

PLIVANJE – U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Ključne riječi: plivanje, prikaz sata – kraul tehnika

UVOD

Plivanje je bazični sport, uz atletiku, gimnastiku i hrvanje. Prema Milanović, 2004., plivanje je monostrukturno, cikličko gibanje. Monostrukturne sportske aktivnosti su aktivnosti u kojima postoji jedna ili više zatvorenih kretnih struktura cikličkog ili acikličkog karaktera, što se sukcesivno ponavljaju. Definirane su standardnim formama gibanja s malom varijabilnošću biomehaničkih parametara. Monostrukturne cikličke sportske aktivnosti su u osnovi jednostavne strukture kretanja, zatvorenog ili poluotvorenog tipa. Radi se o ponavljanju istovrsnih pokreta, odnosno ciklusa, kao što su : korak u hodanju, skok u trčanju, zaveslaj u plivanju ili veslanju, okretanje pedala u biciklizmu,... Nasuprot tome, u osnovi monostrukturnih acikličkih sportskih aktivnosti su složenije strukture kretanja, poluotvorenog i otvorenog tipa koje se sastoje od više faza. Npr.: atletske skokovi i bacanja, alpsko skijanje, dizanje utega, jedrenje, ...

Znanje plivanja je primarno i neophodno za svakog čovjeka, jer u određenim okolnostima može spasiti ljudski život.

Tijekom procesa obuke neplivača znanje plivanja se ocjenjuje određenim kriterijima, a plivačka sigurnost u vodi dijeli se u pet 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.

U Međunarodnoj klasifikaciji bolesti i srodnih zdravstvenih problema i desetoj reviziji (MKB -10), koju propisuje Svjetska zdravstvena organizacija, World health Organization (WHO, 1992.) i Hrvatski zavod za javno zdravstvo, navode se poremećaji kod kojih su indicirane kineziološke aktivnosti plivanja ili vježbi u vodi. To su:

endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma (E00 –E90),
bolesti probavnog sustava (K00 –K93),
bolesti mišićno –koštanog sustava i vezivnog tkiva (M00 –M99) i
ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka (S00 –T98).

Istovremeno, u toj klasifikaciji navode se i poremećaji kod kojih se ne preporučuje bavljenje plivanjem, boravak u vodi i bazenu. To su, dakle, poremećaji kod kojih su plivanje i vježbe u vodi kontraindicirani. Tu se navode:

bolesti oka i očnih adneksa (H00 –H59),
bolesti uha i mastoidnog nastavka (H60 –H95),
bolesti kože i potkožnog tkiva (L00 –L99) i
bolesti genitourinarnog sustava (N00 –N99).

Za sve ostale poremećaje i oboljenja svakako se preporučuju konzultacije sa liječnikom – specijalistom. Zdravim osobama i osobama sa čitavim nizom ostalih poremećaja, uz suglasnost s liječnikom, preporučuje se aktivnost plivanja, koja se u osnovi provodi pomoću četiri plivačke tehnike: tehnika kroula, leđna tehnika, prsna tehnika i leptir tehnika.

PRIKAZ SATA – VJEŽBE U BAZENU: KRAUL TEHNIKA

(Prikaz se odnosi na 3. sat obrade kraul tehnike, te podrazumijeva usvojena saznanja o zasebnim segmentima svakog zadatka. Pliva se ukupno cca 575 m, uglavnom laganim tempom i sa odmorima)

Ciljevi sata: poboljšati vještinu plivanja kraul tehnikom, odvojenog rada ruku i nogu, uz pravilno disanje; stimulirati važnost cjeloživotne, redovite tjelesne aktivnosti.

Struktura sata (jedna dužina bazena = jedan bazen = cca 25 m)

Uvodni dio sata 5': vježbe istezanja i razgibavanja izvan vode, zagrijavanje u vodi: šest bazena stilom po želji (cca 150 m)

Pripremni dio sata 10': (korištenje dasaka za plivanje, cca 200 m)

1. Dva bazena noge kraul (sa disanjem) – daska u rukama, deset vježbi disanja uz rub bazena
Dva bazena noge kraul (sa disanjem) – daska u rukama, deset vježbi disanja uz rub bazena
2. Dva bazena ruke kraul (disanje na L ili D stranu) – dasku stisnuti koljenima, deset vježbi disanja uz rub bazena
Dva bazena ruke kraul (disanje na L ili D stranu) – dasku stisnuti koljenima, deset vježbi disanja uz rub bazena

Glavni dio sata 40': plivanje bez dasaka za plivanje, cca 175 m

- A. Dva bazena: kraul tehnika, udahom na svaki treći zaveslaj rukama;
Dva bazena: kraul tehnika, udahom na svaki drugi zaveslaj rukama, na D stranu
Dva bazena: kraul tehnika, udahom na svaki drugi zaveslaj rukama, na L stranu
Deset vježbi disanja uz rub bazena
- B. Štafetna igra – sprint jedan bazen kraul tehnikom, udahom na svaki četvrti zaveslaj rukama, na bolju stranu

Završni dio sata 5':

Dva bazena vježbe za opuštanje i relaksaciju „germanij“ (izvodi se laganim tempom u položaju na leđima, obje ruke istovremeno izvode leđni zaveslaj, izdah je ispod površine vode, a noge izvode obrnuti prsni zaveslaj, cca 50 m), vježbe istezanja izvan vode

ZAKLJUČAK

Rano učenje plivanja utječe na tjelesni razvoj čovjeka (Šajber, 2010.):

Disanje:

Tlak vode uzrokuje jače izdisanje zraka zbog čega je čovjek prisiljen i jače udahnuti. Tako mu jačaju mišići koji se koriste prilikom disanja, a vitalni kapacitet povećava se gotovo 20%.

Kardiovaskularni sustav:

Tlak vode pozitivno utječe na kardiovaskularni sustav, jer djeluje i na dijelove tijela koji su u vodi, te preko kože na vene. Pod utjecajem tog pritiska dolazi oko 20% više krvi u desni dio srca i preko pluća u lijevi dio srca. Tako se povećavaju i jačaju mišići u blizini srca.

Koštani sustav:

Posebno kod djece, na razvoj koštanog sustava utječe intenzivno kretanje u vodi, što za posljedicu ima intenzivan rast kostiju i njihovo dobro oblikovanje. Takvu se djetetu i kralježnica prije mijenja iz okruglog u dvostruki S-oblik.

Mišićni sustav:

Plivanje dovodi do oblikovanja kompletnog mišićnog sustava. Ortopedi u tome vide osnovu za zdrav razvoj, bez lošeg držanja tijela. Jačaju mišići leđa, ramena, ruku, nogu i manje trbušni mišići.

Termoregulacija:

Razlika između temperature tijela i temperature vode poticaj je za uspostavu termoregulacije i otpornosti tijela. Redovnim se vježbanjem popravljaju reakcija kože na hladno i sposobnost termoregulacije, te se jača imunitet.

Prema Colwin, 1998., kada plivač skoči u vodu ili se odgurne od zida dobiva moment (ubrzanje), koji je potrebno zadržati konstantnim, što je duže moguće. U suprotnom, kada plivač silom djeluje na vodu, tijelo ubrzava i stvara otpor vode koji ga usporava, ukoliko silu ne primjenjuje u pravilnim razmacima, priječeći prevelike promjene brzine. Dobro odmjereni zaveslaji (primjena propulzivnih impulsa) i dobra hidrodinamika (optimalan položaj tijela) poboljšavaju omjer propulzije i otpora. Što je moment veći, plivač brže pliva, što je plivač efikasniji, manje se umara.

Plivanje je korisno za druženje, popunjavanje slobodnog vremena, jačanje samopouzdanja, a i pozitivno utječe na psihosocijalni, psihosomatski i fizički razvoj. Termini za građanstvo u plivalištima omogućuju populaciji rekreativno bavljenje plivanjem, što podrazumijeva najmanje 2 - 3 puta tjedno aktivnog plivanja, u trajanju od 45 - 60 minuta (sa odmorima). Za plivanje nije potrebna zahtjevna oprema: kupaći kostim i naočale za plivanje, ev. daska za plivanje ili slično pomagalo. Zimi je dobro imati kapu nakon izlaska iz plivališta.

Plivanje je standardni olimpijski sport od početka modernih Olimpijskih igara, 1896. g. u Ateni.

Literatura:

1. Colwin, C. M. (1998). Swimming into the 21st century. Plivanje za 21. stoljeće. Zagreb: Gopal
2. Grčić –Zubčević, N. (1998). Prilog unapređenju nastave učenja plivanja. Zbornik radova 7. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH, (ur. V. Findak), str.64 -66, Rovinj: Savez pedagoga fizičke kulture
3. Milanović, D. (2004). Teorija treninga. Priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. World health Organization i Hrvatski zavod za javno zdravstvo (1992).
5. http://www.ringeraja.hr/mala-skola-plivanja_309.html