

## KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST PLIVANJE NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU

Romina Herceg<sup>1</sup>, Ines Udodovsky<sup>1</sup>, Predrag Mazinjanin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*

### **Sažetak**

*Na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu jedan od oblika izvođenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture je plivanje. Ono ima puno dobrobiti za studente: aktivira velik broj mišića, minimalno je opterećenje na zglobove, potiče izdržljivost. Kroz prikaz sata se želi dati uvid kako izgleda sama nastava. Plivanje umanjuje stres i utječe na dobro raspoloženje studenata koje je i dobar temelj lakšeg odrađivanja studentskih obaveza.*

**Ključne riječi:** *Ekonomski fakultet, studenti, plivanje*

### **1. Uvod**

Ekonomski fakultet u sklopu zgrade ima površinu od 4.130 m<sup>2</sup> namijenjenu nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, ali i ostalim sportskim aktivnostima. Nastava se odvija u glavnoj sportskoj dvorana ukupne površine 1.742 m<sup>2</sup> te u podrumu ispod velike športske dvorane gdje su smještene dvije sportske dvorane i teretana ukupne površine 1.730 m<sup>2</sup>. Nastava tjelesne i zdravstvene kulture osim nastave u dvoranama Fakulteta provodi se i kineziološkim programima izvan redovne satnice: planinarenje (Park prirode Medvednica), plivanje (bazeni Svetice), ciklično kretanje (Park prirode Maksimir), fitness (fitness dvorana Ekonomskog fakulteta), Rugby (sportska dvorana Ekonomskog fakulteta), bicikljanje, ciklično kretanje (Gradski park Bundek) i skijanje (Francuska).

Nastava plivanja ima dugu tradiciju na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu i studentima je uvijek bila zanimljiva jer su prepoznali prednosti takvog oblika tjelesne aktivnosti. Istraživanje Trudeau i Shepard (2008) ukazuje na pozitivnu korelaciju između sportske aktivnosti i uspjeha u školi, samim time i uspjeha na fakultetima. Plivanje ima puno dobrobiti: omogućuje aktivaciju velikog broja mišića, plivanjem se jača sam mišić srca - uslijed plivanja dolazi do boljeg pumpanja krvi, a samim time i do bolje cirkulacije te protoka i rada krvožilnog sustava, u plivanju se gotovo nemoguće ozlijediti, nema nikakvog pritiska na zglobove, prikladno je za gotovo sve, bez obzira na tjelesnu težinu, zahvaljujući upravo manjem opterećenju zglobova u usporedbi s drugim sportovima. Ni godine ni fizička kondicija ne igraju ulogu u plivanju. Ovom se aktivnošću mogu baviti i osobe koje iz nekih razloga ne smiju ili ne mogu trčati. Plivanje potiče izdržljivost. Plivanje je i zabavno. Interes studenata za plivanjem se povećao od kada se otvorio sportski kompleks Svetice sa olimpijskim bazenom zbog blizine Ekonomskom fakultetu. Uprava fakulteta prepoznala je interes studenata za različitim kineziološkim oblicima i omogućila studentima da mogu participirati besplatno nastavu plivanja na bazenu, na žalost broj polaznika je ograničen (maksimalno 40 studenata).

## 2. Organizacija nastave plivanja

Za nastavu plivanje studenti se prijavljuju isključivo osobno u vrijeme konzultacija sve dok se lista ne popuni. Informacije su dostupne na web stranici katedre, na uvodnom satu, a kasnije i prvom satu nastave na bazenu. Za nastavu PLIVANJE mogu se prijaviti isključivo studenti koji znaju plivati i ono se utvrđuje na prvom satu, a procjena plivačke sigurnosti u vodi se dijeli u 5 kategorija: neprilagođen, plutač, poluplivač, plivač početnik i plivač (Grčić-Zubčević, 1998). Kategorije plivač početnik i plivač slijede osnovne kriterije znanja plivanja, što je uvjet za izbor kolegija plivanje u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture na Ekonomskom fakultetu Zagreb. Zadatak je skočiti u vodu i bilo kojom tehnikom isplivati dužinu bazena. Na temelju znanja plivanja, studenti se raspoređuju u staze ovisno o stupnju znanja plivanja, formiraju se homogene grupe za lakše odrađivanje zadataka. Na prvom satu se daju i preporuke za opremu koja je potrebna na bazenu za izvođenje nastave i poštivanje kućnog reda samog bazena, a to su: kupaći kostim (nije dopušteno korištenje kupaćih s dugim nogavicama), ručnik, natikače, sušilo za kosu i kapa za plivanje.

Na nastavi nam je dostupno 4 staze - pruge. U svakoj pruzi je maksimalno 10 plivača koji su približno istog znanja plivanja.

## 3. Prikaz sata

**Ciljevi sata:** plovnost, vježbe disanja, kraul tehnika

Jedna dužina bazena = jedan bazen = cca 25 m

### 3.1. Uvodno - pripremni dio sata na suhom: opće pripremne vježbe:

- vježbe glava - vrat (kruženje i istezanje)
- ramena - kruženje
- bočni krugovi ispruženim rukama (naprijed - nazad)
- pretklon - usprav
- vježbe istezanja: nadlaktice, prsa, otklon, pretklon, natkoljenica, potkoljenica

### 3.2. Uvodni dio u vodi:

- 6 bazena rasplivavanje (150 m) - odraz od zida, aerodinamički položaj
- vježbe disanja svakih 25 m (4 -5x)

### 3.3. Pripremni dio sata: (200 m):

- 50 m odraz od zida, kolut naprijed - na sredini bazena - udarci nogama u okomitom položaju
- 100 m odraz i plutanje na leđima, leđno noge - do zida
- 50 m bočno

### 3.4. Glavni dio sata: kraul tehnika (300 m)

- 100 m nogama kraul
- 50 m leđno noge
- Tehnika rada ruku uz bazen, uz prugu
- 50 m vježba u kretanju s daskom
- 100 m kraul

### **3.5. Završni dio sata: (200 m)**

- ronjenje
- lagano plivanje
- vježbe istezanja izvan vode

## **4. Zaključak**

Dobrobiti plivanja su brojne, značajne i neosporne. Plivanje je prikladno za sve ljude, mlade i stare, za one u dobroj kondiciji kao i za one bez kondicije. Voda je medij gdje ne osjećamo težinu tijela, ona daje mogućnost vježbanja s minimalnim opterećenjem na zglobove i kosti, ono daje opuštajući oblik vježbanja. Studenti za vrijeme nastave nemaju mobitel uz sebe, u vodi se opuste od utjecaja tehnologije, a vrijeme provedeno u bazenu umanjuje stres i poboljšava raspoloženje. Dobro raspoloženi studenti lakše podnose i zahtjevne obaveze vezane uz studiranje. Primarna vrijednost znanja plivanja proizlazi iz njegove preventivne funkcije u borbi protiv utapanja“ (Findak, 1989:7).

## **5. Literatura**

1. Findak, V. (1989). Metodika obuke neplivača odraslih. Glasnik: „Partizan“, Zagreb: Hrvatski savez za sportsku rekreaciju.
2. Grčić-Zubčević, N. (1998). Prilog unapređenju nastave učenja plivanja. Zbornik radova 7. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, (ur. V. Findak), str. 64-66, Rovinj: Savez pedagoga fizičke kulture.
3. Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:10. Doi: 10.1186/1479-5868-5-10.