

*Sandra Oreški*  
*Sunčica Kadić-Svetec*

## **UČENJE I USAVRŠAVANJE TEHNIKA PLIVANJA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U “MALOJ SPORTSKOJ ŠKOLI” U KOPRIVNICI**

### **1. UVOD**

Vrlo je važno već u najranijoj dobi kod djece usaditi zdrave navike, a bavljenje sportom je najbolji način da se to postigne.

U sklopu “Male sportske škole” u Koprivnici se od 2006. godine provodi obuka plivanja za djecu predškolske dobi. Kroz igru se nastoji razviti pozitivan stav djece prema vodi i upoznati djecu s elementima plivanja te ih razviti u sigurne i samostalne plivače.

Boravak u vodi i plivanje pozitivno utječe na čitav organizam i pomaže u očuvanju cjelokupnog zdravlja djeteta.” Plivanje i aktivnosti u vodi vrlo djelotvorno utječu na sve dijelove tijela, na organe i fiziološke funkcije” (Vladimir Findak). Dijete koje pliva brže se i bolje razvija, jača mišiće i srčano-žilni sustav, ima bolji tek i bolji san. Kretanje je jedan od osnovnih potreba koje dijete mora zadovoljiti da bi se pravilno razvijalo, te je potrebno razviti takav program pri kojem će dijete razvijati svoju spretnost, koordinaciju i cjelokupnu muskulaturu.

U radu s djecom voda je jedan od psihoterapijskih materijala te su aktivnosti u vodi idealan način za tjelesno i psihičko “pražnjenje” izraženo fiziološkim i psihološkim opterećenjima. Redovitim vježbanjem kod djece se razvija osjećaj odgovornosti, discipline i samostalnosti. Djeca se osjećaju djelom kolektiva i razvijaju socijalno – emotivne veze sa svojim vršnjacima. Napredak u radu, ugodno druženje s prijateljima iz svoje i drugih skupina, kod djece pobuđuje osjećaj zadovoljstva i sreće što uvelike utječe na stvaranje pozitivne slike o sebi i razvoju djece u kompletne i zdrave ličnosti.

### **2. STRUKTURA RADA “MALE SPORTSKE ŠKOLE” NA BAZENU**

Na početku pedagoške godine provedena je inicijalna provjera te su djeca podijeljena u četiri skupine – skupina plivača, dvije skupine polu plivača i skupina neplivača. Skupine broje od 8 do 10 djece koju vode po jedan trener. Satovi plivanja održavaju se jednom tjedno na gradskim bazenima “Cerine”, a polaze ih djeca starijeg

predškolskog uzrasta (pet do sedam godina starosti). Susret se sastoji od po 2 sata od 30 minuta, s 15 minuta odmora između satova, kako bi se djeca utoplila i odmorila.

### **3. CILJ RADA “MALE SPORTSKE ŠKOLE”:**

- adaptirati djecu na vodu, naučiti ih održavanju na vodi, naučiti ih osnovama plivanja i tehnikama plivanja (kraul, leđno, prsno )

#### **Osnovna pomagala**

- OKI-por daske za plivanje
- lopte
- hula-hop obruči
- stolnoteniske loptice

#### **Provođenje obuke**

##### **1. na suhom:**

- vježbe disanja
- imitacija zaveslaja (pokreti imitacije rada nogama i rukama)

##### **2. u vodi:**

- vježbe navikavanja na vodu
- vježbe hodanja i trčanja
- vježbe disanja
- vježbe ronjenja i gledanja u vodi
- vježbe plovnosti
- imitacija zaveslaja
- skokovi u vodu
- igre - elementarne, štafetne, s loptom

### **4. ORGANIZACIJSKI OBLIK RADA**

Oblik rada je skupni, a s obzirom na to da su djeca predškolskog uzrasta, koristi se više demonstracije, a manje objašnjavanja.

### **TIJEK SATA:**

*Uvodni dio* – različite igre ili ponavljanje savladanih sadržaja.

*Pripremni dio* – OPV vježbe u stajanju i na tlu (uz primjenu vježbi iz pojedinih tehnika plivanja koje se nakon izvođenja na suhom izvode i u vodi).

*Glavni "A" dio sata* (provodi se u vodi) - nakon ponavljanja već usvojenih vježbi, prelazi se na učenje novih vježbi.

- tijekom rada uklanjaju se pogreške i pazi se da dijete pravilno izvodi sve zadatke.

*Glavni "B" dio sata* – u ovom djelu sata izvodi se elementarna ili štafetna igra gdje djeca mogu primijeniti već savladane vježbe.

*Završni dio* – ovisi o tome što se radilo u glavnom djelu sata – jednom je to razgovor, drugi puta igra ili neka aktivnost prema želji djece.

### **PRIMJER SATA:**

Cilj:

- poboljšati rada nogu kod kraul tehnike i ispraviti uočene pogreške.

*Uvodni dio* – trčanje po vodi s imitacijom kraul zaveslaja

(djeca trče u vodi do visine struka i izvode rukama pokrete kao kod kraul zaveslaja).

*Pripremni dio* - OPV vježbe (na suhom) u stajanju i na tlu. Imitacija kraul zaveslaja i kraul rada nogu.

Vježbe:

- u ležanju na prsima, imitacija rada nogu kraul tehnikom,
- u ležanju na leđima, imitacija rada nogu kraul tehnikom,
- u vodoravnom pretklonu, imitacija rada ruku kraul tehnikom,
- u uspravnom stavu, imitacija rada ruku kraul tehnikom.

*Glavni "A" dio sata*

- a.) - rad nogu kraul, ležeći na prsima, uz držanje za rub bazena, prvo skvrčenim rukama, a zatim na ispružene ruke,  
- rad nogama kraul, u mjestu, ležeći na leđima i držeći se za rub bazena.
- b.) uz pomoć OKI – por daske kraul rad nogu na trbuhu i na leđima (OKI – por dasku drže na različite načine - ispod trbuha i ispod glave. Rukama obuhvaćaju dasku ispod trbuha u prsnom položaju, a u leđnom "dasku" pridržavaju ispod glave). Djeca pojedinačno plivaju do učitelja i vraćaju se na svoje mjesto.

*Glavni "B" dio sata* – štafetna igra u kojoj dijete drži ispod trbuha dasku, pliva (rad nogama kraul) do učitelja koji drži plastični obruč, dijete prolazi kroz obruč, vraća se u svoju kolonu i predaje dasku sljedećem djetetu.

*Završni dio sata* – skokovi na noge (skok s rukama uz tijelo, skok s okretom, skok u plastični obruč) i prema želji.

Nakon sata djeca zajedno s učiteljima spremaju pomagala (obruč, daske...) koja su korištena tijekom sata i odlaze na zajedničko tuširanje. Nakon tuširanja slijedi oblačenje i sušenje kose.

## 5. ZAKLJUČAK

Jedan od osnovnih zahtjeva u radu s djecom predškolske dobi jest da ih se prihvati sa svim njihovim manama i vrlinama, interesima, potrebama i željama. Potrebno je napraviti takav program pri kojem će djeca, postepeno kroz igru, upoznavati elemente plivanja i razvijati se u samostalne i sigurne plivače. Pravilnim vodstvom trenera djeca razvijaju pozitivan stav prema vodi i doživljavaju vodu kao medij u kojem se dobro i sigurno osjećaju i s veseljem igraju. Na taj način djeca svoje slobodno vrijeme provode na organiziran i zdrav način i odrastaju u ljude koji vole vode, plivanje i sportove na vodi. Treninzi plivanja će im obogatiti djetinjstvo i učiniti ga još zabavnijim i postaviti temelje za zdrave navike za čitav život. "Kad dijete nauči plivati, roniti, skakati, razvijaju se i druge toliko potrebne osobine: borbenost, hrabrost, sustavnost i discipliniranost u izvršenju postavljenih zadataka, zdrav odnos prema kolektivu." (Vladimir Findak)

## 6. LITERATURA

1. Findak, V. (1995.) Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
2. Tomac – Rojčević, M. i Vrhoci, D. (2007.) Organizacijski oblici rada za djecu predškolske dobi u "Maloj sportskoj školi", Koprivnica, Zbornik radova 16-te ljetne škole kineziologa. Zagreb: Inter nos d.o.o.
3. Šajber, D. (2006.) Plavanje od rojstva do šole, Didakta, Radovljica.
4. Findak, V. (1996.) Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.