

Stručni rad

**PLIVANJE KAO AKTIVNOST U OKVIRU SLOVENSKEG ŠKOLSKOG  
SUSTAVA I SASTAVNI DIO KURIKULUMA U OŠ DOB**

Tina Jerkič, Osnovna šola Dob

### **Sažetak**

Plivanje predstavlja jedan od oblika ljudskog kretanja u vodi. S obzirom na to da ova aktivnost ima vrlo značajan utjecaj na psihomotorni razvoj pojedinca, trebala bi biti prisutna u svim fazama razvoja čovjeka te njegovog života. Osim mnogih pozitivnih učinaka plivanja na organizam, ne smijemo zaboraviti važnost teoretskog znanja o sigurnosti izvedbe plivanja, odnosno prevenciji utapanja. Vještina odnosno znanje plivanja ima veliku nacionalnu važnost u Sloveniji. Tijekom 1998. godine plivanje je uvršteno u nastavni plan i program, te tako predstavlja dio obvezne nastave u sklopu tjelesne kulture i sporta. Zahvaljujući provedbi programa Naučimo plivati, slovenskim učenicima pružaju se razne prilike svladavanja ove aktivnosti tijekom njihovog odrastanja. Učenici 1. razreda Osnovne škole DOB imaju desetosatni tečaj plivanja s naglaskom na prilagodbu vodenom okruženju. Za učenike 3. razreda organiziramo tečaj plivanja u trajanju od dvadeset sati, u sklopu kojeg se od njih očekuje da preplivaju 25 metara. U 5. razredu omogućuje im se pohađanje petodnevne ljetne škole u prirodi, a zatim se u 6. razredu izvodi provjera znanja kojom se utvrđuje jesu li učenici svladali ovu vještinu. Svrha provedbe navedenog programa je pomoći učenicima da postanu vješti, sigurni plivači.

**Ključne riječi:** tečaj plivanja, plivanje, učenje plivanja, nastavni plan i program/ kurikulum.

## 1. UVOD

Kao primarna potreba svakog čovjeka, plivanje pridonosi višoj kvaliteti života. Predstavlja vrstu kretanja koja se ne može usvojiti drugim svakodnevnim iskustvima (hodanje, trčanje i sl.). Uzimajući u obzir okruženje u kojem se izvodi, treba istaknuti da se značajno razlikuje od ostalih vrsta gibanja [3].

Učenje plivanja kompleksan je pedagoški proces koji zahtijeva pažljivo planiranje. Nakon sačinjenog plana slijedi njegova provedba koju je potrebno kontinuirano pratiti, vrednovati i na kraju ocijeniti. Pritom su moguće promjene u planiranju zbog izmjene uvjeta učenja i brzine usvajanja plivačkih vještina. U tom slučaju se vrše korekcije i nadopune procesa učenja [2].

Znanje plivanja ima i poseban nacionalni značaj, te ga država uključuje u redovitu nastavu tjelesne kulture i sporta. Proces učenja počinje u vrtiću, a zatim se nastavlja u osnovnoj i srednjoj školi [3].

## 2. PLIVANJE

Plivanje je jedan od rijetkih sportova koji je dostupan u svim životnim razdobljima. Predstavlja jednu od najsvestranijih tjelesnih aktivnosti sa širokim utjecajem na naše tijelo. Plivanje ne poboljšava samo fizičku kondiciju, već ima i druge učinke, kako na fizičku tako i na mentalnu dobrobit pojedinca. Pomaže u održavanju tjelesne forme, poboljšava raspoloženje, smanjuje stres, potiče socijalnu povezanost, pruža sigurnost i pogodno je za sve uzraste. Plivanje nije samo sport, već je i način održavanja zdravlja te psihičke dobrobiti [3].

Učenje plivanja preporučuje se u ranom djetinjstvu, kada dijete kroz igru svladava strah od vode, prilagođava se vodenom okruženju, a zatim nastavlja s učenjem osnovnih plivačkih tehnika. Osnovne tehnike ove aktivnosti uključuju prsno, leđno i kraul plivanje. U naprednoj školi plivanja pojedinac se upoznaje s detaljnom provedbom pojedinačne tehnike plivanja te pružanjem prve pomoći utopljeniku. Učenje plivanja trebalo bi se odvijati kroz igru i uz korištenje raznih plivačkih pomagala koja omogućuju lakše zadržavanje tijela na vodenoj površini, a time i brže, jednostavnije usvajanje novih saznanja o ovoj vrsti gibanja. Pomagala uključuju: dasku za plivanje, loptu za učenje plivanja, valjak (spužvu) za plivanje, cijev za plivanje, plovak za plivanje, lopatice za plivanje itd.

## 3. PLIVANJE KAO DIO NASTAVNOG PLANA I PROGRAMA

Nastavnim planom i programom koji je usvojen 2011. godine istaknuto je nastojanje da provedbom programa svi učenici osnovne škole postanu plivači. Plan definira plivanje kao važnu cjeloživotnu aktivnost [6].

U prvom trogodištu škole moraju organizirati tečajeve plivanja za sve učenike. Tečaj se sastoji od 20 sati redovne nastave tjelesne kulture i sporta. Cilj provedbe je da se

polaznici prilagode vodenom okruženju i da na kraju tečaja uspješno preplivaju 25 m. Tijekom drugog trogodišta učenici nadograđuju svoje znanje usvajanjem plivačkih sadržaja prilikom pohađanja ljetne škole u prirodi. Trebaju preplivati udaljenost od 50 m u dubokoj vodi i izvesti odgovarajuću sigurnosnu vježbu. U trećem odgojno-obrazovnom razdoblju učenici nadograđuju svoja znanja o raznim plivačkim tehnikama, vježbama, te skokovima u vodu i desetominutnom plivanju u dubokoj vodi, kao aktivnosti fokusiranoj na izdržljivost polaznika. Sati namijenjeni plivačkim sadržajima uključeni su u sportske dane i sportske izborne predmete [6].

#### **4. TEČAJ PLIVANJA**

Plivački tečaj jedan je od najčešćih oblika učenja plivanja. Kada govorimo o ovakvim satima plivanja, uzimamo u obzir strukturirani program. Učenje plivanja za mlađe učenike obično započinje usvajanjem osnova prilagodbe na vodu, a zatim se postupno nastavlja prijelazom na osnovne, a kasnije i naprednije tehnike plivanja. Tečajevi plivanja namijenjeni su različitim dobnim skupinama, tako da se provedbom postižu različite razine znanja. Polaznici su podijeljeni u homogene skupine prema plivačkim sposobnostima, što omogućuje prilagodbu nastave različitim potrebama, znanjima i zadanim ciljevima [3].

Najčešći način stjecanja novih vještina i saznanja o plivanju predstavlja provedba učenja u bazenu. To je kontroliran, najsigurniji način dobivanja informacija. Trening u bazenu odvija se u kontroliranim uvjetima, gdje polaznike ne mogu iznenaditi neočekivani elementi poput hladne vode, valova i struja.

Voditelj tečaja plivanja je nastavnik tjelesne kulture i sporta koji sudjeluje u grupiranju učenika, brine za njihovu sigurnost, prati tijek provedbe, provjerava predznanje i napredak te surađuje s ostalim učiteljima plivanja [8]. Ključna osoba u procesu učenja plivanja je učitelj odnosno trener plivanja. Za obavljanje ovako važne uloge bira se osoba s odgovarajućim kvalifikacijama i iskustvom, koja je dobro obučena, potkovana znanjem iz struke, te osposobljena za spašavanje na vodi, gdje zahvaljujući visoko razvijenim plivačkim vještinama brine o sigurnosti učenika čak i tijekom odmora [8]. Cilj trenera plivanja je stvoriti sigurno, pozitivno i motivirajuće okruženje u kojem će se učenici osjećati dobro, a time i brže ostvariti svoj napredak.

Početna škola plivanja obuhvaća prilagodbu na vodu, dok osnovna škola plivanja uključuje učenje tehnika za izvedbu prsnog, leđnog i kraul plivanja.

#### **5. POČETNO UČENJE PLIVANJA ZA UČENIKE 1. RAZREDA**

Učenje plivanja predstavlja postupan proces koji sačinjavaju mnogobrojne faze. Pritom je vrlo važno da učenici ovladaju znanjem i vještinama koje se odnose na pojedinačnu fazu prije nego prijeđu na sljedeću. Sve to utječe na njihovo samopouzdanje i brži napredak. Važno je uzeti u obzir da se učenje odvija u malim, homogenim grupama, kroz igru, te da je pružena maksimalna sigurnost polaznika [3].

Učenici 1. razreda naše škole u ožujku pohađaju 10-satni tečaj plivanja. Sati se izvode u Kamniku, odnosno u Centru za obrazovanje, rehabilitaciju i osposobljavanje CIRIUS

(slika 1). Prva plivačka iskustva polaznici stječu kroz igru. Za početnike je važno da učitelj odnosno trener plivanja odvoji dovoljno vremena za postupno navikavanje polaznika na vodu jer je to jedini način da učenici steknu dovoljno pozitivnog iskustva, korisnog za daljnji rad. Fokus izvedbe vježbi je na prilagodbi na vodu.



Slika 1:Tečaj CIRIUS

Čermak, Kapus, Šink i Sluga [1] dijele faze prilagodbe na:

- prilagodba na otpor vode,
- prilagodba na uranjanje odnosno potapanje glave,
- prilagodba na gledanje pod površinom vode (u vodi),
- učenje izvedbe izdaha u vodu,
- prilagodba na uzgon,
- učenje klizanja u vodi.

## 6. DVADESETOSATNI TEČAJ PLIVANJA U 3. RAZREDU

20-satni tečaj plivanja u 3. razredu sastavni je dio redovnog nastavnog programa tjelesne kulture i sporta. U ovoj dobi učenici već imaju razvijenu osnovnu motoričku koordinaciju, tako da je ovo razdoblje idealno za početak sustavnog učenja plivanja i razvijanja osnovnih plivačkih vještina. Osim usvajanja osnovnih tehnika plivanja, učenici se upoznaju s važnošću sigurne izvedbe aktivnosti u vodi i oko nje, a jačamo i njihovo samopouzdanje u vodi, te pozitivno utječemo na cjelokupnu fizičku spremnost polaznika. Cilj tečaja je da polaznici steknu praktična i teorijska znanja koja će im omogućiti postupno napredovanje i sigurno izvođenje tjelesnih aktivnosti u vodi [4].

Tečaj plivanja organizira škola koja osigurava odgovarajuće kvalificirano osoblje, prikladno vrijeme provedbe, nesmetan tijek rada i odgovarajući prostor za plivanje odnosno plivalište. Naša škola nastavu plivanja organizira u Vodenom parku Atlantis. Tečaj se provodi u sklopu jednog tjedna, tj. traje četiri dana, po 5 sati dnevno. Voditelj plivačkog tečaja je profesor tjelesne kulture i sporta koji se brine da sve protекne nesmetano, sigurno i za dobrobit učenika. Prije početka tečaja učenicima objašnjavamo tijek rada. Najprije ih upoznajemo s nekim sigurnosnim mjerama i teoretskim sadržajima. Objašnjavamo im sve o higijeni i tuširanju prije ulaska u bazen i nakon završetka tjelovježbe, te pružamo informacije o kretanju pored bazena i u vodi,

presvlačenju mokrih kupaćih kostima, skakanju u vodu, slušanju i pridržavanju uputa, kao i značaju zagrijavanja prije početka izvedbe tjelesne aktivnosti (slika 2).



Slika 2: Pridržavanje uputa

Nakon toga slijede tuširanje i provjera plivačkog znanja i vještina. Voditelj tečaja polaznike dijeli u grupe prema njihovom plivačkom umijeću. Svaku grupu preuzima jedan učitelj plivanja koji nastavlja s provedbom nastavnog procesa. U samom početku naglasak je na ponavljanju pojedinačnih vježbi prilagodbe na vodu (slika 3). Ove se vježbe provode prvenstveno kroz igru, jer to čini učenje zanimljivijim, a također pomaže polaznicima da se međusobno upoznaju i bolje povežu. Grupe s neplivačima više su usmjerene na ovakve vježbe, dok plivači brže prelaze na svladavanje prve osnovne tehnike plivanja, prsno plivanje. Prilikom učenja plivanja susrećemo se s pojmovima kao što su udarac (pokret nogama), zaveslaj (pokret rukama) i ciklus (kružni pokret rukama i nogama) [3].



Slika 3: Prilagodba na vodu

Prva plivačka tehnika s kojom se učenici upoznaju je prsno plivanje. Učenje ove tehnike najprije se odvija na suhom terenu gdje demonstriramo pravilno izvođenje udarca nogom koje učenici oponašaju. Tijekom izvedbe učitelj vrši ispravke, a zatim se vježbe izvode na rubu bazena i u plitkoj vodi. Nakon toga slijedi utvrđivanje izvedbe udarca uz pomoć pomagala za plivanje kao što su daske ili cijevi za plivanje. Poslije udarca nogom polaznici nastavljaju s učenjem zaveslaja. Zaveslaj se najprije izvodi na rubu bazena, a zatim u plitkoj vodi; individualno ili u paru. Slijedi povezivanje udarca i zaveslaja u koordiniranu, tj. usklađenu cjelinu. Plivačka cijev je neizostavno pomagalo za početnike prilikom učenja pravilne koordinacije. Vještiji učenici nadograđuju izvođenje tehnike prsnog plivanja izdahom u vodu.



Slika 4: Osnove kraula

Dok neplivači većinu vremena provode prilagođavajući se na vodu i učeći tehniku prsnog plivanja, vještiji plivači upoznaju se i s osnovama kraula (slika 4) te skoka na glavu. Ono što je važno zapravo je strukturirana kombinacija učenja udarca i zaveslaja najprije na kopnu, a zatim i u vodi. Naglasak je na pravilnom položaju tijela na vodenoj površini i korektnom izvođenju pojedinačnih tehnika plivanja. Tijekom izvedbe skoka na glavu važna je postupnost izvedbe; od lakšeg prema težem, kao i sposobnost klizanja polaznika ispod vodene površine uz izvedbu izdaha u vodu. Naravno, ne smijemo zaboraviti na sigurnost pri izvođenju samog skoka, te tako moramo istaknuti potencijalne „zamke“ prilikom izvedbe skokova na prirodnim i divljim kupalištima.

Učenje plivanja ne zasniva se samo na izvođenju vježbi za pojedinačne tehnike plivanja, već prvenstveno na igri koja je integrirana u cjelokupni proces učenja. Igra je sastavni dio učenja na svim razinama ovog procesa i omogućuje brže napredovanje. Mora biti pažljivo odabrana, a pravila koja se primjenjuju trebaju biti jasno definirana. Prilikom prilagodbe na vodu koristimo sprave za igru u samom kompleksu bazena, te tobogane (slika 5) i umjetne valove.



Slika 5: Tobogan

Nakon završenog tečaja ponovno testiramo plivačke vještine učenika kako bismo utvrdili njihov napredak. Cilj tečaja je da svi polaznici osvoje zlatnog morskog konjića. Zadatak koji pojedinac mora obaviti je preplivavanje 25-metarske razdaljine bez dodirivanja ruba ili dna, pri započinjanju plivanja u vodi ili skakanju na noge.

## 7. ŠKOLA U PRIRODI

Vještine plivanja koje su učenici stekli u 3. razredu nadograđuju se u ljetnoj školi u prirodi. Većina vremena posvećuje se učenju i usavršavanju plivačkih vještina te sportskim aktivnostima na vodi i oko plivališta.



Slika 6: Prsno plivanje

Ljetnu školu u prirodi provodimo s učenicima 5. razreda u Strunjanu. Po dolasku na lokaciju provodimo provjeru znanja odnosno plivačkih vještina i svrstavamo učenike u homogene grupe. Lošiji plivači ponavljaju vježbe prilagodbe na vodu i započinju s ponavljanjem jedne od osnovnih tehnika (najčešće prsno plivanje). Zatim slijedi uvod u druge dvije tehnike plivanja, kraul i leđno plivanje. Prilikom učenja koristimo različita pomagala za plivanje, poput daske ili cijevi za plivanje itd. Vještiji plivači svoj proces učenja plivanja započinju utvrđivanjem tehnike prsnog plivanja (slika 6), koju nadograđuju izdisajima pod vodom te se detaljnije upoznaju s tehnikama kraul i leđnog plivanja. Učenje se odvija kroz igru, pri čemu izvodimo i brojne elementarne vodene igre, te štafetne igre i vodene sportove s loptom; odbojku, košarku, vaterpolo itd. Naglasak učenja nije samo na praktičnom radu, već se polaznici upoznaju i s nekim teorijskim sadržajima, kao što su važnost stjecanja plivačkih vještina, higijena u vodi i oko vode, opasnosti skakanja na glavu, opasnosti duboke vode itd. Minimalni cilj koji učenici moraju postići u ovoj dobnoj skupini je brončani delfin. Zadatak se sastoji od skoka u vodu i preplivavanja razdaljine od 50 m bilo kojim stilom plivanja. Učenici preplivavaju razdaljinu od 25 m u jednom smjeru, okreću se plivajući bez dodirivanja zida i vraćaju se plivajući prema cilju. Tijekom preplivavanja ostalih 25 m, zaustavljaju se na sredini ove dužine i izvode sigurnosnu vježbu. Iz ležećeg prsnog položaja prelaze u uspravan, a zatim u ležeći leđni položaj. U ovom položaju ostaju 3 sekunde, a zatim se kroz uspravni položaj vraćaju u prsni te nastavljaju plivati prema cilju. Na taj način učenici stječu titulu plivača prema kriterijima ocjenjivanja plivačkog znanja u Sloveniji [5].

Mnogi polaznici škole u prirodi nadograđuju svoje vještine do te mjere da uspješno izvode zadatke za stjecanje srebrnog ili zlatnog dupina ili čak brončanog morskog psa.

## 8. PROVJERAVANJE STEČENIH VJEŠTINA PLIVANJA U 6. RAZREDU I PLIVAČKI SADRŽAJI U TREĆEM TROGODIŠTU

Nacionalni kurikulum nalaže da se ispit znanja plivanja polaže u 6. razredu. U skladu s tim provodimo sportski dan i odlazimo u vodeni park Atlantis, gdje provjeravamo razinu njihovog plivačkog znanja, odnosno stečene vještine. Cilj cjelokupnog plivačkog opismenjavanja u osnovnoj školi je da svi učenici 6. razreda postanu plivači. To znači da bi učenici trebali s lakoćom ispuniti zadatak za osvajanje značke brončanog dupina. Ako iz bilo kojeg razloga ne izvrše navedeni zadatak, škola će im ponuditi dodatne programe učenja plivanja. U našoj školi se već događalo da određeni učenici ostanu neplivači. Unatoč pruženoj mogućnosti provedbe dodatnih, naprednih plivačkih programa koje je škola ponudila u suradnji sa sportskim savezom Domžale, roditelji ove djece nisu se odlučili za ponuđenu opciju.



Slika 7: Vatrepolo i odbojca na vodi

U trećem odgojno-obrazovnom razdoblju učenici naše škole susreću se s plivačkim sadržajima prilikom provedbe sportskih dana. Osim spomenutih plivačkih tehnika, stječu i nova saznanja o vaterpolu te odbojci na vodi (slika 7). Plivačke sadržaje ponudili smo i u sklopu obveznih izbornih sportskih predmeta, ali za njih nažalost nije bilo interesa.

## 9. ZAKLJUČAK

Plivanje je kao aktivnost vrlo učinkovito integrirano u slovenski odgojno-obrazovni sustav. Djeca se s vodenim aktivnostima upoznaju već u predškolskoj dobi, a dokazano je da je najprikladnije razdoblje za učenje plivačkih tehnika između 6. i 10 [7]. godine. Tečaj od 20 sati i škola u prirodi, kao sastavni dio godišnjeg kurikulumu, imaju ključnu ulogu u prilagodbi vodenom okruženju i svladavanju osnovnih tehnika plivanja. Tijekom osnovnoškolskog razdoblja učenici usavršavaju svoje plivačke vještine do te mjere da postaju vješti plivači, stječući sigurnost u vodi i usvajajući potrebna teorijska znanja. Usvojena teorija omogućuje im sigurno izvođenje ove tjelesne aktivnosti čak i u prirodnim odnosno divljim plivalištima. U ovoj dobi polaznici su izrazito motivirani za sudjelovanje i uopće bavljenje ovom tjelesnom aktivnošću, ali ih je potrebno stalno poticati da nastave plivati i u kasnijem životnom razdoblju. Osim navedenog, treba istaknuti sve pozitivne učinke plivanja na naš organizam, budući da pridonose postizanju bolje kvalitete života i u kasnijoj životnoj dobi.

## 10. LITERATURA

- [1.] Čermak, V., Kapus, V., Šink, I., Sluga, S. 1986. Šola plavanja. Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani.
- [2.] Jurak, G., Kovač, M. (1998). Morski konjiček. Ljubljana. Zavod za šport Slovenije.
- [3.] Kapus, V., Štrumbelj, B., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., ... Čermak, V. (2011). Plavanje, učenje. Slovenska šola plavanja za novo tisočletje. Učbenik za učence-študente, učitelje-profesorje, trenerje in starše. Ljubljana: Inštitud za šport, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- [4.] Moravec, T. (2014), Izpeljava plavalnih vsebin v osnovnih šolah z bazenom ali brez njega, Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- [5.] Plavalna zveza slovenije, Odlična šola plavanja, [https://www.plavalna-zveza.si/odlicna-sola-plavanja/?doing\\_wp\\_cron=1736719900.9851410388946533203125](https://www.plavalna-zveza.si/odlicna-sola-plavanja/?doing_wp_cron=1736719900.9851410388946533203125), (povzeto 5.1.2025)
- [6.] Republika Slovenija Ministrstvo za šolstvo in šport (2011), Športna vzgoja učni načrt, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf), (povzeto 13.1.2025)
- [7.] Šajber, D., Štrumbelj, B., Bednarik, J. in Kapus, V. (1994). Vidiki starostnih skupin od 0 – 100 let pri aktivnostih v vodi. V Zborniku 1. slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem, Murska Sobota, 21. – 22. oktober 1994 (str. 232-239). Murska Sobota: Fakulteta za šport, Inštitud za šport.
- [8.] Študentski.net (2018), Gradivo: Plavanje, [https://studentski.net/gradivo/umb\\_pef\\_rp1\\_ips\\_sno\\_plavanje\\_01](https://studentski.net/gradivo/umb_pef_rp1_ips_sno_plavanje_01), (povzeto 13.2.2025)