

Obuka neplivača u primarnom obrazovanju

Kadić, Paula

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:147:262682>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-31**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Paula Kadić

OBUKA NEPLIVAČA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Diplomski rad

Zagreb, studeni 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Paula Kadić

OBUKA NEPLIVAČA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, studeni 2022.

SADRŽAJ

Sažetak/Summary

1. UVOD	1
2. VAŽNOST I DOBROBITI PLIVANJA	2
2.1. Psihičke dobrobiti plivanja	2
2.2. Fizičke dobrobiti plivanja	3
2.3. Zadatci plivanja	5
2.3.1. Obrazovni i odgojni zadatci obuke plivanja	5
2.3.2. Higijenski zadatci obuke plivanja	5
3. PROBLEMATIKA U OBUCI NEPLIVAČA	6
3.1. Strah od vode	7
3.2. Disanje u vodi	8
3.3. Koordinacija pokreta	9
3.4. Tjelesni status neplivača	9
4. SASTAVNICE OBUKE NEPLIVAČA	10
4.1. Metodika načela i principi u obuci plivanja	10
4.2. Metode rada u obuci neplivača	11
4.3. Oblici rada u obuci neplivača	13
4.3. Faze u procesu plivačkog opismenjavanja	14
4.4. Navikavanje na vodu	15
4.5. Didaktička pomagala za obuku plivanja	16
4.6. Obuka neplivača u plitkoj vodi	19
4.7. Obuka neplivača u dubokoj vodi	21
4.8. Skala procjene i kriteriji usvojenosti znanja plivanja	22
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	24
5.1. Cilj istraživanja	24
5.2. Uzorak ispitanika	24
5.3. Anketni upitnik	24
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA	25
6.1. Uzorci ispitanika	25
6.2. Testiranje učenika drugih, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola	26
6.3. Rezultati nakon provedene obuke plivanja	27
6.4. Utjecaj trajanja obuke plivanja na uspješnost završavanja obuke plivanja	31
7. STRUKTURA I TRAJANJE SATA OBUKE PLIVANJA	36
8. MJESTO I UVJETI OBUKE PLIVANJA	37
8.1. Mjesto obuke plivanja	37
8.2. Uvjeti za obuku plivanja	37
9. SIGURNOST NA KUPALIŠTIMA	38
10. ZAKLJUČAK	40
11. LITERATURA	41

Sažetak

Plivanje je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu, a učenje plivanja u predškolskoj dobi ima brojne dobrobiti za kasniji psihofizički razvoj. Sam proces plivanja ima brojne pozitivne utjecaje na ljudski organizam, kao što su poboljšanje mentalnog stanja, fizičkog stanja ili poboljšanje određenih bolesti. Edukacija u primarnom obrazovanju treba se temeljiti na različitim pristupima i metodama koje su prilagođene djeci tog uzrasta. Djeci se treba pružiti nekoliko tehnika koje počinju privikavanjem djece na vodu i vježbama kako izvan, tako i unutar vode. Brojne vježbe i igre mogu pomoći djeci u savladavanju tehnika plivanja, ali i savladavanju straha od vode.

Svaki polaznik obuke plivanja je individualan što znači da će se konačan uspjeh kod svakog polaznika ovisiti ponajprije o njihovim mogućnostima, a zatim i o stupnju motivacije i zainteresiranosti za suradnju. Nastavnici moraju imati sve potrebne kompetencije i biti stručnjaci u svome poslu jer je boravak u vodi za polaznike škole plivanja nova specifična sredina koja može predstavljati opasnost i životnu ugroženost. Raznovrsne didaktičke igre koje postoje u metodici rada obuke plivanja su svakako najbolji izbor kada su u pitanju djeca jer ona najbolje uče kroz igru. Strah od vode koji se nerijetko javlja kod polaznika mlađe životne dobi je jedan mnogih prepreka koje su postavljene pred stručnim kadrom, stoga kombinacijom zanimljivih igara djeca dobivaju pozitivno mišljenje prema vodi i lakše prebrođuju strah.

Sigurnost djece je svakako na prvom mjestu pa se očekuje od odgovorne osobe da poznaje i ovladava i postupa u skladu s postupkom spašavanja kao i postupkom pružanja prve pomoći ako se obuka plivanja provodi na mjestima gdje nije prisutan spasilac.

Ključne riječi: obuka plivanja, primarno obrazovanje, sigurnost neplivača

Obesity and kinesiological activity

Summary

Swimming is one of the most popular sports in the world, and learning to swim in preschool age has numerous benefits for later psychophysical development. The process of swimming has numerous positive effects on the human body, such as improving the mental state, physical state or improving certain diseases. Education in primary education should be based on different approaches and methods adapted to children age. Children should be provided with several techniques that begin with accustoming children to the water and exercises both outside and inside the water. Numerous exercises and games can help children master swimming techniques, but also overcome their fear of water.

Each participant of swimming training is individual, which means that the final success of each participant will depend first of all on their capabilities, and then on the degree of motivation and interest in cooperation. Teachers must have all the necessary competences and be experts in their work, because being in the water for swimming school participants is a new specific environment that can represent danger and endanger life. The various didactic games that exist in the working methodology of swimming training are certainly the best choice when it comes to children, because they learn best through play. The fear of water, which often occurs in younger participants, is one of the many obstacles that are placed in front of the professional staff, therefore, with a combination of interesting games, children gain a positive attitude towards water and overcome their fear more easily. Children's safety is definitely the first priority, so the responsible person is expected to know and master and act in accordance with the rescue procedure as well as the procedure for providing first aid if swimming training is carried out in places where there is no lifeguard presence.

Key words: swimming training, primary education, safety of non-swimmers

1. UVOD

Svake godine u svijetu se događaju smrtni slučajevi djece u vodenom okruženju; bilo u moru, bazenu ili drugim aktivnostima u vodi. Prema podacima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti u Sjedinjenim Američkim Državama utapanje predstavlja drugi najčešći uzrok smrti djece u dobi od jedne do četiri godine, nakon prirođenih nedostataka djece (*Center for Disease Control and Prevention, 2022*).

Navedeni podaci su samo neki od razloga zbog kojih je potrebno smanjiti plivačku nepismenost odnosno posvetiti se obuci neplivača. Praksa pokazuje kako je najpogodnije vrijeme za obuku neplivača period polaska djeca u školu, ali problemi koji se javljaju su nedostatak stručno osposobljenih osoba koje imaju potrebno znanje za obučavanje i osposobljavanje djece za plivanje, uvjeti rada nisu u potpunosti povoljni te manjak stručne literature za obuku neplivača predškolske dobi. Najviši stupanj plivačke nepismenosti se očituje u predškolskoj životnoj dobi djeteta pa je, osim što je ista faza životne dobi najpogodnija za učenje djece plivanju, odlazak u školu i škola kao institucija koja je planski organizirana sistematski organizirana najpogodnija za obučavanje neplivača zbog toga što je osnovnoškolsko obrazovanje obavezno te škole raspolažu sa stručnim osobljem koje može i zna metode i načine kako uspješno provesti obuku neplivača. Zakon o osnovnom odgoju i obrazovanju nalaže školama kako je neophodno da sva djeca osnovnoškolske dobi nauče plivati za vrijeme svog osnovnoškolskog obrazovanja, a najvažniju ulogu imaju, osim učenika koji su subjekti, kineziolozi odnosno profesori tjelesne i zdravstvene kulture koji trebaju, usprkos nepogodnom čimbeniku poput škola u sredinama koje nemaju zahvalan pristup bazenima, organizirati i inicirati obuku djece neplivača (Findak, 1981).

2. VAŽNOST I DOBROBITI PLIVANJA

Plivanje je četvrta po redu najpopularnija sportska aktivnost u Sjedinjenim Američkim Državama i vrlo zahvalan izbor za redovitu aerobnu tjelesnu aktivnost. Dovoljno je dva i pol sata tjedno aerobne tjelesne aktivnosti, poput plivanja, vožnje bicikla ili trčanja, kako bi se znatno smanjio rizik od kroničnih bolesti. Plivanje također može dovesti do poboljšavanja ili pozitivnog utjecaja na zdravlje kod osoba koje boluju od dijabetesa i srčanih bolesti. Plivači imaju upola manji rizik od smrti u usporedbi s neaktivnim ljudima. Autori također tvrde da više osoba uživa u vježbanju u vodi nego u vježbanju na kopnu. Osobe mogu vježbati duže u vodi nego na kopnu bez povećanog napora ili bolova u zglobovima ili mišićima (Weisgerber M. C., Guill, Weisgerber J., Butler, 2003).

„Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka“ (Findak, 1981, 5). Pozitivne značajke svladavanja tehnike održavanja na vodi, a usko vezano uz to i svladavanja plivanja će se moći ubirati što se prije neplivač plivački opismeni. Pozitivna činjenica jest da se plivanje ne zaboravlja kada se nauči već postaje trajno svojstvo osobe plivača pa će tako osoba plivač moći plivati i koristiti se svojim znanjem plivanja u toku cijeloga života. Osoba plivač moći će se primjerice baviti plivanjem kao sportom ili rekreacijskim plivanjem. Plivanje je, osim što nije financijski teret već je vrlo povoljno, lako dostupno svima. Izgradnja mnogobrojnih bazena, a velikim dijelom i zimskih zatvorenih bazena omogućava treniranje plivanja i rekreacijskog plivanja tijekom cijele godine usprkos nepovoljnim vremenskim uvjetima. Plivanje je vrlo zahvalna tjelesna aktivnost kada su u pitanju tjelesni deformiteti kod djece i odraslih, no važno je i znati plivati zbog zaštite sebe i potencijalno zaštite drugih ljudi u slučaju da se osoba pronađe u eventualnoj elementarnoj ili nekoj drugoj nepogodi (Findak, 1981).

2.1. Psihičke dobrobiti plivanja

Plivanje može znatno poboljšati raspoloženje kod muškog i ženskog spola. Osobe koje pate od fibromialgije s plivanjem mogu smanjiti tjeskobu, a terapija vježbanjem u toploj vodi može smanjiti depresiju i poboljšati raspoloženje. Vježbanje u vodi može poboljšati zdravlje trudnica i ima pozitivan učinak na mentalno zdravlje trudnice. Roditelji djece s teškoćama u razvoju smatraju da rekreativne aktivnosti, poput plivanja, poboljšavaju obiteljske veze (Jorgić, Dimitrijević, Aleksandrović, Okičić, Madić i Radovanović, 2012).

Plivanje kao i svaka tjelovježba, oslobađa endorfine u mozgu. To su hormoni zbog od kojih se čovjek osjeća dobro. Pomažu u povećanju pozitivnosti i donose osjećaj blagostanja i sreće. Neka su istraživanja pokazala da plivanje može pomoći u liječenju stresa. Primjerice, nekoliko provedenih istraživanja na štakorima pokazala su da plivanje može pomoći u poticanju rasta novih moždanih stanica u dijelovima mozga koji se razgrađuju tijekom kroničnog stresa. Zdrav protok krvi važan je za održavanje zdravlja mozga i može ga zaštititi od toksina. Novija istraživanja pokazuju da je plivanje u hladnoj vodi također može pozitivno utjecati na smanjenje depresije. Teorija koja stoji iza toga je da jedan oblik stresa, kao što je šok hladne vode, pomaže tijelu da bolje reagira na stres koji je povezan s depresijom i anksioznošću. Smatra se da je plivanje posebno dobar način za opuštanje tijela, umirivanje uma i smanjenje tjeskobe. Ljudi koji žive bliže obali također navode kako osjećaju blagostanje. Ali istraživanja o tome su ograničena. Potrebna su dodatna istraživanja kako bi se otkrilo je li mentalno blagostanje posljedica boravka uz more ili je ono posljedica drugih čimbenika. Plava boja često se smatra umirujućom - posebno nebo i more za lijepog dana. Smatra se da boravak u blizini, u ili pod vodom čini sretnijim i zdravijim. Ali nalazi o tome su mješoviti i ograničeni (Cumming, 2017).

Plivanje u različitim uvjetima koji se odnose na temperaturu vode doprinose termoregulaciji tijela i otpornosti. Usko povezano s temperaturnim razlikama vode odnosno plivanjem u specifičnim uvjetima smanjuje ukupnu živčanu napetost zbog opuštanja mišića i same mišićne napetosti (Findak, 1981).

2.2. Fizičke dobrobiti plivanja

Osobe koje imaju između 19 i 64 godine trebaju odraditi 150 minuta umjerene aerobne aktivnosti svaki tjedan. I mlađa djeca trebaju biti fizički aktivna. Važno je uključiti vježbe treninga snage u svaku rutinu kako bi mišići bili jaki i fleksibilni. Ako zdravstveno stanje osobe dopušta, treba to nastaviti što je duže moguće tijekom života. Osoba može izabrati plivanje umjesto drugog oblika vježbanja iz niza razloga. Plivanje daje tijelu temeljitu vježbu i ima mnoge prednosti za ljude svih dobi i razina tjelesne spremnosti (Yfanti, Samara, Kazantzidis, Hasiotou, Alexiou, 2014).

Plivanje se smatra oblikom kretanja pa samim tim pozitivno utječe na zdravlje, fiziološke funkcije tijela, organe odnosno utječe pozitivno na svaki dio tijela. Primjerice, ritmičko pokretanje udova koji nisu u uobičajenim uvjetima, jer se tijelo nalazi u vodi, rezultira boljom pokretljivošću zglobova i mišića. Utječe pozitivno i na higijenu cijelog tijela jer se koža, dok boravi u vodi, rješava

kojekakvih nečistoća koje se nerijetko nalaze i zadržavaju u lojnicama. Ležanje tijela na vodi doprinosi boljem, uspravnijem držanju i očituje se pozitivan učinak na kralježnicu. Periferni krvotok je također dio organizma na koji plivanje pozitivno utječe zbog doticaja vode i ljudskog najvećeg organa kože, dolazi do širenja i sužavanja krvnih žila što pozitivno utječe na njihovu elastičnost. Osobama koje boluju od astme preporučuje se bavljenje plivanjem zato što se plivanjem produbljuje disanje i povećava kapacitet pluća, a tako se jačaju pluća. Prilikom nepogodnih uvjeta i ako su isti povezani s vodom znanjem plivanja se može sačuvati vlastiti život ili život druge osobe. Pretilost kod djece i mladih je danas sve češće prisutna te je plivanje odličan poticaj djece na bavljenje sportom i fizičkom aktivnosti, no plivanje nije neizostavno kada su prisutne ozljede sportaša jer će ga održavati u formi za vrijeme oporavka zbog otpora vode prema tijelu što uzrokuje povećan rad mišića, ali bez pritiska koji bi bio prisutan prilikom vježbanja na tlu (Findak, 1981).

Osobe koje boluju od reumatoidnog artritisa podlegle su znatno većem poboljšanju zdravlja nakon vježbanja u toploj vodi (hidroterapiji) nego u usporedbi s drugim aktivnostima. Vježbe koje se održavaju u vodi također mogu smanjiti bol od osteoartritisa (Yfanti i sur., 2014).

Plivanje je aktivnost koja aktivira i pokreće gotovo sve glavne skupine mišića, zahtijevajući od osobe da koristi ruke, noge, torzo i trbuh. Prema autoru Moffatt (2017) plivanje također:

- povećava broj otkucaja srca bez opterećivanja tijela
- poboljšava snagu
- tonizira mišiće
- pozitivno utječe na kondiciju
- pomaže u regulaciji težine

Kardiovaskularne ili kardio vježbe uključuju srce, pluća i krvožilni sustav. Redovita i detaljna rutina vježbanja, kao što je ona koja uključuje plivanje, uključivat će i ovakvu vrstu tjelovježbe. Autor navodi da su muškarci, nakon prilagodbe dobi, indeksa tjelesne mase, statusa pušenja, unosa alkohola i obiteljske povijesti kardiovaskularnih bolesti, plivači imali 53%, 50% i 49% manji rizik smrtnosti od svih uzroka nego muškarci koji su živjeli sjedilačkim načinom života. Također se pokazuje da plivanje može pomoći u snižavanju krvnog tlaka. Petnaest odraslih muškaraca s prekomjernom tjelesnom težinom sudjelovalo je u ovom istraživanju, završivši 8

tjedana plivačke obuke i 4 tjedna treninga . Određene vrste vježbi mogu biti izazovne za osobe koje su tek počele vježbati ili se osjećaju vrlo nesposobnim. Plivanje omogućuje osobi da sama određuje tempo vježbanja, a plivačima početnicima to može biti vrlo privlačno za vježbanje. Osoba može naučiti plivati u vrlo mladoj dobi, a većina bazena ima predviđeno područje za početnike i ljude koji vole plivati sporijim tempom. Plivanje ne opterećuje pretjerano zglobove osobe. Dakle, osoba s artritisom ili ozljedom zgloba može biti sigurna da je plivanje prikladna aktivnost, budući da uzgon vode smanjuje stres na zglobove koji nose težinu (Moffatt, 2017).

2.3. Zadatci plivanja

2.3.1. Obrazovni i odgojni zadatci obuke plivanja

Kada se uzmu u obzir obrazovni zadatci plivanja oni uključuju čovjekove potrebe neovisno o njegovoj poziciji i ulozi u današnjem društvu. Znanje plivanja karakterizira osjećaj sigurnosti u vodi, odnosno voda je čovjekovo novo okruženje. Znanje plivanja označava spašavanje života kada su u pitanju elementarne nepogode i druge slične katastrofe koje su usko povezane s vodom. Plivanje u obrazovnom smislu je vrlo korisno sredstvo koje se aplicira u raznim segmentima čovjekova života. Čovjek plivač jednog dana kada postane roditelj svojoj djeci može pokazati tehnike i samostalno ga naučiti plivati. Sve to pripada u obrazovne zadatke čovjeka koji svoje znanje dijeli s drugima, a to isto znanje može iskoristiti u raznim segmentima života. Odgojna uloga plivanja se može aplicirati u mnogim aspektima dječjeg odgoja. Djeca, pomoću plivanja, razvijaju razne osobine kao što su neustrašivost, radne navike i snaga volje. Ako se dijete odluči baviti plivanjem kao sportom, postoji velika šansa da se razviju i druge vrline poput hrabrosti, borbenosti, spremnosti na izvršavanje zadanih zadataka te kvalitetan odnos prema zajednici, razvitak zdravog sportskog duha, a konačni rezultat istoga je razvoj zdravog psihičkog stanja koji je vrlo važan preduvjet za postizanje dobrih rezultata. U konačnici se očituje uspijevanjem u svakodnevnom životu (Findak, 1981).

2.3.2. Higijenski zadatci obuke plivanja

Higijenske navike se pomoću plivanja zasigurno neprestano razvijaju. Ponašanje u vodi i ponašanje prije ulaska u vodu se prilikom obuke plivanja uči. Svako dijete treba znati kako treba čisto ući u bazen i kako se treba ponašati u njemu jer tako osigurava higijenske uvjete sebi, ali i drugim korisnicima bazena (Findak, 1981).

3. PROBLEMATIKA U OBUCI NEPLIVAČA

Najvažniji čimbenik prilikom obučavanja plivanja djece je njihova sigurnost stoga stručni kadar koji ima obavezu naučiti djecu plivati mora uzeti u obzir dječju starost, razinu samopouzdanja djece jer svako je dijete unikatna jedinka koja može, ali i ne mora imati samopouzdanja kada se radi o njima nečim nepristranom, nedovoljno bliskom ili potpuno stranom. Stručni kadar mora u obzir uzeti i raspoloživost plivačkog bazena, količinu i mogućnost uporabe plivačkih pomagala poput daski za plivanje te dubinu bazena. Stručnjak koji se bavi obukom neplivača, radi sigurnosti djece, mora stajati na mjestu na bazenu gdje ima potpuni pregled grupe koju obučava kako bi mogao što stručnije, pravilnije i jednostavnije upravljati ponašanjem svojih sudionika te uspostaviti lakšu komunikaciju s istima. Autor Bielec (2007) navodi određena pravila koja se strogo moraju poštovati kako bi sigurnost sudionika obuke i sama uspješnost obuke bili na prihvatljivoj razini:

- 15 učenika po jednom nastavniku
- učenici razvrstani u skupine prema razini njihovog samopouzdanja u plivanju
- postupno uvođenje novih zahtjevnijih aktivnosti
- bliska suradnja nastavnika i spasiocem.

Još jedan od značajnih problema koji uzrokuje veliku neugodnosti tijekom obuke plivanja je komunikacija između nastavnika i sudionika obuke plivanja. Nerijetko se događa da dijete neplivač ne vidi i ne čuje nastavnika, a uzroci tome su zujanje vode koja pršti, plivačka kapa koja vrlo često prekriva uši te druga djeca i osoblje bazena koji su u prolazu stvaraju žamor, a samim time neugodno radno ozračje. Svaki novi pokret tehnike plivanja mora se detaljno objasniti i eksplicitno demonstrirati. Istraživanja pokazuju da djeca koja su svjesna cilja učenja novog pokreta, naučite ga brže i kvalitetnije od djece koja još nisu spoznala cilj učenja novog pokreta odnosno elementa. Buka na bazenu je također iscrpljujući čimbenik za nastavnika. Ljudi koji rade u buci dulje vrijeme osjećaju umor i depresiju, nisu sposobni u potpunosti jasno razmišljati i lako se iznerviraju. Tijekom satova obuke plivanja buka dostiže razinu od 75 dB što je visoka vrijednost ako se uzme u obzir da prema propisima razina buke u središtu grada ne smije prelaziti 50 dB, dok je 85 dB opasno za ljudsko zdravlje. Problem koji također može biti prisutan za vrijeme provođenja obuke plivanja je učenikova anksioznost kada je u vodi. Anksioznost se ne pojavljuje samo kod

djece mlađeg uzrasta već se očituje i kod srednjoškolaca i adolescenata. Nastavnikov je zadatak da rasporedi vježbe prema anksioznim i neanksioznim učenicima kako bi održali razina intenziteta obuke i učenja novih elemenata bila odgovarajuća. Praksa je pokazala kako se učenici mogu razlikovati po razini anksioznosti. Neki sudionici obuke se mogu primjerice bojati izdisaja u vodi dok se drugi mogu bojati zaranjanja (Bielec, 2007).

3.1. Strah od vode

Prevladavanje straha od vode, a samim tim i plivanja najčešće je izazovan zadatak. Strah može mnoge spriječiti da nauče plivati. Iako plivanje može biti zanimljivo i razonodno iskustvo, nije nerijetka pojava da dojenčad rano u životu razvije strah od vode. Istraživanja pokazuju da je samo 16% odraslih izjavilo da se njihova djeca mlađe životne dobi osjećaju vrlo samouvjereno u vodi (Poulton, Menzies, Craske, Langley i Silva, 1999).

Od osmog mjeseca životne dobi djeca mogu odjednom razviti mržnju prema plivanju i strah od boravka u vodi, čak i ako su prije toga uživala u toj aktivnosti. Ovo je nadaleko poznato kao 'kolebanje vode' i vjerojatno će se dogoditi kada je dojenče već imalo neke negativne emocije koje je povezano s vodom. Iako to obično izbljedi s vremenom, akvafobija često može spriječiti ljude da nauče plivati ako se ne riješi. Međutim, pridržavanje nekih preporučenih koraka može pomoći u smanjenju straha vašeg djeteta od vode (Graham i Gaffan, 1997). Prema autorima Graham i Gaffan (1997) postoji nekolicina načina kako djetetu mlađe životne dobi olakšati susret s vodom i pokušati ga osloboditi negativnih utisaka i straha:

- močenje stopala djetetu i postepeni ulazak u dublje
- kada dijete može stajati u dovoljno dubokoj vodi treba smočiti lice kao da se umiva
- zadržavanje daha pod vodom
- dijete ne treba požurivati s napretkom.

Roditelji najbolje poznaju svoje dijete i djetetove granice te potrebe - oni su najsposobniji, uz učitelja plivanja, uključiti dijete u vodene aktivnosti. Najvažniji način da se djeci pomogne u zabavnim aktivnostima je osigurati sigurnost u vodi. Osim toga, zajednička igra u vodi, roditelja i djeteta može biti jedinstvena prilika za jačanje veze između upravo roditelja i djeteta. Roditelji mogu odašiljati pozitivan stav prema djetetu pri ulasku u vodu. Kada dijete promatra roditelja te ako je sam roditelj nesiguran, dijete će poprimiti nesigurnost upravo zbog promatranja svoga

roditelja. Tako se djeca nauče bojati vode, jer strah od vode nije urođena reakcija, već reakcija koja se uči prilikom promatranja okoline i djetetu najbližih osoba (Amelia, 2012).

Djeca se ne rađaju sa strahom od vode već se strah od vode pojavljuje s vremenom, najčešće kada se djeca nađu pokraj vode, roditelji su oni koji svojim upozorenjima, s ciljem da se dijete ne smoči, ozljedi ili utopi, djetetu nagovješćuju negativnu sklonost prema vodi. Ista upozorenja će veću posljedicu ostaviti kod djeteta koje je neplivač jer osim straha koje dijete ima ili je u procesu stvaranja stvorit će se i kompleks, a strah od vode postaje veći što dijete kasnije nauči plivati. Kako strah kod djece ne bi bio više prisutan potrebno je kod djece pobuditi emocije određenim, djeci zanimljivim, sadržajem primjerice raznim igrama ili zanimljivim zadacima te ih motivirati za ulazak u vodu i za rad odnosno borbu protiv straha prema vodi. Ova procedura ne smije biti nametljiva već spontana i neprimjetna kako bi dijete bilo opušteno i kako bi uz vodu moglo povezivati pozitivne osjećaje. Neizostavan je i strah od dubina, no u tom slučaju najbolja metoda oslobađanja straha je dokazivanje djetetu da zna plivati najprije u plitkom, a zatim postepeno odlaziti u dubinu jer se u dubini pliva s puno manje napora (Findak, 1981).

3.2. Disanje u vodi

Disanje je jedan od najvažnijih segmenata kod plivača, a posebnu važnost ima kod osoba neplivača zato što se disanje u vodi na kopnu ne odvija na isti način, a nepravilno disanje u vodi znatno otežava plivanje do mjere da je ono gotovo nemoguće pa je samim tim osoba neplivač životno ugrožena ako ne diše pravilno. Navedene činjenice su dovoljan razlog da se učenju pravilnoga disanja treba posvetiti temeljito i od trenutka kada se dijete privikne na vodu odnosno na novu sredinu. Djecu treba poučiti da se u vodi uvijek udiše na usta iz nekoliko praktičnih razloga. Prvi razlog je da će dijete udahom na usta udahnuti dovoljnu količinu zraka, veću nego što bi udahnulo pri udisaju kroz nos, a drugi, ali ne manje važan razlog je taj što u slučaju da voda uđe u usta prilikom udisaja, može se lako ispljunuti pa nema gotovo nikakve opasnosti od zagrcavanja, a prilikom izdisaja u vodi pravilo je ispuhivati zrak kroz usta i kroz nos. Najveća pogreška kod plivača početnika je što početnici najčešće neće izdahnuti dok im je glava unutar vode već će čuvati zrak i čekati da im usta budu iznad površine vode pa će tada izdahnuti. Problem nastaje u trenutku kada osoba ne udahne dovoljno zraka zbog nedostatka vremena, a posljedica nepravilnog i nepotpunog udisanja zraka je umaranje organizma. Zato sudionike obuke plivanja prvo treba naučiti kako pravilno udahnuti i izdahnuti, a također treba naglasiti kako udisanje mora biti snažno

i brzo dok izdisaj treba biti polagan i potpun. Djeci neplivačima treba naglasiti kako je plovnost veća ako prilikom udisaja nakratko zadrže dah pa ga zatim polagano ispuhaju zato što obujam tijela time postaje veći, a specifična se težina smanjuje. Ova činjenica nije manje bitna kada je u pitanju gledanje u vodi ili plutanje te ronjenje i klizanje tijela kroz vodu. Vježbe klizanja kroz vodu bez korištenja udova su specifične jer je za udisaj potrebno podignuti glavu gore, ali ako se glava previše podigne iz vode doći će do remećenja ravnog tijela u vodoravnoj poziciji jer će noge i kukovi tonuti pa će se tako smanjiti plovnost i lizanje tijela kroz vodu. Nakon što osoba neplivač svlada navedene elemente nastavnik treba upozoriti i eksplicitno demonstrirati mogućnost udaha pomicanjem glave u lijevu i u desnu stranu. Tako će tijelo plivača neće ispasti iz vodoravnog položaja koje zauzima te će lakše kliziti kroz vodu. Ako osoba neplivač ne svlada tehniku pravilnog disanja neće moći naučiti plivati (Findak, 1981).

3.3. Koordinacija pokreta

Problem koji se javlja za vrijeme obuke neplivača djece mlađe životne dobi je motorika odnosno koordinacija pokreta udova. Sudionici obuke koji su slabijih motoričkih sposobnosti će napraviti mnogo oštih, krutih i nepovezanih zamaha rukama i nogama, a kada naposljetku ovladaju vlastitom motorikom trebat će im više vremena za svladavanje novih zadataka pa će napredak biti znatno sporiji odnosno na puno će teži način sklapati nove elemente plivanja u smislenu cjelinu. Stručnjaci koji primijete neplivače s oslabljenim motoričkim sposobnostima ne smiju žuriti te ih ne smiju miješati s onim neplivačima koji imaju istančane motoričke sposobnosti. Takvim se neplivačima trebaju osmisliti zadaci koji su prilagođeni kako bi najprije izvježbali motoriku pokreta, a zatim sve ostale nailazeće zadatke (Findak, 1981).

3.4. Tjelesni status neplivača

Ljudsko tijelo prilikom boravka u vodi oslobađa puno veću količinu topline nego kada je ono na kopnu pa tako djeca neplivači koja su primjerice anemična, mršava ili pothranjena neće moći boraviti u vodi vremenski isto kao i ona djeca neplivači koja imaju povoljan tjelesni status već će djeca neplivači neko vrijeme morati boraviti izvan vode odnosno imati pauze od boravka u vodi izlaskom na kopno. Nastavnici će ovakvoj djeci neplivačima drugačije pristupati, prilagoditi zadatke tako da će isti biti u skladu s njihovim mogućnostima. Važan je pristup nastavnika prema djeci neplivačima koji imaju nepovoljan tjelesni status jer u protivnom sporiji napredak neće biti upitan, ali upitan će biti krajnji cilj koji je svakako i takvu djecu naučiti plivati (Findak, 1981).

4. SASTAVNICE OBUKE NEPLIVAČA

4.1. Metodička načela i principi u obuci plivanja

Autorice Grčić – Zubčević i Marinović (2009) navode kako u procesu navikavanja neplivača na vodu postoje određena metodička načela i principi koji se obavezno moraju uvažiti i poštivati, a oni su principi:

- odgoja i zdravlja
- jasnoće
- zornosti
- svjesnosti i aktivnosti
- sustavnosti i postupnosti
- raznovrsnosti
- primjerenosti
- individualizacije

Naglasak treba staviti na princip postupnosti i princip sustavnosti jer je već prilikom planiranja i organizacije obuke za neplivače princip sustavnosti prisutan, a ona je temelj obuke neplivača, a najprije se treba krenuti s određivanjem cilja, a zatim pomno odabrati i prilagoditi aktivnosti kojima će se zadani cilj ostvariti. Kada je riječ o obuci neplivača, a posebno aspektu navikavanja neplivača na vodu princip postupnosti je neizostavan segment koji se sastoji od sljedećih načela:

- od poznatog prema nepoznatom
- od lakšeg prema težem
- od jednostavnog prema složenom
- od bližeg prema daljem

Prvo načelo na kojem se temelji princip postupnosti navodi kako se novi elementi odnosno znanja trebaju nadograditi na prethodno usvojena znanja. Drugo načelo objašnjava kako se osobama neplivačima najprije trebaju zadati jednostavniji elementi pa gradacijskim povećavanjem uvesti teže zadatke pritom uzimajući u obzir životnu dob osobe neplivača i individualnost. Treće načelo govori kako nastavnik treba uzeti u obzir i predznanje koje osobe neplivači imaju, a četvrto

načelo objašnjava kako osobe neplivači najprije trebaju koristiti prirodne oblike kretanja koje su osobama neplivačima bliski kao što su hodanje ili trčanje kroz vodu, a zatim težiti da osobe neplivači usvoje apstraktne aktivnosti poput plutanja.

Također je važno ne preskakati nijedno metodičko načelo i princip jer je svako metodičko načelo i princip sadržajno različito te od izrazite važnosti za mogućnost održavanja obuke neplivača. Preskakanjem metodičkih načela i principa rezultira pojavljivanjem straha kod osobe neplivača te nerazumijevanjem glavnog cilja i svrhe obuke plivanja (Grčić – Zubčević i Marinović, 2009).

4.2. Metode rada u obuci neplivača

Uspješnost obuke plivanja se očituje u stupnju svladavanja tehnike plivanja kod djece neplivača, a kako bi krajnji cilj bio ostvariv potrebno je osigurati stručni kadar koji će postupno, kroz metode rada, plivački opismenjivati djecu neplivače. Najčešće metode rada za vrijeme obuke plivanja su metoda objašnjavanja i demonstracije. Sve metode se nadopunjavaju i isprepliću, a njihovo korištenje ima najveću važnost kod poučavanja novih pokreta (Marković, 2020).

Prilikom poučavanja tehnike plivanja postoji nekoliko određenih metoda koje se mogu i trebaju koristiti kako bi obuka neplivača bila uspješna. Jedna od takvih metoda je sintetički pristup. Sintetiziranje odnosno spajanje u cjelinu različite procese, sustave, vještine i druge komponente kao sredstvo učenja ili boljeg razumijevanja cjeline odnosi se na poučavanje osoba neplivača sintetičkom metodom. Primjerice, sintetički pristup učenju čitanja je onaj u kojem dijete prvo uči prepoznavati pisana slova i razumjeti njihove povezane glasove prije nego što nauči kombinirati slova u slogove i riječi (Dietterich i Michalski, 1983).

Riječ analitički dolazi od grčke riječi *analytikos*, što bi u prijevodu značilo posjedovati sposobnost analiziranja i podijeliti cjelinu na njezine komponente ili elemente. Pristup analitičkom metodom je analitički pristup učenju koji koristi prethodno znanje kao bazu iz koje se mogu opisati pojmovi, razviti hipoteze i racionalno generalizirati pojmovi analizom komponenti i strukture pojmova. Analitičko učenje omogućuje učeniku da obrađuje informacije, rastavlja ih na pojedine dijelove i stvara hipoteze korištenjem vještina kritičkog i logičkog razmišljanja (Deng i Yu, 2014).

Kombinirano učenje je novija strategija poučavanja i učenja za 21. stoljeće. Definicija kombiniranog učenja je učenje kroz fleksibilnu kombinaciju dviju ili više komponenti učenja. Ovo

je nova strategija učenja koja odgovara na beskrajne mogućnosti u modernim okruženjima za učenje. Namjerno je fleksibilan i prilagodljiv različitim područjima sadržaja, razinama razreda i dostupnoj tehnologiji. Ideja kombiniranog učenja je pomicanje usredotočenosti sa sadržaja na proces učenja. Kombinirano učenje omogućava nastavnicima i učenicima da rade zajedno kako bi prilagodili djeliće učenja kako bi osmislili potpuno jedinstvene i personalizirane scenarije učenja. Rezultat je fleksibilno, samousmjerenno okruženje za učenje u kojem nastavnik djeluje kao mentor, učenik je u središtu – i potpuno odgovoran – za svoj napredak i izvedbu. Može biti jednostavna ili složena koliko okolnosti zahtijevaju. Može se temeljiti na standardima ili biti otvorenog tipa; na temelju tehnologije ili na temelju ljudske interakcije uživo; temeljen na projektu, temeljen na igri, rigorozan, podržavajući, itd. Na taj je način više mogućnosti ili predložaka koji nastavnici i učenici popunjavaju prema potrebi (Trivette, Dunst, Hamby i O'Herin, 2009).

Metoda usmenog izlaganja je metoda poučavanja koja poziva učenike da koriste izgovorenu riječ kako bi izrazili svoje znanje i razumijevanje teme. Omogućuje bilježenje ne samo istraživanja koje su učenici proveli, već i niza kognitivnih i prenosivih vještina. Uobičajeni format su prezentacije u razredu na pripremljenu temu, često podržane vizualnim pomagalima sa standardnom duljinom koja varira između 10 i 20 minuta. Prezentacije u razredu mogu se izvoditi pojedinačno ili u maloj grupi i uglavnom su praćene kratkom sesijom pitanja i odgovora. Usmena izlaganja često se kombiniraju s drugim načinima ocjenjivanja; na primjer usmena prezentacija izvješća o projektu, usmena prezentacija postera, komentar praktične vježbe itd. To je također format koji studentima omogućuje da izraze svoju kreativnost (Trivette i sur., 2009).

Metoda vježbanja se sastoji od principa konstantnog ponavljanja zadanih pokreta koji se odnose na svladavanje određenih elemenata primjerice kretnje ruku i nogu, istančanost koordinacije i pravilnost tehnike plivanja. Izostavljanje ove metode rada u obuci plivanja rezultira nemogućnošću usvajanja i usavršavanja tehnika plivanja (Marković, 2020).

Kod metode demonstracije, učitelj podučava svoje učenike koristeći metodu demonstracije u sustavnom procesu korak po korak. Demonstracijska metoda je praktični način poučavanja; u ovoj metodi učitelj izvodi aktivnost da podučava svoje učenike konceptu, to se često događa kada je učenicima teško povezati teorije sa stvarnom praksom i kada učenici ne mogu razumjeti teorije i njihove primjene. Demonstracija je metoda podučavanja koja se koristi za prenošenje ideje uz pomoć vizualnih materijala kao što su ploča, poster, PowerPoint, itd. Demonstracija je proces

poučavanja nekoga kako napraviti ili napraviti nešto u procesu korak po korak. Da bi postigao uspjeh u demonstracijskoj metodi, nastavnik treba učiniti tri stvari koje su potrebne za ovu metodu (Trivette i sur., 2009):

- predmet izložen za demonstraciju trebao bi biti vidljiv svim učenicima.
- demonstrator treba koristiti jasan jezik i postupak korak po korak kako bi učenici lako razumjeli koncept demonstracije.
- učenicima treba dati priliku da postavljaju pitanja učiteljima kako bi razjasnili svoj koncept i poteškoće u vezi s temom.

Obilježje metode demonstracije prema autoru Trivette i sur. (2009):

- demonstraciju treba izvoditi korak po korak i na jednostavan način
- u metodi demonstracije pozornost treba posvetiti svim učenicima
- ciljevi i ciljevi trebaju biti jasno navedeni, kao i svi prigovori koji se odnose na demonstraciju
- treba osmisliti dobro planiranu strategiju za demonstraciju

Metoda objašnjavanja ima vrlo značajnu ulogu u procesu plivačkog opismenjavanja djece jer pozitivno utječe na moralne osobine kao što su samopouzdanje djeteta i upornost, ali također pospešuje detaljno objašnjavanje i posebnosti određenog pokreta i elementa. Učenici kojima je stručni kadar kvalitetno objasnio način izvođenja pokreta, svrhu i cilj će lakše svladati tehniku plivanja te neće biti nejasnoća. Objašnjenje treba biti kratko i vrlo jasno kod skupina čiji su članovi mlađe životne dobi dok se kod skupina čiji su članovi starijeg uzrasta mogu koristiti detaljnije odnosno šira objašnjenja (Marković, 2020).

4.3. Oblici rada u obuci neplivača

Najčešći oblik rada je frontalni oblik rada, onaj u kojem nastavnik stoji ispred učenika, a učenici imaju potpuni pogled na nastavnika. Takav oblik rada, osim u školi, najčešće se koristi i u školi plivanja prilikom obučavanja neplivača. Frontalni oblik zahtjeva fleksibilnost u poučavanju od nastavnika koji radi s neplivačima pa je potrebno da nastavnik bude koncentriran i obraća pažnju na djecu neplivače kod kojih se bolje očituje napredak te djecu neplivače koji imaju poteškoća sa

svladavanjem novih zadanih elemenata se sporije postižu zadani ciljevi koji se odnose na usvajanje novih elemenata. Djeca neplivači najčešće stoje u vrsti, a nastavnik pokazuje novi plivački element koji su djeca neplivači dobili za zadatak, a kreće se paralelno s vrstom. Kada djeca neplivači započnu s uvježbavanjem novih elemenata nerijetko je da su podijeljena u podgrupe. Razlog tome je što će tako svako dijete imati dovoljno prostora za kvalitetno uvježbavanje novog elementa, a drugi razlog je nastavnikova bolja preglednost grupe neplivača kojem je u cilju da, ako vidi pogrešku, na vrijeme ispravi dijete kako bi se spriječilo pogrešno usvajanje novog elementa (Udicki i Vujkov, 2016).

Individualni oblik rada obuhvaća izvršavanje zadataka ili zadanih vježbi osobe neplivača uz pomoć i nadzor nastavnika. Ovaj slučaj karakterizira komunikacija između učenika i nastavnika, odnosno rad nastavnika s jednim djetetom iz grupe u situacijama kada mu se pojavi strah od vode ili neka od potencijalnih poteškoća koje se mogu pojaviti kod privikavanja na vodu. Na taj se način očituju razlike među djecom (Findak, 1995).

Postoji još jedan oblik rada koji se može koristiti i koji se koristi prilikom obuke plivanja. Grupni oblik rada je oblik rada u kojemu se obuka plivanja odvija tako da su djeca ili polaznici obuke plivanja raspoređeni po grupama. Grupe su najčešće složene prema logičnom rasporedu, a dijele se na plivače, neplivače i plivače početnike (Findak, 1995).

4.3. Faze u procesu plivačkog opismenjavanja

Proces plivačkog opismenjavanja se dijeli u 4 faze, a za početnu odnosno prvu fazu je karakteristična iradijacija suvišnih nadražaja. Pokrete osoba neplivača karakterizira grčevitost, nepotrebni dodatni pokreti udova koji nemaju adekvatnu svrhu, strahovanje od nove nepoznate sredine te nesigurnost prilikom izvođenja pokreta u novoj sredini. Neplivač u prvoj fazi treba proći kroz period osvajanja i navikavanja na vodu što se postiže igrom i zabavom, a na taj će način stvoriti pozitivan odnos i emocije prema vodi i plivanju. Učenik najprije uči i vježba zadane elemente koje je demonstrirao nastavnik, a zatim ih povezuje u cjelinu. Također je bitno da nastavnik prati i kontrolira svoju grupu te se pridržava didaktičkih metoda i principa. Period diferencijacije karakterizira drugu fazu obuke plivanja. Određeni procesi i nepotrebni dodatni pokreti udova se postupno smanjuju. Učenici još nisu svladali propulziju pa je ključno u drugoj fazi plivanja samo plivanje odnosno buđenje svijesti i istančanost osjećaja kod učenika za usvajanje pravilne tehnike plivanja. Faza koncentracije se naziva treća faza te ju karakterizira znatno veća

kvaliteta podražaja, očituje se u kvalitetnijem izvođenju pokreta, a ono rezultira automatizacijom pokreta zbog ekonomičnijeg i efikasnijeg kretanja u vodi. Posljednja, četvrta faza, je faza stabilizacije. Učvršćivanje automatizirane tehnike plivanja se postiže vježbanjem tako da se promijeni način rada. Plivaju se veće udaljenosti različitim brzinama pa tako i onom maksimalnom brzinom te se uči kako startati i izvesti okrete za svaku plivačku disciplinu. Nastavnik treba paziti da se ne pojave greške u tehnikama plivanja. Obuku plivanja karakteriziraju sredstva obučavanja koja se sastoje od mnogobrojnih vježbi, a dijele se u dvije skupine:

- osnovna sredstva
- pomoćna sredstva

Osnovna sredstva čine vježbe kojima se uče osnovni plivački pokreti, a pomoćna sredstva su vježbe kojima se poboljšava fizička priprema. Osnovna sredstva se sastoje od igara u vodi, pripremnih vježbi, vježbi za svladavanje plivačke tehnike (Marković, 2020).

4.4. Navikavanje na vodu

Svaka obuka plivanja trebala bi imati sigurnosnu komponentu u bazenu. U ranim godinama, sigurnost bazena trebala bi se usredotočiti na konačna pravila kao što su zabrana plivanja dok je dijete samo, zabrana plivanja bez kupaćeg kostima, boravak u plićaku. Kako mladi plivač razvija sve veću svijest, trebalo bi podučavati napredniju edukaciju o sigurnosti na bazenu i pregledavati je jednom godišnje. Ne treba žuriti s ovim korakom, čak i mali bazen može djetetu djelovati zastrašujuće. Krajnji cilj navikavanja djece na vodu je stjecanje navike na novu sredinu i navikavanje na valove koji im onemogućuju čisti pregled situacije, navikavanje na temperaturu i na novi prostor za igru i razonodu nikako se ne preporučuje nagovarati dijete na ulazak u vodu ako ono samo to ne želi. Svako dijete je specifično i individualno pa će nekoj djeci trebati više vremena da se priviknu na vodu dok će drugoj djeci trebati manje vremena stoga je najbolje da nastavnik na početku bude u vodi te pomaže i pridržava djecu pri ulasku u vodu te ih, toplim riječima, potiče i ohrabruje. Dijete će se osjećati hrabrije i samostalnije kada se navikne na vodu odnosno kada će se usuditi sjesti, leći, trčati i gledati ispod vode. Učenje tih radnji se odvijaju postepeno jer će dijete prvo naučiti hodati kroz vodu pa uroniti u vodu pridržavajući se za rub bazena zatim za nastavnika i na kraju će to raditi samostalno. Kada dijete nauči samostalno uranjati moći će sudjelovati u raznim vodenim igrama (Marković, 2020).

Učeći djecu da stave lice u vodu, možemo ih naučiti puhati mjehuriće. Puhanje mjehurića nije samo dio rasonode za djecu, već im pruža temelj za početak učenja tehnike disanja za slobodni stil. A ovo dolazi puno brže nego što se očekuje. Potapanje također omogućuje vještinu prednjeg plutanja. Ako dijete nije zadovoljno svojom glavom u vodi, teško je formirati horizontalni položaj tijela za plutanje. Plutanje na prednjem dijelu je važno jer je to početni dio učenja klizanja, torpeda i na kraju potpunog slobodnog stila (Langendorfer, 1986).

Uranjanje je jedan od bitnih gradivnih segmenata u učenju plivanja. Uranjanje će omogućiti plivaču da nauči i savlada sve zaveslaje. Nikada ne treba tjerati dijete da ide pod vodu niti gurati dijete u bazen. Učinit će to u svoje vrijeme. Treba osigurati da je uranjanje zabavno i to činiti kroz igre i pjesme. Postoji mnogo različitih načina potapanja, jer jedan način može odgovarati jednom djetetu, a ne drugom, a potrebno je uzeti u obzir i dob djeteta. Prije nego što se dijete okuša u vještini uranjanja, mora biti sigurno da će joj se voda poprskati po licu i voda nježno izliti preko glave. Za mlađu djecu treba uputiti roditelje da nježno puhnu u lice svog djeteta prije nego što ga stave pod vodu. Čineći to, dijete brzo udahne što ga sprječava da proguta vodu kad potone (Grčić – Zubčević i Marinović, 2009).

4.5. Didaktička pomagala za obuku plivanja

Za navikavanje na vodu potrebna su didaktička pomagala koja imaju osnovnu ulogu za pojedinu igru te većom uporabom pomagala i različitih sredstava koja se koriste provedene igre će biti mnogo kvalitetnije, a samim time i zanimljivije djeci i zadatak će biti uspješnije odrađen. Uporabom različitih sredstava i pomagala u obuci plivanja polaznicima se omogućuje velika raznolikost sadržaja igre, a time se pojačava interes polaznika za suradnju s nastavnicima. Djeca su sklona različitim i novim sadržajima i igrama pa je za kvalitetno učenje poželjno koristiti pomagala kako bi isto bilo što zanimljivije polaznicima obuke plivanja. Izmjena sadržaja i igara te poučavanje polaznika na privikavanje na vodu samim polaznicima daje osjećaj kao da se igraju te postižu osjećaj koncentracije. S obzirom na to da koriste pomagala za vrijeme igre aktiviraju im se mentalne i tjelesne sposobnosti. Nastavnikova je uloga odabir pomagala pa je nužno pripaziti da sva pomagala i sprave koje se koriste na poduci budu kvalitetna i ispravna. Pomagala moraju biti prilagođena uzrastu polaznika obuke plivanja te ne smiju biti napravljena tako da bi se dijete potencijalno moglo ozlijediti. Čimbenici koji utječu na nastavnikov odabir pomagala su: dubina

vode u kojoj se odvija obuka te otvorenost prostora zbog potencijalnih vremenskih uvjeta kao što su vjetar, prejak sunce ili neravno dno (Grčić-Zupčević i Marinović, 2009).

Djeca često vole sa sobom ponijeti svoje omiljene igračke u vodu kako bi uz njih obuka bila zanimljivija što ne predstavlja nikakvu opasnost ako je igračka primjerena i sigurna za djetetovo zdravlje i ako ne predstavlja opasnost od ozljeđivanja. Pomagala koja se koriste na obuci plivanja trebaju se čuvati u ormarima koji su najčešće mrežasti i imaju kotače kako bi ih nastavnik mogao lakše dovesti do mjesta gdje su potrebna. Ormar nije bez razloga napravljen kao mreža, jer tako se omogućuje brže sušenje sprava i ne razvijaju se neugodni mirisi ili gljivice kao posljedica vlažnosti. Vrlo je važno naglasiti kako se pravilno pospremanje pomagala i čuvanjem istih produžuje vijek njihova trajanja. Pomagala se dijele prema namjeni na: pomagala za ciljano učenje pojedinih zadataka, za usavršavanje znanja plivanja te pomagala za igre u vodi. (Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo, 2016).

Autorice Grčić-Zubčević i Marinović (2009) navode mnoštvo didaktičkih pomagala koja se mogu koristiti prilikom obuke plivanja. Neke od njih, kao i njihov opis i primjena navedene su u sljedećoj tablici.

DIDAKTIČKA POMAGALA	VRSTE	NAMJENA
Plutajuće ležaljke	Ležaljke mogu biti različite debljine i različitog sastava (kao npr. od pjenaste mase, gume, plastike), mogu biti različitih boja i oblika.	Koriste se kako bi se djeca više motivirala. Djeca se uz pomoć ležaljki privikavaju na ispruženi položaj tijela u vodi. Posebno su zanimljivi prozirni „luftmadraci“ kako bi djeca mogla vidjeti npr. morsko dno.
Lopte	Postoji više različitih vrsta lopti: kompaktne, lopte na napuhavanje, stolnoteniske lopte i lopte „šesirići“.	Lopte mogu pomoći prilikom uspješnog prilagođavanja na potapanje glave ili vježbe disanja.
Baloni	Postoje baloni koji su različitih oblika, boje i veličine.	Stvaraju djeci ugodno okruženje i motivaciju za igru te obuku plivanja. Napuhivanjem balona djeca vježbaju snažne udisaje i izdisaje.

Plivajuće figurice – igračke	Bilo koja vrsta igračke odnosno didaktičkog pomagala koje plutaju na vodi.	Pomoću njih djeca imaju osjećaj kao da su u vodenoj igraonici te su samim time opuštenija i veselija.
Potopljive figurice	Sva pomagala koja tonu, moraju biti od materijala gume ili sličnog kako se polaznici ne bi ozlijedili prilikom izranjanja pomagala.	Koriste se kako bi se dno prekrilo, a pomagalo su za prilagodbu polaznika na gledanje pod vodom. Djeca ih mogu izranjati i tražiti pod vodom.
Obruči	Postoje obruči od tvrde plastike ili pjenaste mase te podvodni koji tonu.	Koriste se za privikavanje na vodu u svim segmentima. Mogu se koristiti prilikom učenja skoka na glavu, mogu poslužiti kao koševi za igranje košarke ili bilo koje druge igre u vodi.
Zmije – tube	Od spužvastog materijala. Mogu se nazivati: zmije, tube, gusjenice, špageti ili crvi.	Koriste se prilikom učenja polaznika plutanju na vodi.
Plivačke daske	Napravljene su od pjenaste mase.	Koristi se prilikom učenja otpora na vodu. Bitan je nadzor djece prilikom korištenja istih.
Plivačke naočale i maske za vodu	Izrađene od različitih materijala, oblika i boja.	Omogućuju svim korisnicima bolju vidljivost u vodi. Mogu se koristiti kako bi se polaznik navikao na gledanje pod vodom ili prilikom igranja raznih igri koje uključuju izranjanje predmeta.
Plivačke kape	Mogu biti različite boje i materijala (kao što je elastin ili silikon).	Koriste se prvenstveno iz higijenskih razloga, kako kosa polaznika ne bi opadala u bazen te iz razloga da ne ometa polaznike prilikom obuke. Kape u raznim bojama mogu pomoći pri nekim igrama kada polaznike treba razvrstati u grupe.

4.6. Obuka neplivača u plitkoj vodi

Igre su u većini slučajeva prvi izbor kod djece jer igre služe za razonodu, jednostavno rečeno, igre zabavljaju djecu pa su zato upravo one vrlo učinkovit način za navikavanje djece neplivača na vodu. Postoje igre za:

- osjećaj otpora vode kod djece neplivača
- uranjanje
- gledanje ispod površine vode
- izdah u vodi
- plutanje
- klizanje
- skokove u vodu

Vruće dno je jedna od igara u kojoj će djeca neplivači zamisliti da je dno bazena vruće te će, na znak nastavnika, krenuti skakati s noge na nogu ili sunožno podižući kukove visoko, što bliže površini bazena. Ova je igra osmišljena kako bi djeca neplivači dobila osjećaj otpora vode jer će uvidjeti kako se prilikom skakanja puno sporije ponovno dočekuju na noge te puno teže skaču baš radi otpora vode.

Jedna od mnogobrojnih igara za uranjanje je igra u kojoj djeca za zadatak imaju crtati različite oblike nosom po površini vode, a jedino pravilo koje djeca moraju poštivati je držanje ruku iza leđa kako ne bi mogli obrisati lice od vode.

Igra koji će djeci biti zanimljiva, ali i izazovna je igra u kojoj imaju ulogu podvodnih glumaca. Zadatak djece neplivača je da stanu u dvije vrste tako da je jedna vrsta licima okrenuta prema drugoj vrsti. Na znak nastavnika obje vrste uranjaju u vodu, ali članovi prve vrste glume primjerice životinje dok članovi druge vrste moraju otvoriti oči i vidjeti o kojoj se životinji radi.

Igra za vježbanje izdaha u vodi se zove pražnjenje balona, ali se može nazvati i oponašanje balona pošto to i jest zadatak djece neplivača. Balon napunjen zrakom se stavi ispod površine vode te dijete neplivač mora pustiti zrak iz balona i pažljivo pratiti što se događa u vodi. Kada opazi da balon ispušta mjehuriće zraka dijete neplivač mora uroniti u vodu i izdisanjem kroz nos i usta napraviti mjehuriće zraka poput balona.

Plutanje na otoku je igra kojom će dijete naučiti plutati, a izvodi se tako da dijete legne na plivačku dasku licem okrenutim prema površini vode. Pomicanjem udova i licem uronjenim u vodu mora što duže plutati bez da dodiruje plivačku dasku.

Djeca neplivači koji trebaju vježbati klizanje kroz vodu mogu igrati igru koja se naziva rak. Zadatak je da se dijete neplivač odgurne rukama od ruba bazena te klizi kroz vodu, a ako se želi zaustaviti treba raširiti noge kao rak.

Posljednja kategorija vježbi su vježbe za skokove u vodu pa primjerice igra rođin skok u kojem dijete stoji na jednoj nozi na rubu bazena mora skočiti i doskočiti na tu istu nogu u bazen je jedna od mnogo djeci zanimljivih igara koja će im pomoći u dostizanju i ispunjavanju zadanog cilja (Grčić – Zubčević i Marinović, 2009).

Autor Findak (1981) navodi kako su ovo vježbe za obuku djece neplivača u plitkoj vodi, a uz to valja naglasiti još dvije skupine vježbi koje su neophodne za dostizanje ciljeva obuke neplivača. Te vježbe su:

- vježbe sigurnosti
- vježbe na suhom

Kako bi se djeca neplivači što bolje snašli u novoj sredini odnosno u vodi treba ih upoznati s vježbama sigurnosti. Vježbe sigurnosti se počinju provoditi tek u trenutku kada djeca ovladaju vlastitom tehnikom plivanja i plivanjem na leđima. Vježbe koje će nastavnik provoditi s djecom koja pohađaju obuku plivanja ovise isključivo o količini napretka grupe. Vježbe sigurnosti su:

- promjena smjera kretanja plivajući na prsima
- promjena smjera kretanja plivajući na leđima
- promjena položaja tijela iz vodoravnog u okomiti i obrnuto plivajući na leđima
- promjena položaja tijela iz vodoravnog u okomiti i obrnuto plivajući na prsima
- prelazak iz vodoravnog položaja na prsima u vodoravni položaj na leđima
- prelazak iz vodoravnog položaja na leđima u vodoravni položaj na prsima
- prelazak iz plivanja na prsima u plivanje na leđima preko vodoravne rotacije tijela
- potapanje tijela s podignutim rukama u okomitom položaju tijela
- potapanje tijela s podignutim rukama pri prsnom plivanju

- potapanje tijela s podignutim rukama pri leđnom plivanju

Vježbe na suhom se izvode i prema tehnikama primjerice, jedna od vježbi za noge kod kraul tehnike može biti da se osoba neplivač uhvati za rukama za gredu ili spravu koja se nalazi u dvorani te u tom položaju oponaša pokrete nogu koji se izvode u vodi prilikom samog plivanja kroula. Vježba za ruke u kraul tehnici plivanja može biti da osoba neplivač stane u položaj dubokog pretklona te ritmički oponaša pokrene ruku koji su karakteristični za kraul tehnike. U tehnici prsnog plivanja kao primjer vježbe za noge može se uzeti vježba u kojoj osoba sjedne na pod oslonjena na ruke te nogama izvodi pokrete kao pri plivanju tehnike prsno u vodi. Kao primjer vježbi za ruke može se uzeti vježba u kojoj osoba zauzme položaj pretklona i izvodi pokrete rukama koji odgovaraju zaveslajima plivanje tehnike prsno najprije bez disanja, a potom uz disanje te valja napomenuti kako postoje i vježbe leđnog kroula koji se ne smatra disciplinom plivanja u sportskom plivanju, ali te vježbe svakako pospješuju pravilno usvajanje tehnike. Vježba za noge u ovoj kategoriji vježbi primjerice može biti u ležećem položaju osoba na klupi izbodi pokrete nogama koji odgovaraju pokretima leđnog kroula, a vježba za ruke kod tehnike leđnog kroula primjerice može biti izvođenje naizmjeničnih pokreta rukama leđnog kroula dok je osoba u ležećem položaju na leđima. Vježbe na suhom su vježbe koje se izvode izvan vode onoliko koliko je izvođenje tih vježbi potrebno. Vježbe se izvode u situacijama kada neplivači nisu u potpunosti shvatili upute nastavnika o novom elementu koji će kasnije trebati izvoditi u vodi, kada određeni pokret u vodi ne izvode pravilno te kada će prije početka sata obuke izvoditi svladane elemente koji su prethodno usvojeni. Vježbe koje se izvode na suhom se trebaju prakticirati u uvodno – pripremnom dijelu sata, za vrijeme trajanja pauze ili neposredno prije izvođenja istih u vodi ovisno o potrebi (Findak, 1981).

4.7. Obuka neplivača u dubokoj vodi

Obuka neplivača u dubokoj vodi se provodi u slučaju kada se nema pristupa i mogućnosti provoditi istu u plitkoj vodi. Također, dok je u plitkoj vodi moguće neplivače postepeno navikavati na vodu u dubokoj vodi to nije slučaj već se navikavanje na vodu izvodi istovremeno kada se poučavaju elementi plivanja. Takvo provođenje obuke zahtjeva od stručnog kadra da koristi individualan oblik rada, dinamika poučavanja i usvajanja elemenata je znatno sporija, a mjere sigurnosti su povećane što od nastavnika i učenika iziskuje dodatnu koncentraciju. Vrlo je važno pažljivo odabrati mjesto za održavanje obuke u dubokoj vodi, a to se posebno odnosi na obuke koje

se održavaju bez pomoćnih sredstava za povećanje plovnosti. Iskustvo je pokazalo kako je 10 učenika u grupi optimalan broj zbog toga što nastavnikova prisutnost u vodi označava dozu sigurnosti, a ne samo demonstraciju i kontroliranje vježbi. U dubokoj vodi nastavnik prvo provodi vježbe privikavanja na vodu koje se gotovo paralelno održavaju kad i vježbe za održavanje na vodi na leđima, a kada se učenici uvjere da se mogu održavati na vodi, nastavnik prelazi na vježbe održavanja na vodi na trbuhu, a na kraju se poučava tehnika prsnog plivanja. Nastavnik uz demonstraciju vježbi mora pripaziti da učenici pravilno dišu. Nastavnik ima veliku odgovornost kada je riječ o procjeni kada koji učenik može početi samostalno plivati odnosno pravodobno vrijeme početka plivanja pojedinca. Međutim, kada učenici počnu samostalno plivati važno je da nastavnik primijeti eventualne pogreške te da učenici budu o njima upozoreni i pravovremeno ispravljani, a kako bi grešaka bilo u što manjem broju vrlo su korisne vježbe na suhom. Napredak učenika koji obuku imaju u dubokoj vodi će biti sporiji u usporedbi s napretkom učenika koji obuku imaju u plitkoj vodi, ali i razlike između učenika u istoj grupi koji imaju obuku plivanja u dubokoj vodi će biti znatno veće.. Zato je nastavnikov zadatak da ih na vrijeme primijeti, da procjeni napredak svakog učenika zasebno te da se svaki učenik nastavi usmjeravati prema daljnjem programu (Findak, 1981).

4.8. Skala procjene i kriteriji usvojenosti znanja plivanja

Markuš (1994) navodi kako bi se prije početka svake obuke neplivača trebala napraviti procjena osobe neplivača, a za procjenu postoje kriteriji koji osobu neplivača svrstavaju u jednu od 5 kategorija:

- osoba neplivač
- osoba plutač
- osoba poluplivač
- osoba plivač početnik
- osoba plivač

Osobe koje nemaju nikakvih znanja plivanja se smatraju osobama neplivačima. Osobe plutači su osobe koje su sposobne plutati u vodoravnom položaju prsima dodirivajući vodu ili osobe koje njima najbližom tehnikom mogu plivati dužinu kraću od 10 metara. Osobe koje su poluplivači su sve osobe koje plivaju njima najbližom tehnikom dužinu od minimalno 10 metara, a da pritom pravilno izvode tehniku disanja. Osoba koja se smatra plivačem početnikom treba znati skočiti u

dubinu na noge te preplivati 25 metara tehnikom koja je osobi najbliža, a za osoba plivač je ona osoba koja je sposobna skočiti u dubinu na noge te preplivati 50 metara tehnikom koja joj je najbliža tako da 25 metara u jednom smjeru otpliva primjerice na leđima, a drugih 25 metara na trbuhu bez odmaranja (Markuš, 1994).

Kriteriji usvojenosti znanja plivanja su vrlo širok pojam koji se prema različitim autorima različito i navode. Autori Rastovski, Grčić-Zubčević i Szabo (2016) navode utvrđeni kriterij znanja plivanja, koji je u Hrvatskoj već od 1988. godine. Kriterij koji plivač treba imati sadržava skok u duboku vodu na noge, plivač mora otplivati bilo kojom tehnikom prema svom izboru najmanje 50 m, a prvi dio (odnosno 25 m) treba otplivati bez odmora. Sljedeći kriterij koji plivač mora ispuniti je prijelaz iz tehnike prsnog plivanja u tehniku leđnog plivanja te obrnuto s okomitim prijelazom. Kriterij kojeg plivač početnik mora ispuniti treba biti plivanje na duljini od 25 m tako da pola duljine plivač početnik pliva u jednom smjeru, a drugu polovicu duljine u smjeru u kojem je došao.

Procjena usvojenosti znanja plivanja može se provesti i pomoću ocjenjivanja kroz 5 stupnjeva usvojenosti plivačkog znanja. Prvi stupanj je najniži stupanj u kojem dijete neplivač izvodi najosnovnije radnje kao što su puhanje mjehurića pri uronu, plutanje i ulazak u vodu uz pomoć nastavnika te hodanje u vodi samostalno. Najviši stupanj, odnosno stupanj 5 nalaže kako dijete može plivati 50 metara različitim tehnikama, može skakati u duboku vodu na glavu, može se održavati na vodi te može roniti na većim dubinama (Grčić-Zubčević, Rastovski i Malečić, 2010).

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. *Cilj istraživanja*

Cilj istraživanja koje je provedeno u sedam različitih osnovnih škola grada Zagreba je bio utvrditi koliko je učenika prvih, drugih, trećih i četvrtih razreda iz OŠ Voltino, OŠ Kustošije, OŠ Ivana Gorana Kovačića, OŠ Svete Klare, OŠ Savskog Gaja, OŠ Mladosti i OŠ Španskog Oranica posljednjih generacija ispitanih učitelja pohađalo obuku plivanja, kakvi su rezultati nakon završene obuke plivanja s obzirom na spol, odnosno jesu li djevojčice ili dječaci imali bolje rezultate te koji je bio utjecaj i posljedice Covid 19 pandemije na održavanje i provođenje obuke plivanja.

5.2. *Uzorak ispitanika*

U anketnom istraživanju sudjelovali su učitelji razredne nastave odnosno učitelji prvih, drugih, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola. Ukupan broj učitelja koji su sudjelovali u anketnom istraživanju je 33 učitelja. Ukupan broj učenika posljednjih generacija ispitanih učitelja je 710 učenika, a od toga je 488 učenika drugih razreda osnovnih škola, 199 učenika trećih razreda osnovnih škola i 103 učenika četvrtih razreda osnovnih škola. Nije bilo niti jednog učitelja prvih razreda osnovnih škola koji je sudjelovao u istraživanju. Škole u kojima se provodilo anketno istraživanje su: OŠ Voltino, OŠ Kustošija, OŠ Ivan Goran Kovačić, OŠ Sveta Klara, OŠ Savski Gaj, OŠ Mladost i OŠ Špansko Oranice.

5.3. *Anketni upitnik*

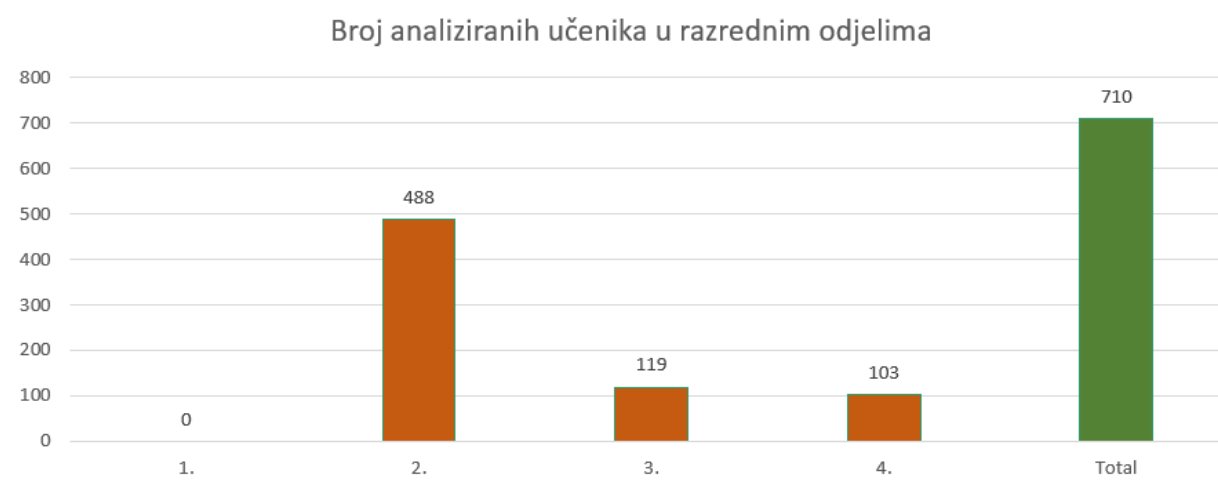
Istraživanje se provodilo online, 2022. godine pomoću anketnog upitnika koji sadrži 11 pitanja. Pitanja se odnose na posljednje generacije učitelja koji su sudjelovali u istraživanju te obuhvaćaju broj učenika u pojedinom razrednom odjelu, broj učenika koji je pristupio provjeri znanja plivanja, broj učenika koji su nakon provedene obuke dobili status „učenika – neplivača“, broj „učenika – neplivača“ koji je pohađao obuku plivanja, trajanje obuke plivanja, broj učenika – neplivača koji su uspješno završili obuku plivanja, broj „učenika – neplivača“ koji nisu uspješno završili obuku plivanja, podatke o provođenju obuke plivanja za vrijeme Covid 19 pandemije te mišljenje učitelja o nadoknadi propuštenih provjera i obuka plivanja za sve učenike koji nisu zbog Covid 19 pandemije imali priliku pristupiti istim. Anketni upitnik je bio anonimn i podatci koji su prikupljeni se koriste isključivo u svrhu pisanja diplomskoga rada.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

6.1. Uzorci ispitanika

U istraživanju je sudjelovalo 33 učitelja (N=33), a najviše učitelja koji su sudjelovali u istom su učitelji drugih razreda osnovnih škola jer je ukupni broj učenika drugih razreda 488 učenika. Ukupan broj učenika trećih razreda osnovnih škola je 119, a ukupan broj učenika četvrtih razreda osnovnih škola je 103 učenika.

Slika 1: Broj učenika u razrednim odjelima



Obrazloženje za činjenicu da u anketnom istraživanju nije bilo niti jednog učitelja prvoga razreda je to što niti jednom učitelju posljednja generacija učenika nije pohađala prvi razred osnovne škole, a u obzir se trebaju uzeti ostali čimbenici poput duljine radnog vijeka učitelja u izabranim školama, slučajnost koja je moguća s obzirom na to da istraživanje nije provedeno u svim osnovnim školama grada Zagreba već samo u 7 osnovnih škola, nesudjelovanje u anketnom istraživanju iz osobnih razloga učitelja i slično.

Slika 2: Broj djevojčica i dječaka po razredima

	Djevojčice	Dječaci	Ukupno
	N	N	N
2. razred	252	236	488
3. razred	58	61	119
4. razred	62	41	103

U drugim razredima je sveukupno bilo 252 djevojčice i 236 dječaka, treći razredi broje 58 djevojčica i 61 dječaka, a četvrti razredi broje 62 djevojčice i 41 dječaka.

6.2. Testiranje učenika drugih, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola

Svi učenici drugih, trećih i četvrtih razreda osnovnih škola u kojima se provodilo anketni istraživanje su pristupili provjeri znanja plivanja. U drugim razredima 488 učenika je pristupilo provjeri znanja plivanja. Od 488 učenika 350 učenika je procijenjeno kao „učenici – plivači“ a 138 učenika je dobilo status „učenik – neplivač“. 119 učenika trećih razreda osnovnih škola u kojima je provedeno anketno istraživanje je pristupilo provjeri znanja plivanja. Od 119 učenika 98 učenika je procijenjeno kao „učenici – plivači“ dok je 21 učenik dobio status „učenik – neplivač“. 103 učenika četvrtih razreda osnovnih škola u kojima se provodilo anketno istraživanje je pristupilo provjeri znanja plivanja. Od 103 učenika 67 učenika je procijenjeno kao „učenici – plivači“, a 36 učenika je dobilo status „učenik – neplivač“. Svi učenici koji su procijenjeni kao učenici koji ne znaju plivati trebaju ići na obuku plivanja.

Slika 3: Analiza prolaznosti učenika na provjeri znanja plivanja

	2.		3.		4.		Ukupno	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Broj učenika (N)	488	68,7%	119	16,8%	103	14,5%	710	100,0%
Broj učenika procijenjenih kao plivači (P)	350	68,0%	98	19,0%	67	13,0%	515	100,0%
Broj učenika je bilo procijenjeno kao "učenik - neplivač" (NP)	138	70,8%	21	10,8%	36	18,5%	195	100,0%
Udio učenika procijenjenih kao plivači		71,7%		82,4%		65,0%		72,5%
Udio učenika procijenjenih kao "učenik - neplivač"		28,3%		17,6%		35,0%		27,5%

Udio učenika drugih razreda procijenjenih kao „učenici – plivači“ iznosi 71,1% dok udio učenika drugih razreda procijenjenih kao „učenici – neplivači“ iznosi 28,3%. Udio učenika trećih razreda koji su procijenjeni kao „učenici – plivači“ iznosi 82,4% dok udio učenika trećih razreda koji su procijenjeni kao „učenici – neplivači“ iznosi 17,6%. Udio učenika četvrtih razreda koji su procijenjeni kao „učenici – plivači“ iznosi 65% dok 35% učenika je dobilo status „učenika – neplivača“. Ukupni udio „učenika – plivača“ u sva 3 razreda iznosi 72,5% dok ukupni udio „učenika – neplivača“ u sva 3 razreda iznosi 27,5%.

6.3. Rezultati nakon provedene obuke plivanja

Tablica prikazuje broj učenika neplivača u drugim, trećim i četvrtim razredima osnovnih škola u kojima je bilo provedeno istraživanje, broj „učenika – neplivača“ koji nije pristupio obuci plivanja te broj učenika koji su uspješno završili obuku plivanja i dobili status „učenika – plivača“. U drugim razredima osnovnih škola u kojima je provedeno istraživanje je sveukupno 138 „učenika – neplivača“ ukupno od toga je 131 „učenik – neplivač“ pohađao obuku plivanja, a obuku je uspješno završilo 112 učenika drugih razreda. Broj „učenika – neplivača“ trećih razreda osnovnih škola u kojima je provedeno istraživanje je 21. Obuku nisu pohađala 2 učenika što znači da je 19 „učenika – neplivača“ polazilo na obuku plivanja. Na kraju obuke plivanja je 15 od 19 učenika dobilo status „učenika – plivača“. „Učenika – neplivača“ četvrtih razreda škola u kojima je bilo provedeno istraživanje je ukupno bilo 36. Od 36 učenika 30 „učenika- neplivača“ je pohađalo obuku plivanja, a uspješno je završilo obuku plivanja i dobilo status „učenika- plivača“ 23 učenika. Udio neplivača drugih razreda škola u kojima se provodilo istraživanje je 94,9%, udio

Slika 4: Uspješnost završene obuke plivanja

	2.		3.		4.		Ukupno	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Broj NP	138	70,8%	21	10,8%	36	18,5%	195	100,0%
Broj NP koji su pristupili obuci	131	72,8%	19	10,6%	30	16,7%	180	100,0%
Broj NP koji su stekli status P	112	74,7%	15	10,0%	23	15,3%	150	100,0%
% Udio NP koji su pristupili obuci	94,9%		90,5%		83,3%		92,3%	
% Udio NP koji nisu pristupili obuci	5,1%		9,5%		16,7%		7,7%	
% Udio NP koji su stekli status P	85,5%		78,9%		76,7%		83,3%	
% Udio NP koji nisu stekli status P	14,5%		21,1%		23,3%		16,7%	

„učenika – neplivača“ trećih razreda škola u kojima se provodilo istraživanje i koji su pristupili obuci plivanja je 90,5%, a udio „učenika – neplivača“ škola u kojima se provodilo istraživanje i koji su pristupili obuci plivanja iznosi 83,3%. Udio neplivača drugih razreda koji nisu pristupili obuci plivanja iznosi 5,1%, udio neplivača trećih razreda koji nisu pristupili obuci plivanja iznosi 9,5% te udio neplivača četvrtih razreda koji nisu pristupili obuci plivanja iznosi 16,7%. Ukupni udio učenika neplivača koji su pristupili obuci plivanja iznosi 92,3%, a ukupni udio neplivača koji nisu pristupili obuci plivanja iznosi 7,7%. Udio neplivača drugih razreda koji su uspješno završili obuku plivanja i dobili status plivača iznosi 85,5%. Udio neplivača trećih razreda koji su uspješno završili obuku plivanja iznosi 78,9%, a udio neplivača četvrtih razreda koji su uspješno završili

obuku plivanja i dobili status plivača iznosi 76,7%. Ukupni udio „učenika – neplivača“ drugih, trećih i četvrtih razreda koji su uspješno završili obuku plivanja iznosi 83,3%. Udio neplivača drugih razreda koji nisu uspješno završili obuku plivanja i time nisu dobili status plivača iznosi 14,5%, neplivači trećih razreda koji nisu dobili status plivača iznosi 21,1%, a udio neplivača četvrtih razreda koji nisu pristupili obuci plivanja i time nisu naučili plivati iznosi 23,3%. Ukupni udio neplivača koji nije išao na obuku plivanja je 16,7%.

Nul – hipoteza: Ne postoji statistički značajna razlika između uspješnosti završene obuke plivanja s obzirom na spol učenika.

Alternativna hipoteza: Postoji statistički značajna razlika između uspješnosti završene obuke plivanja, dječaci imaju veću prolaznost i bolje ostvarene rezultate zbog antropometrijskih karakteristika od djevojčica.

Pomoću hi-kvadrat testa dobiveni su idući rezultati:

Slika 5: Promatrana populacija (Observed)

	Djevojčice	Dječaci	Ukupno
NP koji su stekli status P	58	92	150
NP koji nisu stekli status P	16	14	30
	74	106	180

Tablica prikazuje djevojčice i dječake neplivače koji su stekli status plivača. Djevojčica je 58, a dječaka 92 što ukupno iznosi 150 djevojčica i dječaka. Također broj „djevojčica – neplivačica“ koje nisu stekle status plivačica iznosi 16, a broj „dječaka – neplivača“ iznosi 14, ukupno 30 učenika neplivača koji nisu stekli status plivača. Ukupno ima 74 djevojčica koje su stekle status plivačica i koje nisu stekle status plivačica. Ukupno ima 92 „dječaka – neplivača“ koji su stekli status plivača i 14 dječaka koji nisu stekli status plivača, a suma dječaka koji su stekli status plivača i dječaka koji nisu stekli status plivača iznosi 106 dječaka. Ukupna brojka učenika, djevojčica i dječaka neplivača koji su stekli status plivača iznosi 150, a ukupna brojka učenika neplivača koji nisu stekli status plivača iznosi 30. Ukupan broj učenika ženskog i muškog spola je 180 učenika.

Slika 6: Očekivana vrijednost (Expected)

	Djevojčice	Dječaci
NP koji su stekli status P	61,7	88,3
NP koji nisu stekli status P	12,3	17,7

Tablica prikazuje očekivane vrijednosti što bi značilo da se očekuje da ima 61,7 djevojčica neplivačica koje su stekle status plivačica i 88,3 dječaka neplivača koji su stekli status plivača te 12,3 djevojčica neplivačica koje nisu stekle status plivačica i 17,7 dječaka koji nisu stekli status plivača prema izračunu hi-kvadrat testa.

Slika 7: $(\text{Observed} - \text{Expected})^2 / \text{Expected}$

	Djevojčice	Dječaci
NP koji su stekli status P	0,2	0,2
NP koji nisu stekli status P	1,1	0,8

Vrijednosti koje su prikazane u tablici su potrebne kako bi se izračunao X^2 . X^2 iznosi 2,2 i predstavlja sumu sve četiri vrijednosti iz tablice. Zatim je potrebno izračunati stupanj slobode (df) koji iznosi vrijednost 1. Na kraju je potrebno izračunati p-vrijednost pomoću X^2 i stupnja slobode (df), a p-vrijednost iznosi 0,14. Ako je $p > 0,05$ onda je nul-hipoteza prihvaćena, a ako je $p < 0,05$ onda je alternativna hipoteza prihvaćena. P-vrijednost iznosi 0,14 što bi značilo da je p za 0,09 veći od 0,05 te je s ovim zaključkom nul – hipoteza prihvaćena, a alternativna hipoteza odbijena. Ne postoji statistički značajna razlika između uspješnosti završene obuke plivanja s obzirom na spol učenika.

Hi-kvadrat testom je ispitano ima li statistički značajne razlike u drugom trećem i četvrtom razredu s obzirom na uspješnost završene obuke plivanja.

Nul – hipoteza: Između drugog trećeg i četvrtog razreda i uspješnosti završene obuke plivanja nema statistički značajne razlike.

Alternativna hipoteza: Između drugog trećeg i četvrtog razreda i uspješnosti završene obuke plivanja ima statistički značajne razlike.

Slika 8: Promatrana populacija (Observed)

	2.	3.	4.	Ukupno
	razred	razred	razred	
NP koji su stekli status P	112	15	23	150
NP koji nisu stekli status P	19	4	7	30
	131	19	30	180

Tablica prikazuje kako u drugom razredu ima 112 „učenika – neplivača“ koji su stekli status plivača te 19 „učenika – neplivača“ koji nisu stekli status plivača. Sveukupno ima 131 učenik drugoga razreda. Treći razred ima 15 „učenika – neplivača“ koji su stekli status plivača i 4 „učenika – neplivača“ koji nisu stekli status plivača. Sveukupno ima 19 učenika trećih razreda. Učenici četvrtoga razreda koji su neplivači i stekli su status plivača iznosi 23, a 7 „učenika – neplivača“ je nije steklo status plivača. Ukupno ima 30 učenika, a suma učenika drugih trećih i četvrtih razreda iznosi 180 učenika.

Slika 9: Očekivana vrijednost (Expected)

	2.	3.	4.
	razred	razred	razred
NP koji su stekli status P	109,2	15,8	25,0
NP koji nisu stekli status P	21,8	3,2	5,0

Očekivana vrijednost neplivača drugih razreda koji su stekli status plivača je 109,2, a očekivana vrijednost neplivača koji nisu stekli status plivača je 21,8. Očekivana vrijednost u trećim razredima za neplivače koji su stekli status plivača je 15,8, a neplivači koji nisu stekli status plivača je 3,2 te očekivana vrijednost „učenika – neplivača“ koji su stekli status plivača četvrtih razreda je 25, a neplivača koji nisu stekli status plivača jest 5,0.

Slika 10: $(\text{Observed} - \text{Expected})^2 / \text{Expected}$

	2. razred	3. razred	4. razred
NP koji su stekli status P	0,1	0,0	0,2
NP koji nisu stekli status P	0,4	0,2	0,8

Ovo su vrijednosti koje su izračunate po formuli $(O-E)^2/E$ i potrebne su kako bi se izračunao X^2 . Vrijednost X^2 je suma svih šest vrijednosti koje su prikazane u tablici i iznosi 1,7. Stupanj slobode odnosno df iznosi 2, a p-vrijednost koja se računa pomoću X^2 i df iznosi 0,44. Ako je $p > 0,05$ onda je nul-hipoteza prihvaćena, a ako je $p < 0,05$ onda je alternativna hipoteza prihvaćena. P-vrijednost iznosi 0,44 što znači da je veća od 0,05 za 0,39. Time se zaključuje da je nul-hipoteza prihvaćena odnosno da između drugog trećeg i četvrtog razreda i uspješnosti završene obuke plivanja nema statistički značajne razlike.

Ovo istraživanje nije pokazalo nikakve statistički značajne razlike između uspješnosti završene obuke plivanja i dobi učenika. Iako se pretpostavlja da će istraživanje pokazati razliku u uspješnosti s obzirom na sposobnosti, dob, spol, antropometrijske karakteristike učenika i slično, razlike nisu uočene. Ovakav rezultat se može objasniti time što je uzorak učenika malen, svakako se može zaključiti kako bi rezultat bio vjerodostojniji ako je i uzorak ispitanika, u ovom slučaju učenika, veći.

6.4. Utjecaj trajanja obuke plivanja na uspješnost završavanja obuke plivanja

Učitelji škola koje su sudjelovale u anketnom istraživanju izjavili su kako su neki učenici išli na obuku plivanja koja je trajala do 5 dana, od 6 do 10 dana, 11 do 15 dana te 16 i više dana. Obuku plivanja koja je trajala do 5 dana trebalo je pohađati 8 „učenika – neplivača“, no pohađala su je samo 2 učenika drugih, trećih i četvrtih razreda te je jedan od dva učenika stekao status „učenika-plivača“. Obuku plivanja koja je trajala od 6 do 10 dana trebalo je pohađati 43 učenika neplivača, a pristupilo je 39 učenika drugih, trećih i četvrtih razreda od koji je 33 učenika dobilo status „učenika – plivača“. Obuci koja je trajala od 11 do 15 dana trebala je obuhvatiti 141. učenika drugih, trećih i četvrtih razreda, ali se izlaznost očitovala u manjem broju koji obuhvaća 136 učenika. Od 136 „učenika – neplivača“ znanje plivanje je steklo 114 učenika. Posljednja ostaje obuka koja je trajala 16 i više dana koja je obuhvaćala samo 3 pristupnika, „učenika – neplivača“.

Sva 3 učenika su pohađali obuku plivanja, ali su 2 od 3 učenika naučili plivati dok je jedan učenik imao status neplivača i dalje.

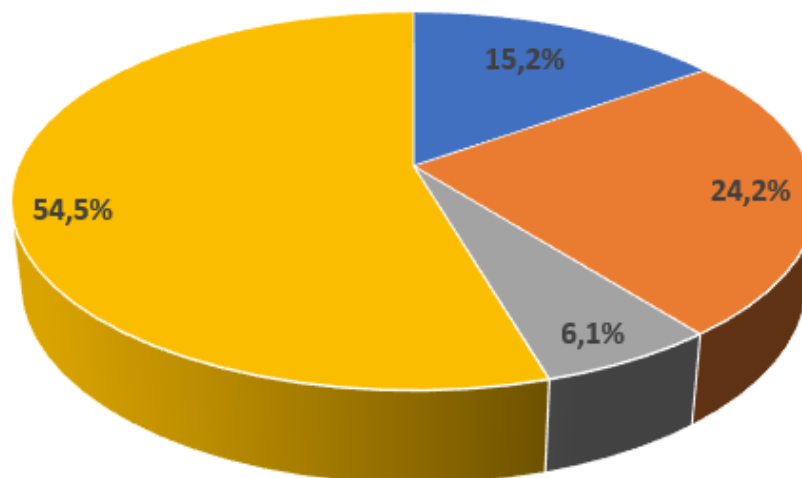
Slika 11: Uspješnost završene obuke plivanja s obzirom na njezino trajanje

	0-5 dana		6-10 dana		11-15 dana		16 i više		Ukupno	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Broj NP	8	4,1%	43	22,1%	141	72,3%	3	1,5%	195	98,5%
Broj NP koji su pristupili obuci	2	1,1%	39	21,7%	136	75,6%	3	1,7%	180	98,3%
Broj NP koji su stekli status P	1	0,7%	33	22,0%	114	76,0%	2	1,3%	150	98,7%
% Udio NP koji su pristupili obuci	25,0%		90,7%		96,5%		100,0%		92,3%	
% Udio NP koji nisu pristupili obuci	75,0%		9,3%		3,5%		0,0%		7,7%	
% Udio NP koji su stekli status P	50,0%		84,6%		83,8%		66,7%		83,3%	
% Udio NP koji nisu stekli status P	50,0%		15,4%		16,2%		33,3%		16,7%	

Ukupni udio neplivača drugih, trećih i četvrtih razreda koji je pristupio obuci plivanja koja je trajala do 5 dana iznosi 25%, a broj neplivača koji nije pristupio obuci plivanja iznosi 75%. Udio neplivača koji je uspješno završio obuku plivanja iznosi 50%, ali 50% iznosi i udio neplivača koji je neuspješno završio obuku plivanja unatoč odazivu. Ukupni udio neplivača drugih, trećih i četvrtih razreda koji je pristupio obuci plivanja koja je trajala od 6 do 10 iznosi 90,7%, a udio neplivača koji nije polazio na obuku plivanja iznosi 9,3%. Udio neplivača koji je dobio status plivača iznosi 84,6%, a udio neplivača koji nije uspješno završio obuku plivanja iznosi 15,4%. Udio neplivača drugih, trećih i četvrtih razreda koji je pristupio obuci plivanja koja je trajala od 11 do 15 dana iznosi 96,5%, a udio neplivača koji nije išao na obuku plivanja iznosi 3,5%. Udio neplivača koji su nakon završene obuke postali plivači iznosi 83,8%, a udio neplivača koji nisu uspješno završili obuku plivanja iznosi 16,2%. Obuku koja je trajala više od 16 dana pohađalo je najmanje učenika drugih, trećih i četvrtih razreda, tri učenika, a udio neplivača koji su pristupili obuci plivanja je 100% što bi značilo da su sva tri učenika polazili na obuku plivanja. Udio neplivača koji je stekao status plivača iznosi 66,7%, a udio neplivača koji su neuspješno završili obuku plivanja iznosi 33,3%. Ukupni udio neplivača koji je uspješno završio obuku plivanja iznosi 83,3%, a ukupni udio neplivača koji nisu uspješno završili obuku iznosi 16,7%.

Slika 12: Zadovoljstvo učitelja s učeničkim postignućima po završetku obuke plivanja

% udio zadovoljstva učitelja s rezultatima obuke plivanja



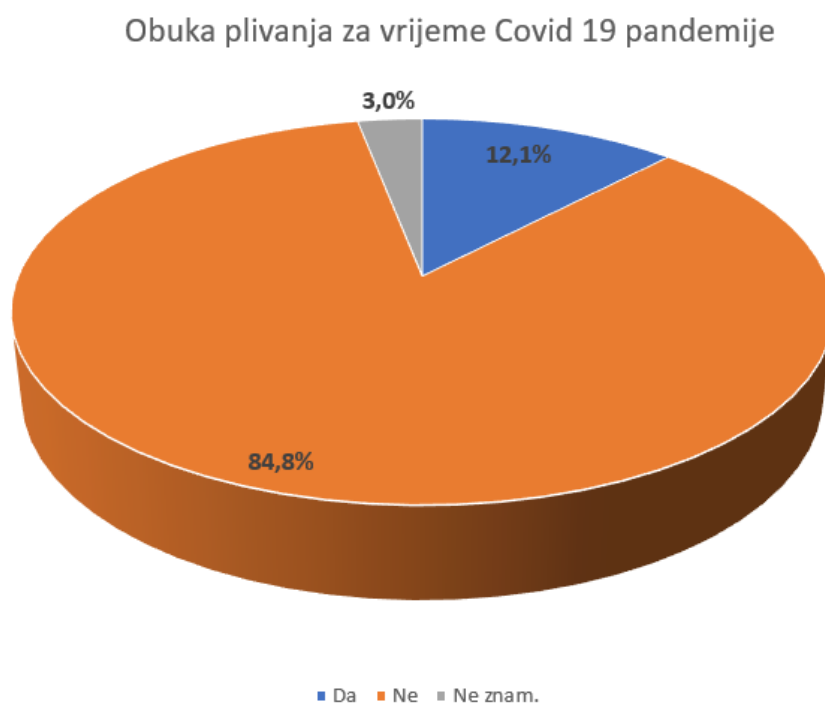
■ Jako sam zadovoljna/an ■ Nemam mišljenje o tome ■ Nisam zadovoljna/an ■ Zadovoljna/an sam

Učitelji su uglavnom svijeni važnosti provođenja obuke plivanja te im je bilo postavljeno pitanje koliko su zadovoljni rezultatima nakon provedene obuke plivanja. Odgovori koji su im bili ponuđeni su; Jako sam zadovoljna/an, zadovoljna/an sam, nemam mišljenje o tome i nisam zadovoljna/zadovoljan. Većina, 54,5%, učitelja koji su sudjelovali u istraživanju je rekla da su zadovoljni rezultatima koje su njihovi „učenici – neplivači“ postigli. Postotak od 24,2% odgovara kako nema mišljenje o tome, a 15,2% učitelja odgovara kako su jako zadovoljni s učeničkim postignućima. Postotak od 6,1% učitelja govori kako nisu zadovoljni rezultatima koje su njihovi učenici postigli na obuci plivanja.

Učiteljima koji su sudjelovali u anketnom istraživanju bilo je postavljeno pitanje je li se provodila obuka plivanja za vrijeme Covid 19 pandemije s obzirom na „lock down“ razdoblja, propisana stroža pravila ponašanja na javnim mjestima te ograničeno kretanje i korištenje usluga pojedinih ustanova. Velika većina učitelja je odgovorila da se obuka plivanja nije provodila za vrijeme Covid 19 pandemije, njih 84,8%, a učenici, koji su u tom periodu trebali ići na provjeru znanja plivanja, i ovisno o stupnju znanja na obuku, ostali zakinuti za životno važnu lekciju. Učitelji, njih 12,1%, koji su odgovorili na ovo pitanje s odgovorom „da“, da se obuka provodila za

vrijeme Covid 19 pandemije su oni učitelji koji su vodili svoje učenike neposredno prije zatvaranja i/ili zabrane korištenja i okupljanja na bazenima te su njihovi učenici ipak uspjeli proći provjeru znanja plivanja i po potrebi obuku plivanja uz mjere predostrožnosti dok postotak ispitanih učitelja koji su odgovorili na postavljeno pitanje s odgovorom „ne znam“ su oni učitelji koji su tek počeli raditi u školi te su im prve generacije učenika bili učenici koje je zahvatilo školovanje za vrijeme pandemije.

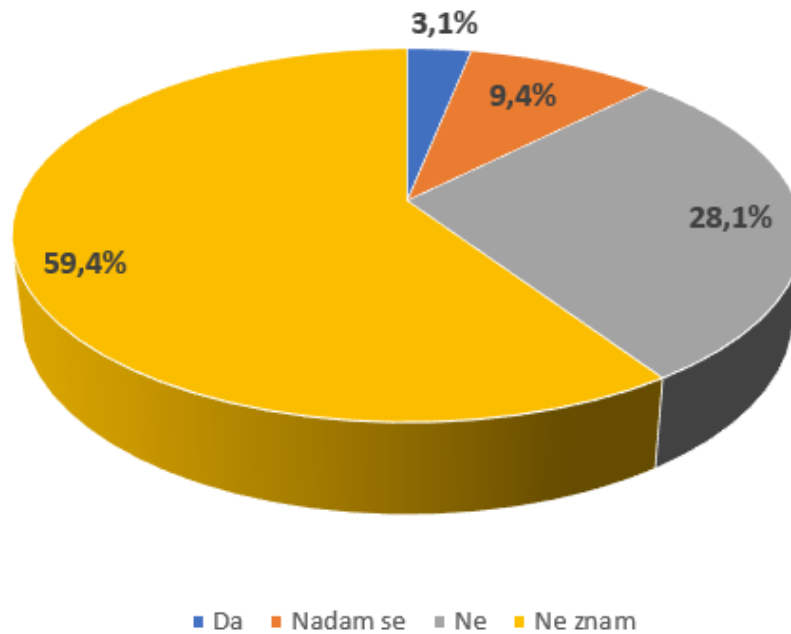
Slika 13: Održavanje obuke plivanja za vrijeme Covid 19 pandemije



Usko povezano s prethodnim pitanjem, bilo je postavljeno i posljednje pitanje u anketi koje je zahtijevalo od učitelja da izraze svoje mišljenje o tome hoće li se održati nadoknada provjere i obuke plivanja za one učenike koji su je propustili zbog Covid 19 pandemije.

Slika 14: Mišljenje učitelja o nadoknadi obuke plivanja za učenike koji su je propustili zbog Covid 19 pandemije

Mislite li da će biti nadoknade obuke plivanja za učenike koji su istu propustili zbog Covid 19 pandemije?



Najveći broj učitelja odgovara s „ne znam“, 59,4%, 28,1% učitelja odgovara negativno, 9,4% učitelja se nada da će biti nadoknade za sve učenike koji su propustili obuku plivanja i 3,1% učitelja odgovara da misli kako će se nadoknada obuke plivanja ipak održati za učenike koji su je propustili.

7. STRUKTURA I TRAJANJE SATA OBUKE PLIVANJA

Svaki sat obuke plivanja mora biti jasno definiran i strukturiran sat. Struktura sata obuke plivanja se sastoji od uvodnog - pripremnog dijela sata u kojem nastavnika provodi vježbe na suhom i/ili vježbe u vodi. Cilj uvodno – pripremnog dijela je priprema učenika za rad organizacijski, emotivno i fiziološki te ponavljanje s učenicima vježbe i sadržaje koje su do sada svladali. Ovom dio sata se koristi za provođenje različitih igri niskog intenziteta primjerice igra dan – noć ili ribareva mreža. Zatim dolazi glavni dio sata u kojem se provode zadani sadržaji određeni planom i programom rada, a prethodno svladani sadržaji nadopunjavat će se s novim sadržajima koje učenici trebaju naučiti i svladati. Djece mlađe životne dobi odnosno predškolskog uzrasta nisu sklona jednoličnim sadržajima pa je vrlo važno da nastavnik izmjenjuje sadržaje da im ne budu dosadni. Igre koje se igraju s djecom u glavnom dijelu sata trebaju biti prilagođene novim elementima. Završni dio sata se provodi poput uvodnog dijela sata što znači da se može provoditi dio na suhom i/ili u vodi. Učenici u završnom dijelu sata najčešće demonstriraju nastavniku već svladane elemente iz uvodno – pripremnog i glavnog dijela sata, a zatim igraju igre koje su prilagođene novonaučenim elementima (Udicki i Vujkov, 2016).

Autor Marković (2020) navodi kako se obuka neplivača smatra uspješnom ako je 2/3 polaznika naučilo plivati. Praksa pokazuje kako broj sati koji su potrebni za ostvarivanje krajnjeg cilja obuke plivanja ovise o dobnoj skupini polaznika obuke pa tako obuka za osobe mlađeg uzrasta traje između 40 i 80 sati dok obuka za stariju djecu i odrasle osobe treba trajati između 20 i 40 sati. Postoji i drugi čimbenik koji utječe, a vrlo je značajan za obuku plivanja to se odnosi na kontinuitet nastave ili postoji pauza među satima obuke

Trajanje sata obuke plivanja ovisi o sudionicima obuke te o uvjetima provođenja obuke plivanja. Treba napomenuti da ako su polaznici obuke dojenčad sat obuke neće jednako dugo trajati kao primjerice sat obuke neplivača čiji su polaznici predškolci ili mališani. Sat obuke plivanja kod djece dojenčadi najčešće traje 30 minuta, sat obuke djece mališana traje 35 minuta, a sat obuke kod djece predškolaca traje najčešće 40 minuta. Kriterij uvjeta u kojima se provodi obuka će znatno utjecati na kriterij trajanja sata obuke pa će se primjerice obuka plivanja koja se održava na otvorenim bazenima održavati duže nego obuka plivanja koja se održava na zatvorenim bazenima jer je ovisna o vremenskim uvjetima (Marković, 2020).

8. MJESTO I UVJETI OBUKE PLIVANJA

8.1. Mjesto obuke plivanja

Prednost obuke plivanja je u tome što je se plivati može gotovo svugdje gdje ima vode primjerice u bazenima, morima, rijekama, jezerima i slično, no optimalno mjesto za održavanje obuke plivanja je u bazenima koji su duboki između 70 i 110 cm. Takvi bazeni su optimalni zato što nastavnik ima dobar pregled situacije, a voda koja je dovoljno plitka i čista ne ometa njegov rad. Svakako treba napomenuti da se za obuku plivanja, uz zidane bazene, mogu koristiti i montažni bazeni. Situacije poput onih u kojima nema dostupnih bazena ili bazeni koji se ne mogu koristiti obuka plivanja se održava u prirodnim vodama, ali se treba obratiti pozornost da uvjeti rada budu što sličniji onima na bazenu. Prvenstveno se treba obratiti pozornost na sigurnost djece, higijenske uvjete i dubinu vodene površine. Obuka plivanja će se moći uspješno održati ako su osigurani svi od navedenih uvjeta za rad. Idealna temperatura vode za djecu mlađeg uzrasta bi trebala biti između 26 i 30 °C, ali ista svakako ovisi o dobi polaznika (Marković, 2020).

8.2. Uvjeti za obuku plivanja

Prije početka održavanja obuke plivanja stručni se kadar treba organizirati. Glavni je uvjet za provođenje obuke plivanja odabir prikladnog mjesta odnosno vodene površine, a plivanje je zahvalno jer se vodene igre mogu izvoditi na gotovo svim vodenim površinama. Ono na što nastavnik treba obratiti pozornost je, kao što je navedeno ranije, temperatura vode te čistoća i bistrost vode. Temperatura je vrlo bitan čimbenik na koji nastavnik treba obratiti posebnu pozornost jer su djeca koja tek kreću u avanturu plivačkog opismenjavanja su u statičnoj poziciji pa će preniska temperatura rezultirati smrzavanjem. Program obuke plivanja se može održavati i u moru stoga je prije početka same obuke potrebno provjeriti morsko dno kako ne bi došlo do ozljeđivanja polaznika obuke. Morsko dno treba očistiti od kojekakvih potencijalnih smetnji kao što su oštro kamenje, razbijeno staklo ili morskih ježeva. Održavanje obuke plivanja u morskoj vodi je može biti zahvalno zato što se dubina mora gradacijski povećava pa je prigodna za održavanje pojedinih igri, ali je nužno ograditi prostor na vodenoj površini u kojoj djeca imaju slobodu kretanja. Dolazak do mjesta na kojem se održava obuka mora biti prohodan i prilagođen polaznicima mlađeg uzrasta, a na samoj obali treba postojati mjesto u hladovini kako bi se djeca mogla zaštititi od UV zračenja sunca. Svakako je poželjno da se na mjestu na kojem se održava obuka nalazi prva pomoć u slučaju bilo kakve ozljede polaznika (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009).

9. SIGURNOST NA KUPALIŠTIMA

Svjetska zdravstvena organizacija objavljuje podatke da je utapanje treći po redu uzrok nenamjernih ozljeda u svijetu koji ukupno iznosi 7% u samoj skupini ozljeda. Godišnje na svijetu smrtno nastrada 236000 ljudi, a najviše smrtno stradalih osoba čiji postotak iznosi 90% žive u srednje razvijenim i slabo razvijenim državama svijeta. Prosječno 90 osoba godišnje smrtno strada u Republici Hrvatskoj unazad 10 godina. Rizične skupine ljudi koje su sklonije utapanju prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo (HZJZ, 2021) su:

- djeca mlađe životne dobi
- osobe neplivači
- osobe muškog spola
- osobe oboljele od kroničnih bolesti
- osobe koje konzumiraju alkohol
- osobe koje plivaju u rijekama i jezerima

SAVJETI ZA POVEĆANJE SIGURNOSTI U VODI (HZJZ, 2021)	OPIS (HZJZ, 2021)
Stalno obraćanje pažnje na djecu u vodi	Redoviti nadzor roditelja osnovno je pravilo u prevenciji utapanja djece mlađeg uzrasta.
Zaštita prilaza na bazene i kontejnere za vodu	Djeca ne smiju imati slobodan prilaz vodenim površinama, potrebno je postaviti viske zaštitne ograde oko kontejnera, a bunari trebaju biti zaključani.
Učenje vještine plivanje	Svladavanje vještine plivanja kod djece mlađeg uzrasta smanjuje rizik od utapanja za 88% stoga je neophodno da djeca odlaze u škole plivanja.
Nošenje sigurnosnog prsluka	Neplivači trebaju nositi zaštitni prsluk koji je prilagođen dobi, visini i težini te biti pod redovitim nadzorom.

Dodatan oprez za vrijeme kupanja u rijekama i jezerima	Mutna voda, neravno dno, struje, virovi i nagli prijelaz iz plitke u duboku vodu su osnovni razlozi za dodatan oprez prilikom kupanja u rijekama i jezerima.
Oprezno ronjenje	Kada se roni nikako se ne preporučuje dugo zadržavanje daha ili forsirano disanje. Preporučuje se ronjenje u paru.
Izbjegavanje konzumiranja alkoholnih pića	Alkohol uzrokuje poremećaj svijesti, smetnje prilikom rasuđivanja, lošiju koordinaciju pokreta i slično, a sve navedeno su rizični čimbenici koji uvelike povećavaju mogućnost utapanja.
Poznavanje mjera spašavanja i oživljavanja	U slučaju utapanja osobe najbolje je prepustiti spašavanje osobi koja je obučena za to, a ako takve osobe nema u blizini potrebno je, osobi koja se utapa, pristupiti s velikom dozom opreza pritom koristeći primjerice pojas za spašavanje ili druga pomoćna sredstva za spašavanje ako su dostupna. Postupak provođenja mjera za oživljavanje treba provoditi ako su potrebne kao i pozivanje hitne medicinske pomoći.
Poseban oprez za vrijeme plivanja osobama koje boluju od kroničnih bolesti	Osobe koje pate od kroničnih bolesti poput srčanih bolesti, dijabetesa ili epilepsije trebaju uvažiti savijete liječnika i pravovremeno uzimati terapiju, a osobe epileptičari bi se trebale kupati u prisustvu više ljudi s posebnom dozom opreza.

10. ZAKLJUČAK

Plivanje je zabavna aktivnost koja može pomoći u promicanju zdravog načina života. Obično je preporučena dob za početak pohađanja obuke plivanja 4 godine. Čak i ako je dijete starije, još uvijek nije pogrešno vrijeme za učenje plivanja. Plivanje je važna lekcija koju treba naučiti prvenstveno iz sigurnosnih razloga, a zatim zbog svih psihičkih i fizičkih dobrobiti koje plivanje kao tjelesna aktivnost donosi osobi koja se njime bavi ne samo plivanjem kao sportskom disciplinom već se to odnosi i na osobe koje se tek počinju plivački opismenjivati upisivanjem u školu plivanja. Stručni kadar koji provodi obuku plivanja posjeduje i provodi različite metode i oblike rada koji uključuju raznovrsne igre prilagođene svakom segmentu obuke. Najčešći polaznici obuke plivanja su osobe mlađe životne dobi pa je neophodno da stručni kadar na kreativne i djeci zanimljive načine pristupi poučavanju plivanja kako bi motivacija i zainteresiranost djece ostala na nivou te kako bi obučavanje djece bilo uspješno provedeno.

Djeci se treba pružiti kvalitetan sadržaj koji uključuje poučavanje tehnikama plivanja poštujući određena didaktička načela i principe te korištenje pomoćnih sredstava za prilagodbu i učenje određenog elementa ili tehnike plivanja. Brojne vježbe i igre pomažu djeci u savladavanju tehnika plivanja, ali i savladavanju straha od vode. Postoje određena pravila kojih se treba pridržavati, kao što je primjerice da početnici nikada ne smiju plivati sami bez nadzora stručnog kadra ili izbjegavanje korištenja tzv. mišića za plivanje, jer ometaju ispravne pokrete plivanja i dopuštaju loš razvoj zaveslaja, a korištenje pomoćnih sredstava za plutanje nedovoljno će iskoristiti ključne mišićne skupine potrebne za plivanje, a također može pružiti lažan osjećaj sigurnosti. Stručnost nastavnika i motiviranje je ključ uspjeha stoga je neizostavno poznavanje pravila ponašanja te uređenih pravilnika o sigurnosti jer susretanje i boravak u novoj sredini i specifičnim uvjetima nije nimalo lak proces stoga je potrebno razviti pozitivne podražaje kod polaznika prema vodi.

11. LITERATURA

- Amelia, S. E. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through a positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 12(1), 88 – 96.
- Bielec, G. (2007). Methodological and organizational problems in teaching swimming. *Studies in physical culture and tourism*, 14(2), 205 – 211.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Drowning Prevention*. Preuzeto 10.8.2022. s <https://www.cdc.gov/drowning/facts/index.html>
- Cumming, I. (2017). *The Health and Wellbeing Benefits of Swimming: Individually, Societally, Economically, Nationally*. England: Swim England.
- Dietterich, T. G., Michalski, R. S. (1983). A comparative review of selected methods for learning from examples. U R. S. Michalski, J. G. Carbonell, T. M. Mitchell (Ur.) *Machine learning* (str. 41 – 81). Springer-Verlag, Berlin Heidelberg GmbH. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-12405-5_3
- Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (1995). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
- Graham, J., Gaffan, E. A. (1997). Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects. *Behaviour research and therapy*, 35(2), 91 – 108.
- Grčić – Zubčević, N., Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi: sveučilišni priručnik*. Zagreb: Nada Grčić – Zubčević.
- Grčić – Zubčević, N., Rastovski, D., Malečić, Z. (2010). *Usvojenost znanja plivanja*. Orahovica: Centar za edukaciju Gradskog društva Crvenog križa Orahovica.
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ]. (2021). *Sigurnost u vodi*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Preuzeto 2.8.2022. s <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/sigurno-u-vodi-2019/>
- Jorgić, B., Dimitrijević, L., Aleksandrović, M., Okičić, T., Madić, D., Radovanović, D. (2012). The swimming program effects on the gross motor function, mental adjustment to the aquatic environment, and swimming skills in children with cerebral palsy: A pilot study. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 11(1), 51 – 66.
- Langendorfer, S. (1986). Aquatics for the Young Child. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 57(6), 61 – 66.

- Marković, V. (2020). *Plivanje (2. izdanje)*. Beograd: Univerzitet Singidunum, Fakultet za fizičku kulturu i menadžment u sportu.
- Markuš, D. (1994). Način organizacije i provedba obuke neplivača u Međimurju. U R. Siladi (Ur.) *Zbornik radova 1. Hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača* (str. 8 – 10). Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije.
- Moffatt, F. (2017). The individual physical health benefits of swimming: a literature review. U I. Cumming (Ur.) *The health & wellbeing benefits of swimming: individually, societally, economically, nationally* (str. 8 – 25). England: Swim England. <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/health-and-wellbeing-benefits-of-swimming-report.pdf>
- Poulton, R., Menzies, R. G., Craske, M. G., Langley, J. D., Silva, P. A. (1999). Water trauma and swimming experiences up to age 9 and fear of water at age 18: a longitudinal study. *Behaviour research and therapy*, 37(1), 39 – 48.
- Rastovski, D., Grčić – Zubčević, N., Szabo, I. (2016). *Kako plivati*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku.
- Trivette, C. M., Dunst, C. J., Hamby, D. W., O'Herin, C. E. (2009). Characteristics and Consequences of Adult Learning Methods and Strategies. *Practical Evaluation Reports*, 2(1), 1 – 32.
- Udicki, M., Vujkov, S. (2016). Obuka neplivača. *Aktuelno u praksi*, 26(1), 41 – 46.
- Weisgerber, M. C., Guill, M., Weisgerber, J., Butler, H. (2003). Benefits of swimming in asthma: effect of a session of swimming lessons on symptoms and PFTs with review of the literature. *Journal of Asthma*, 40(5), 453 - 464.
- Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A., Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *TIMS Acta*, 8(2), 137 – 145.

Prilozi

Prilog 1. Izjava o samostalnoj izradi rada

Ja, Paula Kadić, izjavljujem da sam diplomski rad na temu "Obuka neplivača u primarnom obrazovanju" izradila samostalno te da u izradi nisam koristila druge izvore osim onih koji su u radu navedeni.

Paula Kadić