

**Almir Popo  
Faris Varešlija  
Đana Bralj**

## **OBUKA PLIVANJA ZA DJECU SA POSEBNIM POTREBAMA**

**Stručni rad**

### **Sažetak**

U ovome radu prikazana su teorijsko-praktična znanja u radu s djecom sa posebnim potrebama. Cilj je popularizacija plivanja među osobama sa posebnim potrebama, kako bi se promovirao značaj aktivnog načina življenja. Djeca sa posebnim potrebama imaju različite biološke poteškoće koje ometaju njihovu sposobnost funkcioniranja u vanjskom svijetu. Rad sa djecom s posebnim potrebama kroz plivanje može biti i sastavni dio rehabilitacije, ali i način za psihičku prilagodbu na različite situacije, kao i rekreaciju i socijalizaciju. Novo iskustvo ulaska u vodu, aktivnosti provedene kroz igru i fizička aktivnost djetetu su veoma korisni. Osobe sa posebnim potrebama po pravilu zahtijevaju individualan pristup, prilagođen njihovim razvojnim sposobnostima.

**Ključne riječi:** *plivanje, djeca sa posebnim potrebama, individualni pristup*

## **SWIMMING TRAINING FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**

**Expert work**

### **Abstract**

This paper presents theoretical and practical knowledge in working with children with special needs. The aim is to popularize swimming among persons with special needs, in order to promote the importance of active lifestyles. Children with special needs have biological difficulties that interfere with their ability to function in the outside world. Working with these children through swimming methods, could be integrated in the process of rehabilitation, but it could also be a way for mental adjustment to various situations, as well as recreation and socialization. The new experience of entering the water, the activities implemented through games and physical activities, are very beneficial for the child. Children with special needs usually require an individual approach, adjusted to their development skills.

**Key words:** *swimming, children with special needs, individual approach*

### **1. UVOD**

Plivanje i aktivnosti u vodi djeluju pozitivno na čitav organizam i pomažu u očuvanju cjelokupnog zdravlja djeteta. Ove aktivnosti vrlo djelotvorno utječu na sve dijelove tijela, na organe i fiziološke funkcije. Plivanje predstavlja kretnu aktivnost pomoću koje se krećemo kroz vodu, koja uključuje održavanje na površini vode i kretanje u željenom smjeru. Prilikom plivanja moguće je normalno disanje, jer se organi pomoću kojih dišemo nalaze na površini vode. To je veoma jednostavna aktivnost, a ujedno i veoma učinkovita. Plivanje je rekreativna aktivnost, ali i takmičarski sport. U radu s djecom sa posebnim potrebama voda je jedna od psihoterapijskih metoda, koja predstavlja idealan način za tjelesno i psihičko "pražnjenje" izraženo fiziološkim i psihološkim opterećenjima. Redovnim vježbanjem kod djece se razvija osjećaj odgovornosti, discipline i samostalnosti. U populaciji djece u osnovnoj školi je 20 - 25% djece sa posebnim odgojnim i obrazovnim potrebama. Njihove posebne odgojno-obrazovne potrebe su raspoređene od lakših do jako izraženih, te od kratkotrajnih do doživotnih. Među djecom sa posebnim odgojno-obrazovnim potrebama ubrajamo djecu sa poremećajima u mentalnom razvoju, slijepu i slabovidnu djecu, gluhu i nagluhu djecu, djecu sa poremećajima u

govoru, djecu sa poremećajima u kretanju, dugotrajno bolesnu djecu, djecu sa smetanjama u ponašanju, djecu sa problemima u učenju, te nadarenu djecu. Najviše djece ima opće i specifične probleme u učenju. Svaka osoba uživa u vodi i vodenim aktivnostima na različite načine od samoga rođenja pa kroz cijeli život. Za osobe s posebnim potrebama plivanje može biti sastavni dio rehabilitacije, način za psihičku prilagodbu na različite situacije, ali i kao oblik rekreacije i socijalizacije. Djeca se osjećaju dijelom kolektiva i razvijaju socijalno – emotivne veze sa svojim vršnjacima. Napredak u radu, ugodno druženje s prijateljima iz svoje i drugih grupa, kod djece pobuđuje osjećaj zadovoljstva i sreće, što znatno utječe na stvaranje pozitivne slike o sebi. Novo iskustvo ulaska u vodu, aktivnosti provedene kroz igru i fizička aktivnost djetetu koristi ne samo fizički nego i psihički. Kvalitet življenja djece sa posebnim potrebama predstavlja veoma složen pojam kojeg različite struke i autori različito tumače. U sebi uključuje niz objektivnih i subjektivnih razloga zadovoljavanja potreba i samoprocijene pojedinaca. Kvalitet života zavisi od odnosa samog prema sebi i prema okolini u kojoj se pojedinac nalazi. To je sposobnost prihvaćanja onog što život pruža. Rad na poboljšanju života osobe s posebnim potrebama je dugotrajan i često sa vrlo skromnim rezultatima, ali važan je krajnji cilj, a to je pomoć osobama s posebnim potrebama da se maksimalno osamostale i uključe u aktivan život u okviru svojih sposobnosti.

### **Teškoće u razvoju**

Djeca sa posebnim potrebama imaju različite biološke poteškoće koje ometaju njihovu sposobnost funkcioniranja u vanjskom svijetu. Iako postoji mnogo načina opisivanja tih bioloških poteškoća, u svrhu razmatranja njihovih utjecaja podijeljene su u tri grupe (Grgin, T., 1997).

### **Teškoće u senzoričkoj reaktivnosti**

Dijete može biti nedovoljno ili prekomjerno osjetljivo na određene vanjske osjetilne podražaje koji dolaze kroz osjetila vida, sluha, dodira, njuha, okusa i svjesnosti tijela. Prekomjerna ili nedovoljna osjetljivost na određene vrste podražaja može biti stabilna ili se mijenjati iz dana u dan.

### **Teškoće u obradi informacija iz vanjskog svijeta**

Dijete može imati poteškoće u osmišljavanju senzoričkih podataka koje prima. Primjer takvog problema su teškoće u obradi auditivne verbalne informacije: dijete dobro čuje govor, ali ima teškoće u razumijevanju govora. Dijete može imati teškoće u obradi podataka iz različitih osjetila.

### **Teškoće na razini motoričkog odgovora**

Dijete može imati problema sa voljnim kretanjem svojeg tijela. To su jasno prepoznatljive teškoće u održavanju, pokretanju i kontroliranju velikih mišića tijela, manje uočljive teškoće u finoj motorici (pokreti prstiju ruku) i još manje uočljive teškoće na razini planiranja i nizanja slijeda pokreta.

Svaka vrsta teškoća otežava djetetove odnose i komunikaciju s roditeljima, nastavnicima, instruktorima i vršnjacima, te na taj način ometa djetetovu sposobnost razvoja, učenja i skladnog komuniciranja. Zato, da bi smo pomogli djetetu da napreduje, moramo razumjeti kako ono funkcionira u svakom od pomenutih područja.

## **2. METOD RADA**

### **2.1. Rad sa djecom s posebnim potrebama**

Osobe sa posebnim potrebama po pravilu zahtijevaju individualan pristup prilagođen njihovim razvojnim sposobnostima. Rad sa djecom mora podsticati pravilan razvoj djeteta u svim oblastima. U komunikaciji sa plivačem upute moraju biti jasne i jednostavne. Prije samog početka rada potrebno je demonstrirati određenu vježbu. Primarni cilj u radu sa djecom s posebnim potrebama jeste bezbjednost plivača, potpuno povjerenje i samostalnost u vodi, nakon toga slijedi sekundarni cilj, a to je učenje tehnike plivanja. Potpuno je nevažno koliko vremena je potrebno plivaču da postigne primarni cilj i mora mu se dozvoliti, uz instruktorovu asistenciju, da se spontano prilagodi na dinamičku snagu vode. Svrha rada jeste uključiti djecu i omladinu sa posebnim potrebama u sportske i rekreativne aktivnosti, primjena individualiziranih programa plivanja, praćenje individualnog napretka. Ciljevi koje smo postavili su individualni i zavise od svakog pojedinca, od metoda adaptacije, učenja osnovnih tehnika plivanja, pa do integracije u širi društveni kontekst sa sličnim interesima (sklapanje prijateljstava sa ostalim plivačima u bazenu) i produbljanja socijalne interakcije između plivača. Rad se odvija pomoću Halliwick terapije. Terapija je djeci jako zanimljiva zbog toga što u vodi mogu izvesti više aktivnosti nego na

suhome, jer sila gravitacije nema toliki utjecaj na tijelo. Sve aktivnosti koje se primjenjuju u ovoj terapiji potrebno je svesti na pokrete koje primjenjujemo u svakodnevnom životu.

**Metodika rada:** Prije svega potrebno je znati u kojim uvjetima će se provoditi obuka, zbog organizacije obuke i pravljenja grupa. Svaki instruktor radi individualno sa djetetom, jer samo na ovakav način moguće je organizirati obuku. Veličina bazena i uvjeti određuju sa koliko djece se radi istovremeno, kao i broj raspoloživih stručnih instruktora. Prvi postupak jeste upoznavanje s djetetom i uspostavljanje komunikacije, ukoliko je to moguće, da bi se dijete opustilo i bilo spremno za rad. Nakon toga, instruktor ulazi u vodu, dok dijete sjedi na kraju bazena. Postupak koji slijedi ima za cilj da kod djeteta ukloni strah od vode. Instruktor metodom žive riječi i metodom imitacije daje upute djetetu kao što su: „idemo oprati ruke, idemo oprati ramena, idemo oprati lice“. Nakon toga, dijete ulazi u bazen gdje uz asistenciju instruktora izvodi nekoliko osnovnih vježbi kao što su: disanje, puhanje u vodu, gledanje pod vodom, rad nogama, rad rukama, nakon toga sve to pokušati povezati u cjelinu. Ekstremitete u pravilu treba pridržavati sa velikim površinama, dlanovima, da bi se izbjegli prejak pritisci prstima koji pogoduju pojačanju spazma. Kako program napreduje asistencija instruktora se sve više smanjuje, po mogućnosti da dijete ne osjeti naglu promjenu. Pri ovome postupku veoma je važno povjerenje između instruktora i plivača. U obuci neplivača nikada se ne smije forsirati. Važno je da instruktor osjeti do koje granice može ići s plivačem, jer je to individualna stvar. Dijete obično napreduje u učenju dok mu je ono prihvatljivo, odnosno zanimljivo, tako da i o tome instruktor mora voditi računa. Ukoliko ne postoji dovoljan broj raspoloživih stručnih instruktora rad je moguće izvoditi sa dva - tri veoma stručna instruktora zajedno sa roditeljima. Instruktori se nalaze u vodi, kao i roditelji koji su pored svog djeteta. Instruktori daju upute, a roditelji pomažu svojoj djeci da savladaju određenu vježbu. Većina ovih zadataka pripada jednoj od deset dijelova Halliwick terapije:

- **Psihička prilagodba** postiže se jačanjem samopouzdanja u vodi. Prije samog prelaska na kompleksnije vježbe dijete mora biti psihički prilagođeno na prethodnu aktivnost.
- **Samostalnost** je način na koji plivač postepeno stječe psihičku i fizičku neovisnost. Samostalnost se postiže postepenim smanjivanjem oslonca na instruktora, od potpune asistencije, pa sve do manjeg kontakta kroz aktivnosti.
- **Transverzalna rotacija** je pokret oko transverzalne ose tijela. Potreban je plivaču kako bi mogao ležati na vodi i nesmetano se vratiti u vertikalni položaj. Kroz transverzalne rotacije plivač razvija bolju kontrolu tijela u sagitalnoj ravnini i doprinosi boljim reakcijama uspravljanja plivača.
- **Sagitalna rotacija** podrazumijeva pokret oko sagitalne ose tijela. Kroz pokrete sagitalne rotacije plivač razvija pretpostavke za bolju pokretljivost trupa.
- **Longitudinalna rotacija** podrazumijeva pokret oko longitudinalne ose tijela. Važno je plivača pravilno naučiti ovu aktivnost, jer se često javljaju krivi obrasci ovog pokreta. Uzrok tome je asimetrija tijela uzrokovana oštećenjem koja dovodi do bržeg potonuća jedne strane tijela u odnosu na drugu.
- **Kombinirana rotacija** je kombinacija prethodno navedenih rotacija. Važnost ove aktivnosti je u tome da je plivač nakon usvajanja sposoban pri ulasku u vodu ili gubitku ravnoteže osigurati slobodan položaj za disanje.
- **Uzgon** je sila pomoću koje voda omogućava tijelu plutanje. Važan je u učenju plivanja, ali i u psihičkoj prilagodbi, jer saznanje da sila uzgona uvijek djeluje tako da omogućava tijelu plutanje značajno povećava samopouzdanje plivača.
- **Balans** u vodi se može naučiti eksperimentirajući s različitim oblicima tijela dok se ne nauči položaj koji je dovoljno stabilan, ali istovremeno siguran za disanje.
- **Turbulencija** je fizikalna karakteristika u vodi koja se koristi za pokretanje tijela. Klizanjem pomoću turbulencije je pokret kroz vodu koju instruktor proizvodi bez kontakta s plivačem.
- **Elementarno kretanje ( propulzija )** je kretanje naprijed. Koristi se često umjesto termina plivanje zbog toga što plivanje podrazumijeva korištenje jedne od osnovnih tehnika plivanja.
- **Dobra kontrola disanja** je obavezna za plivanje i sve ostale aktivnosti u vodi.

### 3. ZAKLJUČAK

Jedan od osnovnih zahtjeva u radu s djecom sa posebnim potrebama jest da se prihvate 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 instruktora djeca razvijaju pozitivan stav prema vodi i doživljavaju vodu kao medij u kojem se dobro i sigurno osjećaju i sa veseljem igraju. Naročito je značajno za osobe sa posebnim potrebama da se druže međusobno i sa drugima, što je potrebno za normalan proces razvoja. Plivanje omogućava učenje socijalnih interakcija i inkluzije, koje škola ne može pružiti. Također, značajna je primjena metode individualnog učenja plivanja (stjecanje novih motoričkih sposobnosti), čime svaki pojedinac može postići uspjeh i integriranje u grupu.

### 4. LITERATURA

1. Ajduković, M., Cajvert, L. (2004). *Supervizija u psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Carter, P. (1996). *Meeting special needs in science. The good practice guide to special educational needs*. Questions Publishing Company. Birmingham, pp.245-258.
3. Geschvwend, G. (1998). *Neurofiziološki temelji razvojne rehabilitacije*. Zagreb: Akademija za razvojnu rehabilitaciju.
4. Grgin, T. (1997). *Edukacijska psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Koller-Trbović, N., Žižak, A., Bašić, J. (2001). Dijete i društvo. *Određenje, prevencija i tretman poremećaja u ponašanju djece i mladih*, 3, 319-342.
6. Madić, D., Okičić, T., Aleksandrović, M. (2007). *Plivanje*. Niš: Srbija.
7. Šoš, H., Mekić, M. Rađo, I. (1998). *Vodič za pisanje naučnih i stručnih radova u kineziologiji*. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet za fizičku kulturu