

Važnost plivanja za pravilan tjelesni razvoj djece predškolske dobi

Špindrić, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:439913>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-29**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

IVANA ŠPINDRIĆ
ZAVRŠNI RAD

VAŽNOST PLIVANJA ZA PRAVILAN
TJELESNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE
DOBI

Zagreb, srpanj 2019.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
ZAGREB**

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ivana Špindrić

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: VAŽNOST PLIVANJA ZA
PRAVILAN TJELESNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE
DOBI**

MENTOR: Doc. dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, srpanj 2019.

SADRŽAJ

Sažetak.....	1
Summary.....	2
1. UVOD.....	3
2. PRAVILAN TJELESNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI.....	4
3. IGRE U VODI.....	6
3.1. Odabir igara u vodi.....	7
3.2. Igre prema tematskim sadržajima.....	8
3.3. Primjeri igara u vodi.....	9
4. DIDAKTIČKA POMAGALA ZA PLIVANJE.....	13
4.1. Uporaba didaktičkih pomagala.....	13
4.1.1. Pomagala za ciljano učenje pojedinih zadataka.....	14
4.1.2. Pomagala za usavršavanje znanja o plivanju.....	15
4.1.3. Rekviziti za igre u vodi.....	15
5. PROVOĐENJE PLIVANJA ZA BEBE.....	15
5.1. Učenje dojenčadi plivanju kod kuće.....	16
5.2. Pravila plivanja dojenčadi.....	16
6. PROGRAM UČENJA PLIVANJA FIT FOREVER.....	17
6.1. Poduka plivanja djece predškolske dobi.....	17
7. ŠKOLA PLIVANJA MALI SPORTAŠ.....	18
7.1. Vrste programa.....	19
7.2. Ostale informacije.....	19
8. EDUCARENA PROGRAM PLIVANJA.....	20
8.1. Educarena škola plivanja.....	21
9. ZAKLJUČAK.....	22
LITERATURA.....	23
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	24

SAŽETAK

Cilj rada je prikazati važnost plivanja te njegove pozitivne učinke na skladan rast i razvoj djece predškolske dobi. Povijest plivanja seže u davna doba, a postoje mnogi dokazi da se plivanje oduvijek smatralo važnom odrednicom svakodnevnog života. Elementi plivanja prepoznati su u crtežima egipatskih pećina iz neolitika, likovima u starom vijeku, antičkim tekstovima, zakonitostima, grčkoj povijesti i književnosti, Kini, Japanu pa sve do proširenja na cijelu Europu. Dobrobiti plivanja za ljudsko tijelo i njegovo zdravlje te pravilno funkcioniranje su neupitne. Plivanje pospješuje razvoj djece, doprinosi imunitetu, jača mišićne strukture, povećava pokretljivost, djeluje na koordinaciju pokreta te poboljšava opće zdravlje. Kroz poduku plivanja djeca uče tehnike pravilnog disanja, savladavaju pokrete kroz igre u vodi te uče pravilne tehnike plivanja. Osim pozitivnih tjelesnih učinaka, plivanje razvija natjecateljski duh, timski rad, socijalizaciju, disciplinira te omogućuje djeci stvaranje prijateljstva. Igre u vodi doprinose pravilnom izvođenju pokreta te razvijaju koordinaciju. Roditelji su ti koji prvi puta dijete dovode u kontakt s vodom te je njihova uloga u privikavanju djece na vodu vrlo bitna. Važno je da su upoznati s pravilima i dobrobitima provođenja plivanja kod kuće kako bi djetetov strah od vode sveli na najmanju moguću razinu. Kroz predškolsko razdoblje dijete se može uključiti u razne programe i poduke plivanja te školu plivanja. Programi plivanja namijenjeni su djeci plivačima i neplivačima te nema skupine koja je isključena kod aktivnosti plivanja.

Ključne riječi: plivanje, pravilan razvoj, programi, igre u vodi

SUMMARY

The goal of this paper is to show the importance of swimming and its positive impact on the harmonious growth and development of preschool children. The history of swimming dates to ancient times, and there is much evidence that swimming has always been considered an important determinant of everyday life. The elements of swimming are recognized in the drawings from Egyptian caves from Neolithic, characters from ancient history, ancient texts, laws, Greek history and literature, China, Japan up to the expansion throughout the entire Europe. The benefits of swimming for the human body and its health and proper functioning are unquestionable. Swimming enhances the development of children, contributes to their immunity, strengthens muscle structures, increases mobility, impacts the coordination of movements and improves general health. Through swimming lessons, children learn techniques of proper breathing, they learn the movements through water games, and they learn proper swimming techniques. In addition to positive physical effects, swimming develops competitive spirit, teamwork, socialisation, it helps with discipline and allows children to make friends. Water games contribute to the proper performance of movements and they develop coordination. Parents are the ones who first put children in contact with water and their role in getting the children used to water is extremely important. It is important to get acquainted with the rules and benefits of swimming at home so that the child's fear of water is brought to the lowest level possible. Throughout the pre-school period, children can get involved in various swimming programmes and lessons, as well as swimming schools. Swimming programmes are intended for children swimmers and non-swimmers and there is no group excluded from swimming activities.

Keywords: swimming, proper development, programmes, water games

1.UVOD

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. Plivanje ima važnu ulogu u životu svakog pojedinca te se plivanju i obuci neplivača pridaje sve više pažnje. Dijete koje je prilagođeno na vodu opuštenije je te mu je boravak u vodi ugodno i pozitivno iskustvo. S plivanjem se može započeti ubrzo nakon rođenja djeteta jer dijete nema urođen strah od vode. U plodnoj vodi je prije rođenja, a nakon rođenja se upoznaje s vodom u kadi. Plivanje ima mnogo pozitivnih učinaka na cjelokupno djetetovo zdravlje te doprinosi pravilnom tjelesnom rastu i razvoju djece rane i predškolske dobi. Kroz plivanje se ostvaruju odgojni, obrazovni, zdravstveni, higijenski te razvojni zadaci. Nakon uvoda u prvom poglavlju biti će prikazani pozitivni učinci plivanja na pravilan razvoj djece predškolske dobi. Drugo poglavlje opisuje igre u vodi kojima se dijete privikava na vodu kao novi medij te kako pravilno odabrati igre. Igre u vodi su podijeljene prema tematskim sadržajima te su dani primjeri i opisi pravilnog provođenja igara. U trećem poglavlju opisana su didaktička pomagala za plivanje te njihova pravilna upotreba. Didaktička pomagala smanjuju proces učenja plivanja te poboljšavaju njegovu efikasnost. U radu su opisane vrste pomagala te kada se koja koriste prema ciljevima koji su postavljeni. Djeca su od najranije dobi spremna za plivanje pa je u četvrtom poglavlju opisano kako se provodi plivanje za bebe, koja su pravila, na što treba obratiti pozornost te kako roditelji mogu provoditi plivanje s djecom kod kuće. Peto poglavlje opisuje program učenja plivanja Fit forever te poduku plivanja djece predškolske dobi koja se tamo provodi. U šestom poglavlju istaknute su osnovne informacije o školi plivanja Mali sportaš te su opisane vrste programa koje se tamo nude djeci predškolske dobi. Program plivanja i škola plivanja u sklopu Educarene opisani su u posljednjem, sedmom poglavlju. Nakon razrađenih poglavlja slijedi zaključak koji zaokružuje cijelu temu te prilozi i popis literature.

2. PRAVILAN TJELESNI RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Plivanje pozitivno utječe na mnoge aspekte pravilnog tjelesnog razvoja djece predškolske dobi te prevenira mnoge simptome bolesti (Sršen, 2008). Doprinosi jednakomjernom razvoju kostiju i mišića. Zbog razlike u temperaturi vode i temperaturi tijela poboljšava se termoregulacija. Plivanje potiče djetetovu otpornost i imunitet. Dobrobit za respiratorni sustav je ta što plivanje povećava respiratorni kapacitet pluća. Pozitivni učinci vidljivi su i kod krvožilnog sustava koji potiče djetetovu izdržljivost tijekom plivanja. Zbog specifičnosti razvoja djece predškolske dobi, tjelesni rast i razvoj tijela je ubrzan. Djeca postaju sve vitkija i vrlo brzo rastu. Zbog toga je važno paziti na intenzitet plivanja i igara u vodi te na kompleksnost aktivnosti. Pošto plivanje podrazumijeva motoričku aktivnost u vodi, boravak u vodi povoljno utječe na dječji organizam kod naglog rasta u visinu. S obzirom da djeca zbog rasta postaju vitkija, treba paziti na vrijeme boravka u vodi ukoliko je ona hladna. U predškolskoj dobi događaju se i promjene u skeletu. Dolazi do postupnog okoštavanja tako da koštano tkivo gubi vodu i dobiva čvrste tvare. Kralježnica i duge kosti se također okoštavaju, ali su kosti zbog hrskavičnog tkiva još uvijek mekane. Važno je pripaziti na opterećenje u vodi jer su kosti zbog mekoće izložene promjenama. U vodi su drugačiji uvjeti nego na kopnu pa zglobovi i kosti nisu toliko opterećeni što doprinosi pravilnom razvoju lokomotornog sustava (Volčanšek, 1996). Djeca koja plivaju i provode vrijeme u vodi mnogo su okretnija te izvode pravilnije, preciznije i ujednačenije pokrete. Zbog toga je njihovo držanje puno pravilnije, nego kod djece koja ne plivaju i ne provode vrijeme u vodi. Precizni pokreti sprječavaju i moguće deformacije skeleta. Razvoj mišića kod djece se sporije odvija te je trećina ukupne tjelesne mase djeteta zapravo mišićna masa. Zbog male snage u mišićima djeca se brže umaraju. Važno je provoditi dinamične igre u vodi, a ne statične kako bi se mišići bolje razvijali. Upravo dinamične aktivnosti i igre u vodi manje umaraju dijete (Findak, 1981). Kod dinamično organiziranih aktivnosti mišići se bolje opskrbljuju te se ne preporučaju statične igre i aktivnosti. Za djecu predškolske dobi vrlo je važno pravilno disanje, a upravo igre za privikavanje na vodu sadržavaju vježbe disanja. Vježbe disanja utječu na jačanje dišnog sustava te poboljšavaju kvalitetu disanja. Koriste djeci za povećanje vitalnog kapaciteta i povoljnijeg rada dišnog sustava. Djeci je disanje plitko i brzo te im treba puno više kisika nego odraslima. Krvožilni sustav se djeci rane i predškolske dobi nije u potpunosti razvio. Protok krvi kroz krvne žile je brži zbog širih krvnih žila te zbog

većeg srca u odnosu na veličinu tijela. Srčani mišić se brže umara, djeca su razdražljiva i brže se uzbuđuju zbog živčane regulacije srca koja još nije završena u toj dobi. Isto kao što se srce brzo umori tako se brzo i smiri te oporavi od intenzivnog rada. Zbog toga je potrebno odabrati pravilne igre u vodi te prilagoditi aktivnosti (Rastovski i sur., 2016). Treba paziti o promjeni sadržaja aktivnosti te pravilnoj izmjeni intervala rada i odmora. Zbog nedovršenog razvoja živčanog sustava pokreti djece nisu dovoljno određeni. Kako bi se uvježbali pokreti važno je ponavljanje pokreta i oblika kretanja. Koordinacija mišića nije dovoljno usvojena te se usvaja s vremenom i to pomoću vježbanja. Sugeriraju se igre u vodi koje se baziraju na prirodnim oblicima kretanja jer ih djeca predškolske dobi imaju usvojene i dobro vladaju njima. Pokreti i igre ne smiju iziskivati veliko naprezanje i zamor kako se djeca ne bi prebrzo umorila. Naporniji pokreti su prihvatljivi ukoliko su spontani i djeca ih izvode sama. Dugotrajne igre, prebrzo prelaženje na novu igru, neprikladan odabir igara i monotonost aktivnosti dovodi do nezadovoljstva djece te su skloni brzom odustajanju. Voda opušta tijelo te potiče dječje zadovoljstvo i ugodu. Plivačkim aktivnostima zadovoljavaju se i psihičke potrebe djeteta. Djetetu se omogućuje ljubav kroz druženje, prijateljstvo, bliskost, ugodu i timski rad. Učenje o moći postiže se isticanjem da je svako dijete jednako važno te promjenama uloga u vodenim igrama. Sloboda kod djece postiže se dopuštanjem samostalnog izvođenja i samostalnosti kretanja u vodi. Tijekom plivanja te igara u vodi djeca usvajaju socijalne odnose kroz upoznavanje i druženje s ostalom djecom (Sršen, 2018:26). Ti odnosi se postižu grupnim i timskim igrama te igrama u paru. Grupne i timske igre su većini djece rane dobi novo iskustvo te postoji mogućnost da se u njima snađu ili da sporije izvršavaju zadatke. Kroz određeno vrijeme djeca će stvarati prijateljske odnose te će im odvajanje od prijatelja biti sve teže. Grupne aktivnosti djetetu omogućuju razvoj komunikacijskih vještina, stjecanje položaja u grupi, izvršavanje zadataka te izgradnju svojih osobina. Boravak djece u vodi te uz vodu doprinosi njihovom zdravlju. Vrijeme provedeno u vanjskom prostoru donosi čist zrak iznad vode te povećava količinu vitamina D koje dijete dobiva djelovanjem sunca na kožu. Koža se u vodi čisti te doprinosi održavanju higijene tijela. Dijete koje je izloženo plivanju, vrlo brzo usvaja higijenske navike poput tuširanja prije i nakon plivanja, potrebnosti posebne opreme za plivanje te vođenju brige o čistoći vode. Plivanje je ljudska potreba i djetetu u budućnosti znanje plivanja može spasiti život. Razne životne situacije s kojima se dijete može susresti u budućnosti mogu zahtijevati

snalaženje u vodi i vještinu plivanja. Kod poplava i sličnih elementarnih nepogoda djetetu će dobro doći osjećaj sigurnosti u vodi te pored nje. Kada dijete usvoji plivanje moći će ga koristiti u svrhu rekreacije, zabave, druženja i bavljenja sportom. Plivanje je neizostavan i glavni element sportova poput veslanja, ronjenja, sportskog ribolova, skijanja na vodi, vaterpola te surfanja. Znati plivati ne znači samo ovladati nekim sportom, već se plivanje isprepliće sa zabavom, društvenim životom, životno važnim situacijama, rekreacijom i slično. Plivanje se sve više koristi u liječenju bolesti i dječjoj terapiji. Naučiti dijete plivati znači naučiti ga sigurnosti u novim situacijama, hrabrosti i upornosti. Plivanjem dijete stječe discipliniranost, pozitivan odnos prema drugima, natjecateljski duh, timski rad te osjećaj uspjeha.

3. IGRE U VODI

Igra je najvažnija aktivnost u djetetovu životu te pozitivno djeluje na psihički i fizički razvoj djeteta. Uz to utječe na poboljšanje općeg zdravlja i tjelesne sposobnosti djece. Igra je glavno sredstvo odgojno-obrazovnog procesa kojim se postižu sve željene zadaće djeteta (Duran, 2009). Igram djeca zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, zabavom, druženjem te postaju aktivni sudionici svijeta koji ih okružuje. Kroz igru zadovoljavaju svoju znatiželju, istražuju, stvaraju nove ideje te koriste i razvijaju vlastitu maštu i kreativnost. Ukoliko djeca imaju strah od vode mogu ga na siguran način prevladati kroz igre u vodi. Strah od vode pripada u skupinu stečenih strahova. Rezultat je proživljene traume ili prenošenja straha sa odraslih osoba, najčešće roditelja na djecu. Upravo su roditelji ti koji imaju značajnu ulogu kod pripreme djece na prvi kontakt s vodom. Roditelji moraju upoznati dijete s važnošću vode i boravkom u njoj te osigurati djetetu ugodan osjećaj igre, zabave i plivanja u vodi. Igre u vodi omogućuju djetetu postepeno privikavanje na vodu, povećavaju sigurnost i djetetovo samopouzdanje u vodi. Findak (1981.) ističe da privikavanje na vodu mora biti postupno i bez žurbe te ovisi o pojedinom djetetu. Korištenjem igara u vodi djeca ubrzo zaboravljaju da su u vodi, zaokupljena su igrama, pravilima, izvođenjem i zabavom. Igre smanjuju početne strahove privikavanja na vodu kao što su strah od nepoznatog, strah od propadanja te strah od gušenja. Potreba djece za socijalizacijom pogodan je čimbenik koji djecu oslobađa u vodi te ih uključuje u igru s vršnjacima, aktivno istraživanje gibanja u vodi te pridonosi prilagodbi na vodu.

Duran (2003.) navodi da igrama djeca istražuju sve vrste kretanja u vodi, privikavaju se na gledanje u vodi, ronjenje, plutanje te početno plivanje.

3.1. ODABIR IGARA U VODI

Važno je znati odabrati pravilne igre za izvođenje u vodi (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009.). Svrha igre mora biti privikavanje djeteta na vodu i njegovo oslobađanje u vodi. Sama igra nije svrha, već se kroz pravilno odabranu igru postiže zadani cilj. Djeci nije potrebno objašnjavati cilj igre, nego ih pustiti da sami kroz igru i zabavu svladaju postavljeni cilj. Igra mora biti prezentirana na djeci razumljiv način, zabavna i zanimljiva te se mora voditi računa o dobi djeteta i njegovim mogućnostima. Zabavno strukturirane igre privući će dječju pozornost i dati im osjećaj slobode i opuštenosti. Djeca ne smiju osjetiti nikakvu prisilu ili umor zbog čega je važno da igra bude prilagođena djetetu. Važna je motivacija djeteta kako bi moglo provesti određeno vrijeme u igri zbog kratkotrajne pažnje koja je uobičajena za predškolsku dob. Za djecu mlađe i srednje dobi pogodne su imitativne igre (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016). U njima djeca oponašaju zvukove životinja i predmeta ili oponašaju pokrete životinja. Takve igre su pogodne za početno privikavanje na vodu. Kod djece starije dobi koriste se igre s pravilima u koje se uvrštavaju elementarne igre (Rastovski i sur., 2016). Elementarne igre imaju određen zadatak koji djeca moraju ispuniti te se igraju uz pjesmu ili izgovaranje određenih riječi. Cilj igara s pravilima je razvijanje motoričkih sposobnosti u vodi. Pravila moraju biti prilagođena kako bi ih djeca razumjela, kratka, jasna te usmjerena postizanju cilja igre. Prelagane igre i pravila djeci djeluju dosadnima dok preteške igre i pravila djeluju demotivirajuće. Poštivajući individualnost svakog djeteta često je potrebno neka pravila prilagoditi pojedinom djetetu. Djeci koja imaju strah od vode teže je pristupiti, ali potrebna je ustrajnost, napor i strpljivost. Upravo se pravilno odabranim igrama može smanjiti ili potpuno ukloniti djetetov strah od vode. Samostalnost je bitna odrednica plivanja i treba ju poticati kod djece. Unošenjem djetetovih ideja, rekvizita i pravila potiče se samostalnost, no to ne smije ugroziti cilj koji se želi postići igrom.

3.2. IGRE PREMA TEMATSKIM SADRŽAJIMA

Igre za uranjanje glave u vodu služe kako bi se dijete priviknulo za pravilno plivanje koje podrazumijeva lice uronjeno u vodu. Djetetu nije nimalo ugodan osjećaj zatvori oči i uroniti glavu u vodu. To stvara nelagodu, ali i potiče strah od nepoznatog. Igre se uvode postupno te je dobro početi igrama prskanja vode, umivanja te uranjanja pojedinog dijela lica. Nakon toga može se početi s uranjanjem glave u vodu iz uspravnog položaja. Djetetu treba biti dostupan oslonac za kojeg se može primiti tijekom uranjanja kako bi osjetilo sigurnost. Nakon svladavanja uranjanja glave u vodu, dijete treba igrama za gledanje pod vodom usvojiti otvaranje očiju u vodi. Kada dijete otvori oči u vodi najvažnije je da se privikne na drugačiji podvodni svijet. Kod igara u bazenu važno je imati na umu da je voda puna klora te da se ne smije pretjerati s igrama gledanja u vodi. Igre gledanja pod vodom mogu se kombinirati s vježbama ronjenja što djecu dodatno motivira i zabavlja. Dijete prvo treba svladati zaronjavanje nogama, a zatim glavom. Findak (1981.) naglašava da optimalna dubina vode za igre i vježbe može biti od visine pojasa do visine ramena. Igre za izdisanje u vodi vrlo su važne zbog pravilnog disanja koje je ključno za plivanje. Djeca trebaju svladati tehniku udaha i izdaha te tehniku zadržavanja disanja. Važno je da nauče snažno udahnuti prije nego zarone u vodu te izdahnuti kada su pod vodom. Uдах izvan vode vrši se ustima, a izdah ispod vode vrši se i kroz usta i kroz nos. Dobro je krenuti s igrama ustima prislonjenim na površinu vode te imitativnim igrama. Kasnije treba usta uranjati sve dublje u vodu te ubrzati tempo disanja. Treba paziti da zadržavanje disanja ne traje predugo kako ne bi imalo štetnih utjecaja na organizam. Kada su djeca svladala disanje i ronjenje može se prijeći na igre plutanja. Igrama plutanja dijete će naučiti održavati tijelo na vodi što će mu kasnije koristiti i za plivanje (Rastovski i sur., 2016). Djeca imaju bolju plovnost od odraslih što im znatno olakšava svladavanje tehnike plutanja na vodi. Igre plutanja omogućuju djetetu da stekne sigurnost na vodi, shvati da ga voda drži te da može ležati na njoj. Djeci se može pomoći pridržavanjem tijela ispod vode te korištenjem plutajućih pomagala. Igre klizanja djecu uče kretanju po vodi bez zaveslaja ruku i udaraca nogu. Važno je da nauče klizati odrazom od čvrstog oslonca te da za kretanje ne koriste rad ruku i nogu. Igre klizanja izvode se u položaju na prsima i na leđima. Klizanjem dijete svladava opušteno kretanje po vodi bez ikakvog straha. Također, igre klizanja mogu se provoditi i kod ronjenja, a djeca koja mogu

duže klizati prije proplivaju i uspješnija su u plivanju. Igre za skakanje u vodu služe kako bi se djeci uklonio strah od pada u vodu, strah od dubine te strah od nepoznatog. Vrlo je važan nadzor odrasle osobe kako ne bi došlo do ozljeđivanja djece tijekom skakanja u vodu. Potrebno je naglasiti djeci kako se ne skače tamo gdje je zabranjeno, gdje netko pliva ili roni, gdje ne poznajemo dubinu i tlo te ako ometamo ostale plivače. U početku je potrebno biti pored djeteta kako bi osjećalo sigurnost, pružiti mu ruku te pripaziti na djetetovu ravnotežu. Kada savladaju skokove, djeci igre skakanja predstavljaju najveće veselje u vodi.

3.3.PRIMJERI IGARA U VODI

3.3.1. Igre za osjećaj otpora vode (Rastovski i sur., 2016)

HOBOTNICA

Dijete se rukama drži za rub bazena, a nogama se upire o rub bazena. S ispruženim rukama i upiranjem nogama dijete se pomiče po rubu bazena. Dijete se može držati jednom ili s obje ruke. Ako je voda duboka, dijete može spuštati noge prema dnu kako bi upoznalo dubinu bazena. Dijete kao "hobotnica" tako upoznaje bazen "krakovima".

IGRE IMITACIJE

Dijete stoji uz rub bazena i na znak se kreće prema drugom kraju bazena oponašajući pokrete životinja kao što su žablji poskoci, skakutanje vrabaca, geganje patke, podizanje nogu kao roda te veliki koraci slona. Zatim dijete može oponašati vožnju automobila s kolutima u rukama te aviona s raširenim rukama i slično. Može se oponašati i različiti sportovi, udarci nogama u karateu i veslanje rukama. Uz sva kretanja oponašaju se i zvukovi.

POPLAVA

Djeca su podijeljena u dvije ili više grupa. Plutajući obruč se nalazi na sredini bazena i u njemu je puno spužvi. Onoliko koliko je grupa toliko je na kraju bazena kanti. Na znak, djeca trčeći prenose spužve iz obruča na sredini bazena do kanti na kraju

bazena. Kada dođu do kanti, cijede spužve i ostavljaju ih pokraj kante. Pobjeđuje ona grupa koja prva napuni ili sakupi više vode u svojoj kanti.

3.3.2. Igre za uranjanje glave u vodu (Rastovski i sur., 2016)

NAPUŠI OBRAZE

Dijete van vode duboko udahne i stisne čvrsto usta te zadržava dah tako da nekoliko sekundi prestane disati. Nakon toga dijete treba zadržati zrak i čučnuti te kod izdaha ustati. Važno je paziti da dijete ne zadrži dah predugo.

UMIVANJE

Dijete je u vodi. Dlanovima zagrabi vodu te prvo umije ruke, a zatim i obraze. Motiviramo dijete šalama kako su zamazani od čokolade kako bi ih potakli na ponavljanje zadatka.

TUNEL

Djeca su u formaciji kolone u vodi do visine pojasa te drže jedan drugoga za bokove. Tako u koloni putuju po bazenu. Na znak, sva djeca tako u koloni čučnu i nastave hodati pod vodom jer su ušli u "tunel". Nakon tri koraka pod vodom, usprave se i nastave hodati. Tijekom cijele igre moraju se držati za bokove kako ne bi brisali vodu s lica i očiju ili popravljali kosu.

3.3.3. Igre za gledanje pod vodom (Rastovski i sur., 2016)

RAZGLEDAVANJE DNA

Dijete potopi lice pod vodu, otvori oči i gleda igračke i predmete koji su potopljeni na dnu bazena.

Kada digne glavu iz vode, mor reći što su vidjeli na dnu bazena te n smiju brisati vodu s lica.

PROVLAČENJE KROZ NOGE

Djeca su podijeljena u parove. Okrenuti su jedno prema drugome na udaljenosti oko jedan metar. Jedno dijete iz para stoji u širokom raskoračnom stavu, a drugo dijete duboko udahne i prođe mu kroz noge. Nakon toga djeca mijenjaju uloge.

LOVICE S LOPTOM

Mekanom pjenastom loptom jedno dijete lovi ostalu djecu. Djeca se mogu spasiti tako da urone glavu pod vodu i da ne izrone tako dugo dok lovac ponovno ne uzme loptu. Lovac ne smije dva puta gađati isto dijete. Ako lovac nekoga uhvati, taj preuzima njegovu ulogu lovca.

3.3.4. Igre za izdisanje u vodi (Rastovski i sur., 2016)

PUHANJE BALONA

Dijete izvan vode napuše balon te ga uz pomoć zaveže. Njegov zadatak je što duže puhati u balon i održavati ga iznad tla. Dijete si može malo pomoći i rukama.

POKVARENI TELEFON

Oba djeteta istovremeno čučnu pod vodu te jedno dijete izgovori neku riječ. Nakon što izađu iz vode, drugo dijete mora pogoditi koja je riječ izgovorena u vodi.

RONIOCI

Djeca stoje u dvije vrste koje su okrenute jedna prema drugoj, na udaljenosti otprilike jedan metar. Na znak, prvo dijete iz obje vrste zaroni i nastoji što dulje ostati pod vodom. Kad prvi iz vrste izroni, uroni drugi igrač iz vrste. Ona vrsta koja ukupno dulje roni je pobjednik. Djeca se mogu u vrsti držati rukama kako ne bi mogli brisati oči prilikom izrona, ali i pružaju sigurnost djetetu koje je pod vodom.

3.3.5. Igre za plutanje (Rastovski i sur., 2016)

VIDRA

Dijete obuhvati rukama plivaču dasku te je stavi na prsa i legne na leđa na površinu vode. Nakon što dijete uspije plutati, polako ispušta dasku, drži je samo jednom rukom i na kraju je potpuno ispusti.

GLJIVA

Dijete duboko udahne te sklopča tijelo na način da rukama obuhvati koljena, a bradu stavi do koljena. Tako će uroniti glavu u vodu i pričekati da ga voda malo okrene glavom prema dolje, digne na površinu i umiri u tom položaju. Važno je da leđa djeteta izrone iz vode.

UTRKA PAROVA

Svaki par se drži za ruku i trče po bazenu. Jedno dijete iz para je označeno vrpcom. Na znak, djeca se puštaju i svatko trči na svoju stranu bazena. Označena djeca trče na jednu stranu, neoznačena na drugu stranu. Nakon što dijete dotakne rub svoje strane bazena, traži svog para te se uhvate za ruke. Nakon toga pokušavaju glumiti "mrtvaca" tako što plutaju na trbuhu s licem u vodi.

3.3.6. Igre za klizanje (Rastovski i sur., 2016)

GURANJE SPLAVI

Dijete je leđima do ruba bazena i ispruženim rukama drži plivaču dasku ili loptu. Zatim snažno udahne i odrazi se od ruba bazena, licem uronjenim u vodu, zauzme položaj klizanja i kliže što dalje bez udaranja nogama.

PODMORNICA

Dijete je leđima do ruba bazena i duboko udahne, čučne u vodu, ruke ispruži prema naprijed i snažno se odgurne nogama od zida bazena s tim da je u položaju na trbuhu. Kliže ispod površine vode. Pod vodom dijete može klizati i u bočnom položaju.

ODGURIVANJE U PARU

Djeca su podijeljena u dvije vrste, legnu na leđa i dodiruju se stopalima sa svojim parom iz suprotne vrste. Na znak, djeca grče noge i snažno se odgurnu stopalima te kližu po površini vode sve dok se ne zaustave.

3.3.7. Igre za skakanje u vodu (Rastovski i sur., 2016)

DUPINOV SKOK

Dijete oponaša dupina. U vodi je do prsa. Iz sunožnog stava, rukama ispruženim iznad glave, čučnjem se odgurne od dna bazena te iskače kao dupin. Može skočiti i kroz plutajući obruč te se potopiti na dno bazena dok ne dotakne dlanovima dno. Ruke su mu ispružene iznad glave. Kada dodirne tlo, vraća se u početni položaj

SMIJEŠNI SKOKOVI

Svako dijete treba skočiti u vodu imitirajući pokret i glas neke životinje ili omiljenog lika iz crtića. Najsmješniji skok trebaju ponoviti sva djeca.

LAVLJI SKOK

Dijete čučne i skače u vodu kroz obruč koji je okomito postavljen iznad površine vode, neposredno ispred ruba bazena. Obruč mora biti dovoljno velik. Kod ove igre se može dogoditi da djeca skoče na trbuh. Ovako postavljen obruč idealan je za učenje skoka na glavu.

4. DIDAKTIČKA POMAGALA ZA PLIVANJE

Mnogi autori smatraju kako postoji pozitivna povezanost između upotrebe didaktičkih pomagala i procesa učenja plivanja. Upotrebom različitih didaktičkih pomagala efikasnost učenja plivanja se povećava, a proces učenja skraćuje. Uz što više raznovrsnih pomagala pružamo djeci više sadržaja, povećavamo motivaciju i interes za rad. Didaktičkim pomagalima djeca se brže navikavaju na vodu, lakše se oslobađaju straha od vode te puno brže i bolje usvoje motoričke zadatke.

4.1. UPORABA DIDAKTIČKIH POMAGALA

Kako bi didaktička pomagala bila korisna i učinkovita treba dobro poznavati njihovu namjenu i te ih pravilno upotrebljavati. Glavna svrha pomagala u plivanju je da

olakšava plivanje i navikavanje na vodu. Sva pomagala, sredstva i rekviziti moraju biti funkcionalni, primjereni dobi djeteta, izrađena od kvalitetnog materijala te ne smiju biti opasna za djecu (Rastovski i sur., 2016). Materijal od kojeg su pomagala izrađena mora biti kvalitetan, ugodan pri dodiru, dovoljno čvrst te otporan na vodu. Djeca rado u vodu unose omiljene igračke i ne treba ih sprječavati, ali najvažnije je paziti na sigurnost i zdravlje djeteta. Sva pomagala čuvaju se u mrežastim ormarima koji često imaju kotače kako bi se lakše doveli do potrebnog mjesta. Mreža na ormarima omogućuje brzo sušenje pomagala te smanjuje mogućnost razvijanja neugodnih mirisa i gljivica (Rastovski i sur., 2016). Pravilno pospremanje, korištenje i čuvanje pomagala produžuje njihov vijek trajanja. Didaktička pomagala prema namjeni dijele se na pomagala za ciljano učenje pojedinih zadataka, pomagala za usavršavanje znanja plivanja te na rekvizite za igre u vodi.

4.1.1. POMAGALA ZA CILJANO UČENJE POJEDINIH ZADATAKA

Špageti su spužvasta pomagala koja pomažu pri prilagodbi djece na vodu. Važni su kod učenja plutanja, pogotovo kod djece koja imaju strah od vode. Mogu se saviti ispod pazuha, trbuha ili koljena ovisno o položaju. Djeca vole skakati po njima i igrati se imitiranja konjića. Spajanjem više špageta dobiju se razne konstrukcije i koluti za igru. Obruči su neizostavno pomagalo kod privikavanja na vodu. Često se koriste za gledanje pod vodom, klizanje te skokove. Fredov obruč je moderno pomagalo koje je vrlo pogodno za bebe i malu djecu (Rastovski i sur., 2016). Napravljen je tako da nema opasnosti od prevrtanja ili okretanja naglavačke. Lopte su najpogodnije za korištenje kako bi djeca svladala otpor vode. Jako vesele djecu i prilagođavaju ih na potapanje glave u vodu, gledanje pod vodom te vježbe disanja. Koriste se male, velike, spužvaste te lopte na napuhavanje. Važno je samo da lopte nisu teške kako se dijete ne bi ozlijedilo. Male lagane loptice pogodne su za vježbe pravilnog disanja te igre puhanja po vodi. Potrebno je voditi računa da ih djeca ne stavljaju u usta. Šeširići su plutajuće loptice na vodi koje djeca koriste za vježbe disanja. Pomagala za izranjanje su razna sredstva kojima djeca uče gledanje pod vodom i ronjenje. Pomoću njih djeca upoznaju dno te ih traže i izranjaju iz vode. Dopunska pomagala koja se koriste u radu s djecom su narukvice za plivanje, baloni, plutajuće ležaljke, kantice, spužve, uže, stalci i maske za vodu (Rastovski i sur., 2016).

4.1.2. POMAGALA ZA USAVRŠAVANJE ZNANJA PLIVANJA

Plivačka pruga koristi se za označavanje mjesta za plivanje i granica unutar kojih se djeca smiju kretati. Plivačke daske pomažu kod izoliranog rada ruku tako da se stave između plivačevih nogu. Plivačke peraje povećavaju otpor, a djeca ih koriste za poboljšanje rada nogu. Plivačke naočale pružaju bolju vidljivost u vodi te zaštitu očiju. Kod djece se koriste za prevladavanje straha od ulaska vode u oči, ali najbolje je da se djeca nauče gledati pod vodom bez pomagala.

4.1.3. REKVIZITI ZA IGRE U VODI

Djeci omiljen rekvizit u vodi je tobogan. Najbolja dužina tobogana za djecu je do pet metara, s blažom kosinom. Spuštanje niz tobogan djecu izuzetno veseli, zabavlja, opušta i smanjuje strah od vode. Tobogan se koristi tako da se nasloni na rub bazena ili uroni u vodu, a pomaže djeci da se prilagode skakanju i uranjanju u vodu. Plutajući gol pomaže kod svladavanja otpora vode te povećava motivaciju kod djece. Koristi se za igre u vodi kao što je rukomet ili vaterpolo. Koš za košarku pluta na vodi te se koristi za igre izvan vode i u njoj. Košaraka u vodi pomaže prilagodbi djece na otpor, zabavlja djecu te djeluje motivirajući. Mreža za odbojku omogućuje igru odbojke u plitkoj i dubokoj vodi, a može se koristiti za ograđivanje terena u bazenu prilikom izvođenja drugih igara.

5. PROVOĐENJE PLIVANJA ZA BEBE

Aktivnost plivanja namijenjena je djeci već od najranije dobi. Programi plivanja kroz zabavne aktivnosti u vodi mogu se provoditi s djecom od četiri mjeseca (Swim academy Freds, 2019). Kod takvih programa ne radi se o školi plivanja jer je to s tako malenom djecom nemoguće, ali uključivanje beba u program plivanja pokazuje kako plivanje nije namijenjeno samo djeci koja mogu samostalno stajati i hodati. Program plivanja beba odvija se u više faza i traje do treće godine djetetova života. Prva faza programa vezana je uz prilagodbu djeteta na vodu i okruženje. Prednost upoznavanja okoline je u tome što je dijete devet mjeseci provelo u maternici okruženo plodnom vodom. Dijete se u vodi može gibati samostalno što izvan vode još ne može. Dijete dobiva mogućnost aktivnog gibanja i to na njega djeluje pozitivno nakon što je prošlo fazu pasivnog ležanja. S napretkom djeteta i program postaje složeniji i napredniji. Prisutnost roditelja tijekom provođenja programa

pozitivno utječe na djetetov emocionalni, kognitivni i motorički razvoj. U kasnijim fazama programa koriste se rekviziti kao što je Freudov obruč za plivanje kako bi se dijete što lakše osamostalilo u vodi. Aktivno gibanje u vodi dijete vrlo brzo usvoji, no za svladavanje tehnika plivanja djetetu je potrebno više vremena. Nakon treće godine djetetova života programom se počinje usvajati samostalno i kvalitetno kretanje kroz vodu. Dijete dobiva jasniju sliku kako plivanje treba izgledati. Plivanje doprinosi pravilnom i usklađenom razvoju djeteta te je pravilan izbor roditelja, a i djetetova potreba uključiti ga u vodene aktivnosti od samo nekoliko mjeseci starosti. Voda djetetu pruža mnoge potrebne podražaje, novo okruženje, spoznaju vlastitih sposobnosti i ranu socijalizaciju. Program poštuje načela te metodičke postupke. Novi zadatci u plivanju svladavaju se pomoću onih koji su usvojeni već ranije principom od poznatog prema nepoznatom. Ide se od lakšeg prema težem te se uzima u obzir dob i individualnost svakog djeteta. Vodi se računa o djetetovu predznanju i već stečenim vještinama. U programu se prvo kreće s prirodnim oblicima kretanja pa sve do apstraktnih.

5.1 UČENJE DOJENČADI PLIVANJU KOD KUĆE

Djeca su već od rođenja sposobna plivati te zadržati dah pod vodom. To sve je moguće zbog toga što je dijete prije rođenja u majčinom trbuhu bilo u tekućem mediju. Nakon tri do četiri mjeseca urođena reakcija plivanja i ronjenja polako nestaje. Mnogi pedijatri ističu kako plivanje za dojenčad ima veliku korist. Redovito plivanje navikava dijete na zadovoljstvo prilikom promjene temperature, jača imunitet, dovodi do pravilnog držanja, poboljšava motoriku, pozitivno utječe na disanje te kardiovaskularni sustav (Ringeraja, 2019). Kod ronjenja se čiste sinusi te nos od prašine i alergena. Dijete se smiruje te povezuje još više s majkom. Dijete koje se od malena uči plivati i izlaže ga se vodi kasnije neće imati strah od vode.

5.2. PRAVILA PLIVANJA DOJENČADI

Važno se pridržavati nekih osnovnih preporuka kako bi plivanje bilo sigurno za dojenčad. Početi s plivanjem u kadi bi trebalo oko trećeg do četvrtog tjedna djetetova života kada je već dijete dobilo na težini, prilagodilo se okolini te posjeduje dječje reflekse. Voda treba biti pogodne temperature, a ako dijete zaplače kod stavljanja u vodu znači da je voda prevruća ili prehladna. Kod plivanja u kadi koriste se dvije

podrške, a to su ispod brade i ispod stražnjeg dijela glave. Djetetu se može staviti igračka u kadu i poticati ga se da je uhvati kako bi išlo prema njoj i naučilo ravno kretanje. Dijete se može staviti na trbuh te uz potporu glavice micati naprijed nazad te podizati i spuštati. Redovito kupanje dojenčadi u kadi normalizira metabolizam, aktivira imunološki sustav te poboljšava cirkulaciju. Aktivno kretanje ruku i nogu djeteta jačaju mišiće te ubrzavaju protok krvi. Voda je blaga za dječju kožu te otvara pore i uklanja štetne tvari.

6. PROGRAM UČENJA PLIVANJA FIT FOREVER

U Zagrebu se provodi tečaj plivanja za bebe, djecu, odrasle te osobe s invaliditetom pod nazivom Fit forever. Tečaj ima nekoliko programa te nudi i edukaciju djece i roditelja (Prvi hrvatski Fit portal, 2019). Prvi program je za bebe od četiri mjeseca do treće godine i smatra se osnovnim programom u trajanju od četiri do šesnaest sati. Drugi program je za djecu od četvrte do sedme godine starosti te sadrži nekoliko sastavnica: skok u vodu, prsno plivanje, leđno plivanje, samostalno plivanje do ruba bazena te ronjenje bez straha. Tečaj uključuje procjenu potrebnog vremena, privikavanje djece za plivanje pod nadzorom, pripremu mama i beba za boravak u vodi, plivanje za djecu s invaliditetom ili teškoćama u razvoju. Od sedme godine moguće je intenzivno učenje plivačkih tehnika poput kraula, leđnog kraula, prsnog plivanja te ronjenja. Za uspješno svladavanje potrebno je 4-16 sati po tehnici. Početni cilj programa je doprinijeti odgoju djece koja zbog nesigurnosti i straha nemaju znanja o plivanju.

6.1. PODUKA PLIVANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

Program poduke plivanja djece predškolske dobi osigurava učenje plivanja kroz igru, privikavanje na vodu, pozitivan utjecaj na rast i razvoj te poboljšanje zdravlja i psihofizičkih sposobnosti. Kroz igru djeca savladavaju osnovne motoričke strukture kretanja u vodi, oslobađaju se straha od vode, postaju sigurnija u vodi te brže nauče plivati. Preporuka je da se s podukom počne što ranije ukoliko dijete voli vodu te nema strah u vodi. U sklopu programa radi se i s djecom koja imaju strah od vode, ali na individualnom pristupu. Osnovni cilj programa je omogućiti kvalitetan razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te osposobiti dijete za samostalno kretanje u

dubokoj vodi, a sve uz veselje i sigurnost djece. Intenzivni tečaj plivanja za predškolsku djecu od 4 do 7 godina provodi se u dva dijela: prilagodba kretanja u dubokoj vodi i učenje pravilnog plivanja. Tečaj prilagodbe kretanja u dubokoj vodi namijenjen je djeci koja su apsolutni početnici u plivanju dok je tečaj pravilnog plivanja namijenjen djeci koja se bez straha kreću u dubokoj vodi, ali ne znaju plivati pravilno. Kriteriji za upis djeteta na prilagodbu kretanja u vodi su da je dijete navršilo 4 godine te da je samostalno i spremno ostati samo bez roditelja u bazenu s instruktorom. Roditelji mogu promatrati dijete kraj bazena, ali ne u njemu. Kriteriji za upis na tečaj pravilnog plivanja su da je dijete navršilo 4 godine, da je spremno samo ostati s instruktorom u bazenu te da se samostalno kreće u dubokoj vodi nekoliko metara slobodnim načinom. Cilj prilagodbe je ohrabriti dijete za kretanje u dubokoj vodi te razviti djetetovu sigurnost koja je neophodna za sudjelovanje u svim aktivnostima u vodi. Cilj tečaja pravilnog plivanja je intenzivno učenje početne tehnike plivanja koja će djetetu omogućiti kretanje vodom s manjim utroškom energije. Postignuća djeteta nakon prilagodbe na vodu su: osjećaj sigurnosti u dubokoj vodi, aktivno sudjelovanje u aktivnostima bez straha, kretanje u svim dijelovima bazena samostalno s pomagalom i dijete samostalno i pravilno pliva nekoliko zaveslaja. Postignuća djeteta na kraju tečaja pravilnog plivanja: dijete pliva više od 10 metara pravilnom tehnikom, upoznato je sa svim tehnikama plivanja, usvojilo je tehnike skoka u duboku vodu te je dijete savladalo tehnike plutanja u vodi na leđima i vertikalno održavanje na vodi. Instruktor plivanja je cijelo vrijeme u vodi sa polaznicima. Programi se provode po 4 sata, a sastoje se od: testiranja inicijalnog stanja, rada na suhom, igara u vodi, plovnosti te finalnog testiranja. Cijena jednog dana odnosno 4 sata poduke plivanja je 70 kuna. Program jamči da će dijete naučiti plivati u predviđenom vremenu, a u suprotnome ima gratis poduku dok ne nauči plivati. Nakon finalnog testiranja dijete dobiva diplomu.

7. ŠKOLA PLIVANJA MALI SPORTAŠ

Škola plivanja Mali sportaš organizira školu plivanja za plivače i neplivače. Program se odvija u manjim skupinama i nudi individualan pristup svakom polazniku. Metode učenja plivanja prilagođene su motoričkim sposobnostima svakog djeteta. Grupe su miješane jer se program prilagođava svakom polazniku neovisno o dobi. Ciklus škole plivanja traje ukupno 8 sati raspoređenih po 45 minuta. Zadnji sat plivanja je

organiziran tako da su prisutni roditelji u ulozi gledatelja. Plivanje se odvija na bazenima Svetice i Utrina u Zagrebu, a sam program je verificiran od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta Republike Hrvatske. Na bazenu Svetice održava se cjelogodišnji program za djecu od 6 godina nadalje, a na bazenu Utrine održava se organizirani program za neplivače i plivače. (Mali sportaš, 2019).

7.1. VRSTE PROGRAMA

Na Sveticama prvi program namijenjen je djeci plivačima od 5 godina nadalje. Obuka se održava subotom i nedjeljom u terminima od 45 minuta. Cijena ciklusa od 8 dolazaka je 350 kuna. Drugi program namijenjen je djeci neplivačima od 3 i pol godine. Održava se subotom i nedjeljom u trajanju od 45 minuta, a cijena 8 dolazaka je 400 kuna. Na bazenu Utrina se provode također dva programa škole plivanja. Prvi program je za djecu neplivače od 3 i pol godine i održava se subotom i nedjeljom po 45 minuta. Cijena programa za 8 ciklusa je 400 kuna. Program za djecu plivače od 5 godina nadalje održava se subotom i nedjeljom po sat vremena. Cijena tog programa je 350 kuna.

7.2. OSTALE INFORMACIJE

Djecu se može prijaviti za školu plivanja putem online prijave (Educarena, 2019). Roditelji nakon toga dobiju povratnu informaciju o mjestu u školi plivanja te moraju uplatiti rezervaciju od 100 kuna. Kasnije se ukupna cijena škole plivanja umanjuje za iznos rezervacije. Ako dijete odustane ili ne dođe na dogovoreni termin, roditelji ne dobivaju povrat rezervacije. Škola plivanja se održava ukoliko ima najmanje 8 polaznika. Na termin je potrebno doći 15 minuta ranije. Djetetu je potrebno donijeti na termin plivanja kupaći kostim, čistu obuću za bazen, kapu za plivanje, ručnik te sušilo za kosu.

8. EDUCARENA PROGRAM PLIVANJA

Educarena je sportsko-razvojni program namijenjen djeci od 4 mjeseca do 3 godine. Sve aktivnosti u programu prilagođene su djetetovim razvojnim karakteristikama. Program zadovoljava djetetove želje i interese te održava koncentraciju kroz trajanje programa. Program plivanja je u sklopu programa pod nazivom Mala sportska akademija (Izvor: Educarena, 2019). Cilj programa je zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem, igrom, zabavom pripadanjem i sigurnošću te osigurati djetetu poticajno okruženje koje će stvoriti temelje za daljnji razvoj (Educarena, 2019). Program plivanja Mala sportska akademija 0123 odvija se u 6 stupnjeva. Prva dva stupnja namijenjena su plivanju za bebe u trajanju od 36 sati programa u bazenu. Ostalih četiri stupnja sadrži 36 sati programa za djecu od godine dana do tri godine. Sportski sadržaji na bazenu utječu na razvoj kognitivnih sposobnosti, razvoj osjetila te fine motorike i govora. Program počinje u plitkom bazenu, a kasnije tijekom glavnog dijela sata se održava u dubokom bazenu. Posljednjih petnaest minuta programa predviđeni su za slobodnu igru djece u bazenu. Svih šest stupnjeva programa bazirani su na ranoj prilagodbi djece na vodu te je naglasak na pravilnom rastu i razvoju lokomotornog, dišnog, krvožilnog te imunološkog sustava. Roditelji mogu aktivno sudjelovati u ponuđenim aktivnostima tijekom programa, osim u šestom stupnju. Roditelji također brinu o sigurnosti djece, surađuju s voditeljem programa, slušaju upute te motiviraju svoje dijete. Program Mala sportska akademija namijenjen je djeci od 3 do 7 godina, a temelji se na plivanju kroz 6 stupnjeva od jednostavnih do složenih, pravilnih te koordiniranih struktura gibanja. Prva dva stupnja programa bave se prilagodbom djeteta na vodu i usvajanjem osnovnih plivačkih tehnika. U iduća dva stupnja usavršavaju se tehnike plutanja i klizanja, razvija se plivačka izdržljivost, uči se tehnika kraul te se usvajaju skokovi. Završna dva stupnja osiguravaju usavršavanje prsne i leđne tehnike, učenje elemenata vaterpola, razvoj koordinacije u vodi te razvoj plivačke izdržljivosti. Trajanje sata na bazenu je 60 minuta, a sastoji se od 15 minuta na suhom poligonu i malom bazenu te 45 minuta na velikom bazenu. Program Velika sportska akademija namijenjena je djeci od 7 i 8 godina, a koja su završila 6 stupnjeva Male sportske akademije. Djeca su tada spremna za pojačane treninge u bazenu. Program je vrlo bogat i intenzivan, a odvija se tijekom cijele godine tri puta tjedno. Plivački trening odvija se na bazenu u Educareni te na većem bazenu poliklinike Aviva. Cjelogodišnji program u bazenu nudi usavršavanje plivačkih tehnika, skokova i okreta te razvija plivačku

izdržljivost. Programom se potiče razvoj motorike, brzine, agilnosti, koordinacije, izdržljivosti i ravnoteže. Ponavljaju se i produbljuju znanja o elementima tehnika individualnih i timskim sportova prema izboru polaznika.

8.1. EDUCARENA ŠKOLA PLIVANJA

Educarena nudi i dva programa škole plivanja. Prvi program škole plivanja je za djecu od 4 do 7 godina. Ciljevi programa su oslobađanje straha od vode, učenje plivanja na prsima te razvoj izdržljivosti u vodi. Program se sastoji od igara u vodi, vježbi za jačanje lokomotornog sustava, igara za rad ruku i nogu, koordiniranog plivanja i izdržljivosti. Nakon programa dijete ima osjećaj sigurnosti u dubokoj vodi, sudjeluje samostalno u aktivnostima, samostalno pliva 5 do 10 metara na prsima, pliva više od 10 metara s pomagalima te se samostalno održava na vodi 10 sekundi. Drugi program škole plivanja je Napredna škola plivanja za djecu iznad pet godina. Kriteriji za upis su osjećaj sigurnosti tijekom boravka u vodi, plivanje 10 metara na prsima te održavanje na vodi 10 sekundi. Ciljevi napredne škole plivanja su usavršavanje plivanja na prsima, učenje skokova i ronjenja te usvajanje osnovnih formi tehnika kraul, leđno i prsno. Sadržaji programa su elementarne igre, metodičke vježbe za učenje skokova te ronjenja u dalj i dubinu, vježbe za učenje plivačkih tehnika te elementarne i štafetne igre u vodi. Postignuća djeteta na kraju škole plivanja su samostalan skok u duboku vodu i izlazak iz vode, ronjenje 5 metara u daljinu i 60-120 centimetara u dubinu, plivanje na prsima od 20 do 25 metara, usvojene osnovne forme plivačkih tehnika te održavanje na vodi 20 sekundi.

9. ZAKLJUČAK

Plivanje pravilno oblikuje tijelo te doprinosi razvoju i poboljšanju funkcija organizma. Pozitivni učinci na organizam te psihičko zdravlje djeteta su najvažnije komponente plivanja. Osim toga dijete plivanjem razvija samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi. Plivanje je izvor zabave, razonode, pozitivnih osjećaja i raznih aktivnosti. Kod djece koja se bave plivanjem i aktivnostima u vodi vidljiva su poboljšanja u emocionalnom, psihičkom, motoričkom te socijalnom aspektu razvoja. Djeca kroz plivanje dobivaju osjećaj samostalnosti, moći, kontrole, ravnopravnosti te pripadnosti. Plivanjem se kod djece razvija potreba za bavljenjem sportom, umanjuje se sjedilački način života, potiču se zdrave navike te se preventivno djeluje na simptome raznih bolesti i pretilost. Brojni stručnjaci smatraju da rano uključivanje djece u programe plivanja koristi općem zdravlju, brzom napretku te skladnom tjelesnom i psihičkom razvoju. Postoje mnogi programi u koje se djeca mogu uključiti već od najranije dobi. Programi su namijenjeni svim dobnim skupinama djece od nekoliko mjeseci do polaska u školu, ali i kasnije. Djeca se mogu uključiti u plivanje i u školskoj te odrasloj dobi. Sva djeca mogu biti uključena u programe plivanja pa tako postoje programi za plivače i neplivače, programi za djecu s invaliditetom ili teškoćama u razvoju i programi prilagodbe na vodu za djecu koja su razvila neki oblik straha od vode. Moje mišljenje je da plivanje ima puno važnih pozitivnih utjecaja za cjelokupan rast i razvoj djece predškolske dobi. Djeci bi se trebalo omogućiti uživanje u vodi te ukazati na plivanje kao moguću sportsku, rekreacijsku, terapijsku, slobodnu ili barem povremenu aktivnost.

LITERATURA

1. Duran, M. (2003). *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Educarena na adresi <https://www.educarena.com/> (12.06.2019.)
3. Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati: priručnik za odgojitelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Nauči plivati.
5. Mali sportaš sportska akademija na adresi <http://www.malisportasi.hr/programi/skola-plivanja> (10.06.2019.)
6. Prvi hrvatski Fit portal na adresi <https://fit-forever.hr/skola-plivanja-vrtici-i-skole/> (12.06.2019.)
7. Rastovski, D., Grčić-Zubčević, N., Szabo, I. (2016). *Kako plivati*. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
8. Sršen Ana, (2008.), S bebama u vodi, *Dijete, vrtić i obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 14 (52), 26-28.
9. Swim academy Freds na adresi <http://www.plivanje-malisana.com/programi-plivanja-bebe-zabe/> (10.06.2019.)
10. Šajber, D., Ringeraja.hr na adresi http://www.ringeraja.hr/clanak/mala-skola-plivanja_309.html (12.06.2019.)
11. Volčanšek, B. (1996). *Sportsko plivanje: plivačke tehnike i antropološka analiza plivanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Ivana Špindrić, izjavljujem da sam ovaj završni rad na temu Važnost plivanja za pravilan tjelesni razvoj djece predškolske dobi, izradila samostalno uz vlastito znanje, pomoću stručne literature i mentorice Doc. dr. sc. Marijane Hraski.

Zagreb, srpanj 2019.

Potpis
