciju kretanja u vodi.

Iako, nestručni roditelji koji su se povodili za trendom ranog plivanja djece, nisu donijeli nikakve pozitivne rezultate. Naprotiv, roditelji su željeli da bebe što prije počnu plivati na vodi i pod vodom. Takvi nasilni postupci ronjenja su često dovodili do zdravstvenih problema djece (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Prema Sršen (2018) učenje plivanja po Fredovoj metodi treba početi što ranije, dok dijete ne hoda jer će tada izgubiti refleks odgurivanja nogama. Neophodni su Fredovi kolutovi koji su specifični i prilagođeni uzrastu djeteta. Ova metoda učenja plivanja odvija se u dubokoj vodi i zbog toga dijete mora imati Fredov kolut od prvog sata učenja. Zbog sigurnosti i opuštenosti u kolutu, dijete će brže napredovati.



Slika SEQ Slika * ARABIC 1. Fredovi obruč

Izvor slike:

<https://www.babycenter.hr/search?q=fredov%20kolut#:pricefrom:178;priceto:191> (10.2.2022.)

5.2. Metoda učenja s i bez pomagala

Prema Rastovski i sur. (2016) obuku neplivača treba provoditi sa pomagalima, ali i bez njih. Većina učitelja plivanja koristi što manje pomagala. Ona se koriste ovisno o dobi djece, dubini vode, dostupnosti pomagala i stupnju usvojenih motoričkih znanja.

Učenje plivanja pomoću pomagala smatra se najzastupljenijom metodom učenja plivanja. Moderni metodički pristup u svijetu nameće i potiče poduku neplivača koristeći što manje pomagala. Pomagala se koriste kako bi se povećala plovnost djece kako bi lakše savladali tehniku plivanja. Također se koristi prilikom učenja elemenata pojedine tehnike, kao što su ruke kraul, noge kraul i sl., gdje djeca drže pomagalo u ruci, a nogama vježbaju udarce. Pozitivni učinci korištenja pomagala su brže učenje plivanja. Ukoliko se koriste u pretjeranoj mjeri, može doći do negativnih rezultata, odnosno dijete neće znati plivati i razviti će strah bez pomagala.

Učenje plivanja bez pomagala je metoda koja nije primjenjiva u svim uvjetima plivanja. Ukoliko se učenje provodi u dubokoj vodi, tada su pomagala potrebna. Ako u takvoj situaciji nemamo pomagalo koje predstavlja sigurnost i plovnost, može doći do neočekivanih rezultata, ali i opasnih situacija. Cjelokupan proces učenja plivanja bez pomagala je uvelike lakši, posebice kada učenici brzo savladaju strah od vode. U tom slučaju im nisu potrebna pomagala.

5.3. Metode poučavanja u plitkoj i dubokoj vodi

Učenje plivanja u plitkoj vodi provodi se prvo. Nakon toga, najprikladniji način učenja plivanja učenika je u kombinaciji plivanja u plitkoj i dubokoj vodi. Za takvu obuku neplivača najprikladniji su bazeni koji su na jednom dijelu plići, oko četrdeset centimetara, a namijenjen je maloj djeci. Drugi dio bazena je dublji, oko sto i deset centimetara te je prilagođen djeci i starijoj populaciji. Takvi bazeni koriste se i za kombiniranje metodičkih postupaka koji ovise o napretku određene skupine. Isto tako, u njemu se često provode završna provjeravanja.

Učenje plivanja u dubokoj vodi ne provodi se često jer nije primjereno za neplivače. Učitelji se mogu odlučiti za poduku neplivača u dubokoj vodi organizirajući manje skupine koje će raditi sa primjerenim pomagalima. Pri tome je važno osigurati siguran i primjeren način ulaska u duboku vodu (Rastovski i sur., 2016).

5.4. Halliwick metoda učenja plivanja

Halliwick metoda učenja plivanja razvila se prije šezdeset godina u Velikoj Britaniji. Prvenstveno se odnosila na učenje plivanja osoba s invaliditetom. Danas se koristi i u poučavanju osoba bez invaliditeta.

Jedan instruktor prati tempo učenja plivanja sve do potpunog usvajanja znanja. Učenik zajedno sa instruktorom sudjeluje u grupnim aktivnostima, kako bi učenik bio uključen u socijalne interakcije sa ostalim učenicima. U to vrijeme uživa bez straha u vodi sa instruktorom.

Pomoć od strane instruktora omogućuje plivaču da osjeti mogućnost pokretljivosti u vodi, koja se uvelike razlikuje od one na kopnu. Kada se usvoji mentalna prilagodba u vodi i nauče se principi kontrole ravnoteže, plivači su spremni odvojiti se od instruktora i postati neovisni.

Tijekom Halliwick koncepta plivači nauče održati sigurnu poziciju disanja te kako je ponovo steći iz drugog položaja. Također nauče kontrolirati izdisanje kada je lice potopljeno pod vodom. Uče o rotacijama tijela i kako ih započeti, kontrolirati i zaustaviti. Podučavaju se slike

uzgona, turbulencija i otpora pokretu, zajedno sa metacentričnim efektima. Ovaj koncept učenja plivanja rezultirati će sigurnim plivačem čija se samouvjerenost temelji na poznavanju vode i kontrole pokreta u njoj (Sršen, 2008).

Prema Halliwick konceptu (2011.) poduka učenja plivanja provodi se prema programu koji je podijeljen na deset točaka. Tijekom procesa učenja plivanja ne koriste se pomagala kako bi se postigao balans i samostalnost plivača, koristeći samo vlastito tijelo.

Deset točaka koje se provode su:

1. mentalna prilagodba
2. samostalnost
3. transversalna rotacija
4. sagitalna rotacija
5. longitudinalna rotacija
6. kombinirana rotacija
7. uzgon
8. ravnoteža u mirovanju
9. klizanje u turbulenciji
10. jednostavni napredak i osnovni plivački pokreti.

5.5. Standardna metoda učenja plivanja

Standardna metoda učenja plivanja prilagođava se ovisno o broju sati i o dubini vode. Obavlja se po cjelinama koje se prilagođavaju trenutnoj situaciji, odnosno o uvjetima rada, stupnju usvojenosti znanja učenika i sl. Provodi se u okviru između petnaest i dvadeset sati, najčešće dvadeset.

Programski sadržaji standardne metode mogu se podijeliti na nekoliko cjelina:

- provjera znanja plivanja
- privikavanje na vodu
- učenje plivanja (podijeljeno po nastavnim satima).

Glavni cilj poduke u standardnoj metodi je učenje pojedinih elemenata plivačkih tehnika, kao što su kraul i prsno, sa kombiniranom metodom učenja: sintetički – analitički – sintetički. Na kraju programa učenja utvrđuje se stupanj usvojenosti znanja plivanja sa inicijalnim i završnim provjeravanjem učenika (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

Rastovski (2019) proveo je istraživanje kako bi utvrdio povezanost stupnja anksioznosti, morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i uspješnosti u procesu motoričkog učenja prilikom poduke učenja plivanja dvanaestogodišnjaka Standardnom metodom. Ispitano je 200 učenika te su izmjerene brojne karakteristike učenika, kao što su težina, visina, fleksibilnost i sl.

U upitniku za ispitivanje anksioznosti postavljena su pitanja o osjećaju u bazenu, stupnju straha prema dubokoj vodi, lošim iskustvima u bazenima, strahu da će potonuti itd. Program poduke neplivača se proveo u trajanju od dvadeset sati. Nakon završetka obuke skupljeni su podaci te je utvrđeno da ne postoji statistički značajna povezanost između uspješnosti poduke neplivača Standardnom metodom s motoričkim sposobnostima. Također, utvrđeno je da je anksioznost statistički značajno negativno povezana s izvedbom, kao i sa

napretkom u učenju. Brojni stručnjaci su također potvrdili kako kognitivna anksioznost negativno utječe na uspjeh. Ukoliko osoba ima negativne misli prije učenja plivanja ili natjecanja, to će negativno utjecati na ishod i plivačke kapacitete. Učenici koji su bili zabrinuti nisu mogli pravilno izvršiti zadatke niti pratiti nastavu. Takve učenike bi trebalo potaknuti da prevladaju svoje strahove.

Strah od utapanja je najjači prediktor niske plivačke kompetencije i upravo iz tog razloga će veći dio nastavnih sati poduke učenja neplivača proći u savladavanju straha i postupnom uključivanju u program. Loša iskustva u vodi ili bazenu mogu biti prediktor za zabrinutost. Ovo istraživanje je još potvrdilo povezanost između samopouzdanja i uspješnosti u poduci neplivača.

Standardna metoda provodi se kroz 20 nastavnih sati, a sastoji se od 13 cjelina: početno provjeravanje, vježbe navikavanja na vodu, vježbe disanja u mjestu, u kretanju, vježbe ronjenja i gledanja u vodi, plutanje, klizanje, kraul noge, kraul ruke, kraul noge-ruke (koordinacija), skok na noge, skok na glavu i završno provjeravanje (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Tablica 1. Globalni plan i program standardne metode obuke neplivača

Br.	CJELINA	Sat 1.	Sat 2.	Sat 3.	Sat 4.	Sat 5.	Sat 6.	Sat 7.	Sat 8.	Sat 9.	Sat 10.	Sat 11.	Sat 12.	Sat 13.	Sat 14.	Sat 15.	Sat 16.	Sat 17.	Sat 18.	Sat 19.	Sat 20.
1.	POČETNO PROVJERAVANJE	X																			
2.	VJEŽBE NA SUHOM	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	VJEŽBE NA SUHOM (RAD RUKU I NOGU)							X	X	X	X	X	X	X	X						
4.	VJEŽBE NAVIKAVANJA NA VODU	X	X																		
5.	VJEŽBE DISANJA	X	X	X	X	X	X														
6.	VJEŽBE PLUTANJA		X	X	X	X	X														
7.	KRETANJE PO VODI KLIZANJEM					X	X	X	X	X											
8.	VJEŽBE ZA RAD NOGU							X	X	X	X	X	X								
9.	VJEŽBE ZA RAD RUKU										X	X	X	X	X						
10.	VJEŽBE POVEZIVANJA RADA NOGU I RUKU													X	X	X	X	X			
11.	VJEŽBE RONJENJA			X	X	X	X	X					X					X	X		
12.	SAMOSTALNO PLIVANJE PROIZVOLJNOM TEHNIKOM																	X	X	X	
13.	VJEŽBE SIGURNOSTI I SNALAŽENJA U VODI																X	X	X	X	
14.	VJEŽBE SKAKANJA U VODU													X	X	X	X	X	X	X	
15.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE																				X

5.6. Bebe ribe i bebe vidre

Djeca se mogu uključiti u program plivanja od rane životne dobi. Program uključuje privikavanje djece na vodu, ronjenje te početak poduke plivanja. Djeca se oslobađaju straha od vode te privikavaju na novu sredinu.

Pojam *bebe ribe* odnosi se na djecu u dobi do četvrte godine. Ovo doba djece se još naziva i jaslčko doba. Program poduke plivanja odvija se u malome bazenu tijekom kojeg moraju biti prisutni roditelji djeteta. U suradnji sa trenerom provode vježbe prilagođavanja na vodu (Neljak, 2009).

Program za *bebe vidre* namijenjen je djeci u dobi od treće do sedme godine. Sat plivanja se sastoji od privikavanja na vodu kroz različite igre i korištenje pomagala. Poduka se odvija u plitkom bazenu. Nastoji se kombinacijom igre i zadataka pobliže objasniti dio određene tehnike (rad ruku i nogu, kao i disanje). Također se uče osnovne plivačke vještine; plutanje, klizanje i sl. (Neljak, 2009).

5.7. Agazzi metoda

Agazzi metoda plivanja zasniva se na igri koja za dijete predstavlja život i način upoznavanja i kreativnosti. Glavna značajka ove metode je postojan sklop svih elemenata u jedinstvenu cjelinu koja se odnosi na stvarnosti. Rad s djecom tijekom poučavanja Agazzi metode plivanja temelji se na najboljim pedagoškim načelima. Važan čimbenik tijekom provođenja Agazzi metode je pomoć koju pružaju starija djeca mlađoj djeci.

Zengal i Breslauer (2010) navode pet temeljnih načela Agazzi metode:

1. zanimanja praktičnog života
2. dobra i zdrava prehrana
3. rad, igra, šetnja
4. jezik podučavan progresivnom metodom

5. sportske igre s ciljem razvitka vitalnih organa i osjećaja.

Autorice su provele istraživanje sa dvadesetoro djece od pet do osam godina starosti, koja su bila podijeljena u dvije skupine. Nakon dvadeset sati podučavanja plivanja Agazzi metodom te sintetičkom, analitičkom i kombiniranom, autorice su došle do zaključka da Agazzi metoda:

- potiče i traži kreativnost učitelja
- primjerena za heterogenu skupinu djece
- otvara nove mogućnosti za razmišljanje i uvođenje novina
- olakšano rješavanje nastalih problema kombinacijom elemenata i ideja elementima metode Agazzi.

Tablica 2. Osnovna podjela programa privikavanja na vodu i poduke neplivača s obzirom na dob i očekivani rezultat

PROGRAMI PODUKE NEPLIVAČA	TRAJANJE PROGRAMA	DOB DJETETA	OČEKIVANI REZULTAT
Bebe ribe	10 nastavnih sati	1 - 3	Uglavnom privikavanje na vodu
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

6. USPOREDBA PROGRAMA PODUKE NEPLIVAČA

Nakon proučavanja dostupne literature možemo zaključiti da je vrlo važno što prije krenuti s podukom učenja plivanja djece, od rane životne dobi. Za to je najprimjerenija Fredova metoda učenja plivanja jer djeca u svakome trenutku imaju obruč oko sebe, koji je primjeren uzrastu djeteta. Velika prednost ove metode je poduka u plitkoj vodi te postojeći refleksi odgurivanja nogama koji će pomoći u bržem svladavanju plivanja. Također, učenje plivanja u plitkoj vodi provodi se prvo, a kombinacija učenja u plitkoj i dubokoj vodi pokazala se kao najprikladnija za učenike. Najmanje zastupljena metoda je metoda učenja plivanja u dubokoj vodi. Tijekom takve obuke potrebno je organizirati manje skupine sa primjerenim pomagalicama te omogućiti siguran ulazak u vodu. Nije primjerena za neplivače stoga se rijetko provodi.

Nasuprot tomu, najzastupljenija metoda učenja plivanja je ona u kombinaciji sa standardnom metodom. Na taj način će djeca najbrže naučiti plivati jer će im pomagala pružiti određenu sigurnost tijekom učenja i suočavanja sa velikom količinom vode. Iako, ukoliko se pomagala prekomjerno koriste, dijete neće znati plivati te će osjećati strah bez njih. Stoga, metoda učenja bez pomagala je bolja u tom pogledu; cjelokupan proces učenja plivanja bez pomagala je lakši te će djeca na taj način brže svladati strah od vode i naučiti plivati.

Nadalje, jednako je važna i Halliwick metoda učenja plivanja jer se ona provodi jedan na jedan, odnosno permanentnim praćenjem „svog“ učenika do potpunog usvajanja motoričkog znanja. Učitelj je koncentriran i posvećen samo jednom učeniku dok on ne stekne potpunu neovisnost. Učenik će tijekom ove metode razviti povjerenje u učitelja te će se moći prije prepustiti plivanju i savladati ga. Još jedna od prednosti Halliwick koncepta je učenje o rotacijama tijela i cjelokupnom funkcioniranju tijela što utječe na stvaranje samouvjerenog plivača.

Program za bebe vidre i bebe ribe odvija se u malome bazenu. Program se odnosi na privikavanje djece na vodu te početak poduke plivanja. Glavni cilj je osloboditi djecu od straha vode. Ove metode učenja plivanja, kao i Fredova metoda, vrlo su važne jer ih mogu pohađati djeca jasliske dobi. Odvijaju se u plitkom bazenu što predstavlja dodatnu sigurnost djece. Kroz igru se uče osnove plivačke vještine što je djeci vrlo zanimljivo.

Tablica 3. Usporedba programa plivanja

METODA PLIVANJA	DOB DJECE (godine)	PRIMARNO IZVOĐENJE MOTORIČKOG ZNANJA	PREDNOSTI	NEDOSTATCI
Fredova metoda	3 mjeseca – 8 godina	rad nogu	sigurnost	kratko trajanje programa
Učenje s pomagalima	3 – 4	pravilno učenje tehnike	plovnost tijekom učenja plivanja	„komfor“ korištenja, kasnije je teško izbaciti pomagala
Učenje bez pomagala	5 – 8	svladavanje plovnosti i ronjenja	brži proces učenja plivanja	nije primjenjivo za duboku vodu
Učenje u plitkoj vodi	3 – 5	rad noge – ruke i koordinacija rada	sigurnost	lažna sigurnost o stupnju usvojenosti
Učenje plivanja u dubokoj vodi	5 – 8	rad ruke – noge i koordinacija rada	kasnije su djeca puno sigurnija u vodi	opasnost od utapanja i stvaranja straha prema vodi
Halliwick metoda	3 – 8	Poboljšanje pokretljivosti (posebice kod djece s invaliditetom i rotacije oko svih osi tijela)	podučavanje jedan na jedan	Ne koriste se pomagala
Standardna metoda	4 – 8	rad noge – ruke i koordinacije rada	pravilno usvajanje rada ruku i nogu u više tehnika	Učenje više plivačkih elemenata te je potrebno više vremena za usvajanje elemenata
Bebe vidre i bebe ribe	1 – 5	rad nogu	oslobađanje straha od vode	nema samostalnosti
Agazzi metoda	5 – 8	rad cjelokupnog organizma	učenje kroz igru	najčešće nekompetentan trener

7. ZAKLJUČAK

Djeci je neophodno omogućiti pravilan rast i razvoj, a plivanje je zasigurno jedna od najboljih tjelesnih aktivnosti za to. Plivanje je aktivnost koja se može provoditi od najranije životne dobi.

Kroz metode učenja plivanja dijete će savladati strah od vode te sigurno boraviti u vodi i izvan nje. Također, djeca kroz proces učenja plivanja mogu razvijati samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi. Poboľšat će im se emocionalni, psihički i motorički razvoj.

U današnjem svijetu moderne tehnologije vrlo je važna činjenica da plivanje razvija potrebu za bavljenjem sportom te umanjuje sjedilački način života. Potiču se zdrave navike od malih nogu, čime se smanjuje pretilost te stvaranje raznih bolesti. Jedna od velikih prednosti plivanja je ta što mogu sudjelovati i djeca s invaliditetom ili teškoćama u razvoju.

Za kvalitetan razvoj djece tijekom metoda učenja plivanja, potrebno je da stručno osposobljene osobe provode učenje plivanja. Isto tako, djeca će najlakše učiti sa vršnjacima kroz igru.

Razvidno je kako postoji cijeli niz programa i metoda za poduku neplivača. Svako od opisanih programa ima svojih prednosti i nedostataka. Koji će se od programa koristiti najčešće ovisi o dostupnosti istih, ali i o dobi i tjelesnom statusu djeteta. Ukoliko postoji veći izbor programa najčešće roditelji samostalno biraju programe, a na učiteljima je odgovornost za provedbu i usmjeravanje prema aktualnim potrebama djeteta.

8. PRILOZI

Prilog slika:

Slika 1. Fredovi obruči	10
-------------------------	----

Prilog tablica:

Tablica 1. Globalni plan i program standardne metode obuke neplivača	.19
Tablica 2. Osnovna podjela programa privikavanja na vodu i poduke neplivača s obzirom na dob i očekivani rezultat.....	21
Tablica 3. Usporedba programa plivanja.....	25

9. LITERATURA

1. 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> (4.4.2022.)
2. Budrienė, L., Pūtytė, U., Strukčinskaitė, V., Radzevič, V., i Dudonienė, V. (2019). Effect of Swimming on Infants' Motor Development and Physical Health. *Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija*, 2(21).
3. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati.
4. Jorgensen R. (2013). Early swimming promotes early development., Griffith Institute for Educational Research, Australia.
5. Malina, R. M., Bouchard, C. i Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*.
6. Milanović D. (2013). Teorija treninga. Zagreb; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika u predškolskom odgoju. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Rastovski, D. (2019). Povezanost anksioznosti i odabranih kinantropoloških obilježja s uspješnošću u poduci neplivača. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
9. Rastovski, D. (2019). Model rada – čimbenik uspješnosti poduke plivanja. *Život i škola*, LXV (1-2), 57-70. <https://doi.org/10.32903/zs.65.1-2.4> (12.2.2022.)
10. Rastovski, D., Grčić-Zubčević N., Szabo I. (2016). Kako plivati. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
11. Sigmudsson, 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. Sršen A., (2008), S bebama u vodi, Dijete, vrtić i obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima, 14 (52), 26-28.

13. Sršen A. (2018), Čimbenici u obuci neplivača u području djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom; Zbornik radova Hrvatskog sportskog saveza za rekreaciju "Sport za sve"
14. 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.
15. 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> (15.3.2022.)
16. Tenžera, A. (2020). Privikavanje na vodu djece predškolske dobi. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, završni rad.
17. Volčanšek B. (2002). Bit plivanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.