

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

ANJA PEČAVER

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **ANALIZA POUČEVANJA PLAVANJA MLAJŠIH OTROK**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

Doc. dr. Boro Štrumbelj

KONZULTANT:

Izr. prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela:  
ANJA PEČAVER

Ljubljana, 2012

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek za vso strokovno pomoč pri pisanju diplomskega dela.

Hvala staršema za potrpežljivost.

Hvala možu Tinetu za vzpodbudo ter dodatno motivacijo pri dokončanju študija.

**Ključne besede:** plavanje, učenje, mlajši otroci, didaktična gibalna igra in pripomočki, motivacija

## **ANALIZA POUČEVANJA PLAVANJA MLAJŠIH OTROK**

**Avtorica: ANJA PEČAVER**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 103; Število preglednic: 9; Število grafov: 13; Število virov: 44; Število prilog: 1.**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil analizirati potek poučevanja plavanja otrok od četrtega do enajstega leta starosti. Zanimalo nas je, kdo poučuje plavanje, kakšna je njihova strokovna usposobljenost in koliko delovnih izkušenj imajo. Analizirali smo, v koliko strokovni kader uporablja didaktično gibalno igro ter učne pripomočke med vadbenimi enotami, ter s kakšnimi težavami se izvajalci plavalnih tečajev najpogosteje srečujejo pri poučevanju plavanja mlajših otrok. Prav tako nas je zanimalo, ali obstajajo razlike pri delu različno usposobljenega kadra ter razlike med spoloma. Osredotočili smo se tudi na načine motiviranja dečkov in deklic, kadar se med samim pedagoškim procesom vadečim zniža raven pozornosti, koncentracije in motivacije za nadaljnje delo.

Z anketnim vprašalnikom, ki je vseboval 15 vprašanj, in ki so ga izpolnjevali vaditelji, učitelji in trenerji plavanja različnih plavalnih šol po Sloveniji, smo pridobili rezultate za 90 izvajalcev plavalnih tečajev. Pridobljene podatke smo obdelali z računalniškima programoma SPSS 19.0 (Statistical Package of the Social Sciences) in Microsoft Office Excel 2010. Za preverjanje hipotez smo uporabili Pearsonov  $\chi^2$  test in Mann-Whitney-ev test. Statistično značilnost smo ugotavljali na podlagi 5-odstotnega tveganja.

Ugotovili smo, da je bilo v vzorec zajetih največ vaditeljev plavanja. S poučevanjem plavanja mlajših starostnih kategorij se več ukvarjajo predstavnice ženskega spola, ki raje poučujejo najmlajše otroke, ki še niso prilagojeni na vodo, medtem ko se moški raje odločijo za vadeče, ki so že prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik. Didaktična gibalna igra se v praksi še vedno premalo uporablja, njena uporaba pa pada s stopnjo plavalnega znanja pri otroku. Z analizo rezultatov smo ugotovili, da obstajajo razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre glede na spol in glede na pridobljeni strokovni naziv v nekaterih delih vadbene enote. Uporaba didaktičnih plavalnih pripomočkov na vadbenih urah je raznolika, med tri najpogosteje uporabljene pripomočke se uvrščajo plavalna deska, plavalni črv in potopljive igračke. Veliko breme tako za učitelje kot tudi za učiteljice plavanja predstavljajo otrokov strah pred vodo, slabo razvite gibalne sposobnosti otrok ter trma in predrznost. Pri padcu motivacije za nadaljnje delo strokovni kader najpogosteje uporablja pogovor, šalo in zabavo.

**Key words:** swimming, learning, young children, didactic physical game and teaching devices, motivation

## **ANALYSIS OF TEACHING SWIMMING TO YOUNG CHILDREN**

**Author:** ANJA PEČAVER

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012**

**Special sport education, Elementary sport education**

**Number of pages: 103; Number of tables: 9; Number of graphs: 13; Number of sources: 44; Number of appendices: 1.**

### **ABSTRACT**

The aim of this thesis was to analyze the process of teaching children how to swim in the age period between four and eleven years. We wanted to establish who the professionals that teach swimming are, what their professional qualifications are and how much of working experience they have. We analyzed the extent to which professionals use the didactic physical games and teaching devices during the exercise sessions, as well as what are the difficulties most frequently encountered by the professionals carrying out the swimming courses for younger children. Furthermore, we tried to establish whether there are differences in professionals' work, considering their training and gender. We also focused on possible ways of motivating boys and girls, if during the teaching process they lose their attention, concentration and motivation.

The results were obtained for 90 professionals who carry out the swimming courses. The questionnaire, which contained 15 questions, was filled out by exercisers, swimming teachers and coaches from various swimming schools in Slovenia. The obtained data were analyzed with the SPSS 19.0 (Statistical Package of the Social Sciences) and Microsoft Office Excel 2010. To test the hypotheses, we used Pearson's  $\chi^2$  test and Mann-Whitney test. Statistical significance was determined on the basis of a 5% risk.

We established that the major part of our sample consisted of swimming exercisers. Female professionals more frequently teach younger children who are not yet well adjusted to the water, while men prefer teaching children who are already adjusted to the water and can swim 25 meters or more using one of the swimming techniques. Didactic motor game is still underused in practice; with its use decreasing with the increasing level of child's swimming skills. By analyzing the results, we found that there are differences in the frequency of use of didactic physical game considering the gender and the professional title in some parts of the training unit. The use of didactic flotation devices during training hours is varied, the three most commonly used devices are swimming board, swimming worm and diving toys. The heaviest burden the trainers experience represent the child's fear of water, child's poorly developed motor skills, the stubbornness and audacity. To preserve children's motivation for further work, the professional staff most frequently uses conversation, jokes and fun.



## KAZALO

1. UVOD .....	11
1.1 PLAVANJE.....	12
1.1.1 POMEN ZNANJA PLAVANJA.....	13
1.1.2 ZGODOVINA PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI .....	16
1.1.3 SMERNICE RAZVOJA PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI .....	19
1.1.4 STOPNJE SISTEMATIČNEGA UČENJA PLAVANJA V SLOVENIJI.....	20
1.2 UČENJE PLAVANJA OTROK.....	21
1.2.1 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK .....	23
1.2.1.1 TELESNI RAZVOJ .....	24
1.2.1.2 GIBALNI RAZVOJ .....	26
1.2.1.3 KOGNITIVNI RAZVOJ.....	28
1.2.1.4 ČUSTVENI RAZVOJ.....	29
1.2.1.5 SOCIALNI RAZVOJ.....	30
1.2.1.6 POZORNOST .....	31
1.2.1.7 STRAH IN ANKSIOZNOST PRI UČENJU PLAVANJA .....	32
1.2.1.8 INDIVIDUALNE RAZLIKE.....	34
1.2.2 UČITELJ PLAVANJA .....	35
1.2.2.1 UČITELJEVA STROKOVNA IZOBRAZBA IN USPOSOBLJENOST .....	36
1.2.2.2 DEJAVNIKI UČITELJEVE USPEŠNOSTI .....	38
1.2.2.3 UČITELJEVA AVTORITETA.....	39
1.2.3 POGOJI ZA UČENJE PLAVANJA .....	40
1.2.3.1 PLAVALIŠČE ZA UČENJE PLAVANJA.....	40
1.2.3.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA.....	43
1.3 IGRA .....	50
1.4 MOTIVACIJA .....	52

1.5 DOSEDANJE RAZISKAVE .....	56
1.6 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	58
2. METODE DE LA.....	61
2.1 PREIZKUŠANCI.....	61
2.2 PRIPOMOČKI .....	61
2.3 POSTOPEK.....	61
3. REZULTATI.....	62
3.1 ANALIZA HIPOTEZ .....	75
4. RAZPRAVA .....	82
5. SKLEP.....	89
6. VIRI.....	93
7. PRILOGA.....	98
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK.....	98

## 1. UVOD

Poznamo dva različna pojma: znati plavati in znati poučevati plavati. Zavedati se moramo razlik med razumevanjem omenjenih pojmov, predvsem če se ukvarjamo s poučevanjem otrok.

V praksi z njimi ni vse tako preprosto, kar ve povedati vsak, ki se je lotil poučevanja najmlajših. Da najmlajše naučimo plavati, je treba predvsem obvladati metodične postopke, poznati raznovrstne igrice, obvladati rokovanje s pripomočki, imeti veliko mero potrpljenja, volje, energije in seveda – treba je znati plavati. Zato je prilagoditev na vodo, natančneje prilagoditev na upor vode, potop glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo ter plovnost in drsenje že pravi uspeh, s katerim smo lahko zelo zadovoljni in ob tem ponosni predvsem na svoje vadeče, posredno pa tudi sami nase, saj smo s tem spoznali svojo potrpežljivost ter iznajdljivost, ki ju pri delu z najmlajšimi ne sme primanjkovati.

Poleg samega posredovanja znanja moramo vsi, ki se ukvarjamo s poučevanjem otrok, opravljati še druge obveznosti: pomiriti prepir med otroki, znati potolažiti prizadetega otroka oziroma tolažiti žalostne, jezne ali depresivne posameznike, miriti energične otroke, vzpodbujati in motivirati za delo, znati pohvaliti uspešne in malo manj uspešne ... Znati se moramo odzvati na otrokove čustvene potrebe, reševati njihove probleme, razrešiti konfliktna situacije, spodbujati medsebojno pomoč, gojiti timskega duha itd. Če povzamemo, je dobro, da obvladamo različne svetovalne spretnosti. Hkrati pa moramo predvsem obvladati metodične postopke pri učenju plavanja otrok, poznati različne igre, obvladati rokovanje s pripomočki ter imeti veliko mero potrpljenja, energije in volje.

Zavedati se moramo, da je vsak vadeči v skupini oseba zase. Ima svoje potrebe, želje, pričakovanja in sposobnosti. Zato se moramo znati posvetiti vsakemu posamezniku, ga razumeti in sprejeti takšnega, kot je. Najtežje je posameznike povezati v skupino, ki deluje homogeno, v kateri se razvijejo prijateljstvo, medsebojna pomoč, spodbujanje ter spoštovanje. Pri tem se pokažejo naše sposobnosti vodenja.

Žal lahko na bazenu večkrat opazimo, da je dobrih učiteljev malo. Odgovorno in zahtevno delo podajanja znanja otrokom in njihovo uvajanje v omenjeno športno aktivnost se

velikokrat jemlje na zlahka. Nepoznavanje specialne pedagogike, premalo izkušenj in sposobnosti prilagajanja učnih vsebin sposobnostim otrok ter pomanjkanje dobre volje so le eni od razlogov za nezadovoljstvo. Otroku je potrebno pravilno približati šport in ga navdušiti za športno udejstvovanje z namenom, da bi mu šport postal vrednota v življenju.

Nazorna demonstracija in jedrnata razlaga lahko zadostujeta pri učenju odraslih, pri otrocih pa to še zdaleč ni dovolj. Poznavanje pripomočkov in njihova uporaba na bazenu sta še vedno pomanjkljiva. Kljub vsej literaturi, ki je na voljo, še vedno lahko opazimo suhoparno učenje brez uporabe pripomočkov, ki jih lahko ustvarimo tudi sami, predvsem pa primanjkuje smeha in veselja. Malčkom je pomembnejše radostno doživljanje trenutkov na bazenu kot pa samo plavanje. In pri tem odrasli prevečkrat pozabimo na igro. Prepuščenost lastni izraznosti in iznajdljivosti bi nam morala biti v izziv. Vključevanje igre kot temeljnega pristopa in dela z otroki, je popolnoma brezplačno, a kljub temu premalokrat uporabljeno.

## **1.1 PLAVANJE**

V kineziološki znanosti se plavanje uvršča med monostrukturne kineziološke aktivnosti cikličnega tipa (Bohanec, Kapus, Leskošek in Rajkovič, 1997). Plavanje je prvobitno, elementarno človekovo gibanje. Tako kot je hoja gibalni stereotip za gibanje na kopnem, tako je plavanje gibalni stereotip za gibanje v vodi. Pri plavanju se srečamo z novim okoljem, vodo, ki ima drugačne lastnosti kot zrak in trdna tla. Poleg tega v vodi naletimo na vrsto fizikalnih zakonitosti, ki plavanje razlikujejo od gibanja na kopnem (Kapus, J., 1999).

Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo (Kapus idr., 2002). Temelj učinkovitega plavanja pri različnih plavalnih dejavnostih je sposobnost plavalca, da začuti in učinkovito zajame vodo.

Občutek za vodo je pomemben pri izvajanju:

- preprostih oblik gibanja v vodi (plazenje, lazenje, hoja, tek ...),
- preprostih oblik plavanja (najenostavnejša gibanja, ki človeku omogočajo plavanje-žabje in pasje plavanje, mrtvak, mlinček),
- uporabnih plavalnih tehnik (germanija, metulj, bočno in reševalni kravl),

- plavalnih tehnik (kravl, prsno, hrbtno in delfin; poznamo osnovno, nadaljevalno in tekmovalno obliko),
- iger v vodi,
- plavanja za vse starostne kategorije (od dojenčkov naprej),
- plavanja v vrtcih, osnovnih, srednjih in visokih šolah, na fakultetah in v plavalnih klubih,
- rekreativnega plavanja,
- plavanja nosečnic,
- plavanja za zdravje, za rehabilitacijo po boleznih in poškodbah,
- uporabnega plavanja oseb s posebnimi potrebami,
- tekmovalnega plavanja,
- vztrajnostnega plavanja v naravi,
- skladnostnega plavanja,
- skokov v vodo,
- vaterpola,
- prostega potapljanja,
- plavanja veteranov,
- triatlona ...

Vse navedene plavalne dejavnosti se izvajajo ob zagotavljeni osebni varnosti in varnosti drugih v vodi, varnosti pri skokih v vodo, reševanju iz vode ter šolanju reševalcev iz vode. Pri drugih dejavnostih v vodi, kot so veslanje na mirnih in deročih vodah, jadranje na deski, avtonomno potapljanje itd., je plavanje pogoj, brez katerega ne gre (Kapus idr., 2002).

### 1.1.1 POMEN ZNANJA PLAVANJA

Plavanje spremlja človeštvo že od pradavnine. V času plemenskih skupnosti je voda predstavljala ljudem neposredno nevarnost pri iskanju hrane ali begu pred sovražniki, saj so bile reke velika ovira pri nomadskih selitvah, poplave pa so ogrožale poljedelske kulture (Jurak in Kovač, 2002).

Prvi podatki o plavanju so iz 4. stoletja pr.n.št.. Plavalci so upodobljeni na raznih egipčanskih kulturnih spomenikih. Zaradi povezanosti z morjem je postalo v času razvoja sredozemskih kultur plavanje še pomembnejše (Prešern, 1980).

V antiki so stari Grki in Rimljani menili, da mora kulturnen in pismen človek znati pisati in plavati. Kasneje v zgodovini je bilo znanje plavanja v znamenju padcev in vzponov. Ves čas pa je bilo kulturna vrednota višjih družbenih slojev, ki je kazala na določen položaj in ugled v družini (Prešern, 1980).

Dandanes plavanje predstavlja mnogo več kot golo preživetje ali statusni simbol. Kljub temu je varnost pred utopitvijo še vedno eden od osnovnih namenov učenja plavanja. Po raziskavah v Sloveniji in po izkušnjah v razvitih državah lahko sklepamo, da je število žrtev mogoče zmanjšati s sistematičnim učenjem plavanja, z ozaveščanjem ljudi, načrtnimi preventivnimi ukrepi in ustrezno pripravljenostjo za zaščito, reševanje in pomoč (Šink idr., 1993). Najboljši preventivni ukrep pred utopitvijo je znanje plavanja.

Hiter način življenja, preobremenjenost v službi, stres in pehanje za materialnimi dobrinami človeka odvrčajo od gibanja in zdravega načina življenja. Posledično vodijo do civilizacijskih bolezni. Plavanje s svojim vsestranskim delovanjem na človekov organizem pomembno nevtralizira negativne dejavnike, ki jih vsiljuje sodoben način življenja. Ležeči položaj plavalca v vodi ugodno vpliva na delovanje srca, ker kri premaguje manjši upor kot v stoječem položaju. Ponavljajoče premagovanje odpora vode pospeši delovanje srca in pretoka krvi po ožilju. S plavanjem krepimo dihalne mišice, povečuje se nam vitalna kapaciteta pljuč. Ležeč položaj in navidezno zmanjšanje telesne teže ugodno vplivata na hrbtenico. Veliki plavalni gibi ohranjajo gibljivost glavnih sklepov. Ker pri gibanju sodelujejo vse večje mišične skupine, plavanje oblikuje skladno razvito telo. Plavalni gibi se izvajajo nadzorovano, zato pri plavanju ni nevarnosti poškodb in se z njim lahko varno ukvarjamo vsi od zgodnjega otroštva do pozne starosti (Jurak in Kovač, 2002).

S psihološkega vidika plavanje ugodno vpliva na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo ter ugodno vpliva na spanje. Samopodoba se pod vplivom plavanja izboljšuje tudi pri osebah s posebnimi potrebami. Spoznanja kažejo, da redno plavanje povzroča enake učinke kot različne oblike psihoterapije. S sociološkega vidika pa predstavlja učenje plavanja v skupini možnost navezovanja stikov v smislu druženja, prijateljstva ali tovarištva (Kapus idr., 2002).

Ob usvajanju novih gibalnih znanj ima učenje plavanja tudi zelo pomembne vzgojne učinke, posebej pri možnem premagovanju strahu pred globoko vodo. Pri učenju plavanja učitelj vseskozi razvija tudi moralno-etične vrednote v smislu razvijanja medsebojne pomoči, tovarištva, občutka soodvisnosti in solidarnosti (Kapus idr., 2002).

Za ljudi je voda s svojimi značilnostmi primerno okolje za sprostitev, regeneracijo, rekreacijo, druženje in igro. Poznamo mnogo vodnih dejavnosti, kot so vaterpolo, potapljanje, hitrostno plavanje, podvodna orientacija, vodni jogging, vodni fitness, vodna aerobika, gimnastika v vodi, vadba za nosečnice, skoki v vodo, umetnostno plavanje, s katerimi se ljudje ukvarjajo v prostem času. Osnova vsem naštetim dejavnostim je znanje plavanja. Ker za plavanje potrebujemo le kopalke in ustrezno kopališče, je plavanje primerna dejavnost za vsakogar, ne glede na njegove materialne možnosti (Jurak in Kovač, 2002).

Plavanje sodi v temeljno športno izobrazbo, zato so plavalne vsebine del učnih načrtov vseh šolskih sistemov. Otroci in mladi v okviru učnega načrta spoznajo in razumejo vlogo in pomen gibanja, športa in kondicijskih dejavnosti kot pomembnih elementov kakovosti življenja oziroma zdravega življenjskega sloga.

Ljudje so vse bolj ozaveščeni, kako zelo pomembno je gibanje v sodobnem času. Zavedajo se negativnih posledic današnjega preobremenjenega načina življenja. Izsledki zadnje raziskave slovenskega javnega mnenja kažejo, da se ljudje najraje odločamo za aktivnosti, ki so nam všeč, s katerimi se lahko ukvarjamo v lokalnem okolju, ki so aerobnega tipa, cenovno dostopne in s katerimi se lahko ukvarjamo vso leto in tudi do pozne starosti. Med temi kriteriji se plavanje uvršča na drugo mesto najbolj priljubljenih športno-rekreativnih dejavnosti. Z njim se namreč aktivno ukvarja 34,8% anketiranih (Pori in Sila, 2010).

Plavanje s svojimi pozitivnimi učinki na organizem predstavlja primerno dejavnost za vso družino in za vsa starostna obdobja.

### 1.1.2 ZGODOVINA PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI

Nimamo natančnih podatkov o začetkih organiziranega plavanja v Sloveniji, vsekakor pa je bilo plavalno opismenjevanje vedno odvisno od vodnih površin, primernih za plavanje (plavališča in kopališča), in od strokovnih kadrov.

Prva kopališča na ozemlju današnje Slovenije so bila zgrajena že v antičnem času, vendar so za današnjo pojavnost plavanja v Sloveniji pomembna kopališča, ki so jih zgradili v 18. in 19. stoletju. Že zelo zgodaj so bila zgrajena kopališča v Ljubljani, Mariboru, na Ptujju, v Dobrni, Kamniku, Dolenjskih in Rimskih Toplicah, Čatežu, na Bledu, v Izoli, Portorožu, Celju, Škofji Loki, Radencih in Rogaški Slatini (Kapus idr., 2002).

Po končani prvi svetovni vojni so leta 1919 Blejci prvi začeli z organiziranim plavanjem. Leto kasneje (1920) so v Ljubljani organizirali plavalno tekmovanje. Leta 1921 je bilo organizirano prvo državno prvenstvo na Bledu (Prešern in Trbovc, 1995).

V zvezi s pogledom na mesto športa v telesni vzgoji je leta 1924 šolska oblast izdala odlok: učencem in dijakom je prepovedala sodelovanje v športnih klubih, zato pa priporočila šolski mladini telovadbo v sokolskih telovadnicah. Prepoved, da šolska mladina ne sme sodelovati v športnih klubih, pomanjkanje primernih plavalnih bazenov, v katerih bi se lahko razvijalo množično in tekmovalno plavanje, in dejstvo, da plavanje ni bilo vključeno v šolski sistem telesne vzgoje, je povzročalo, da je bilo plavanje v tem času le skromna epizoda v razvoju panoge (Stepišnik, 1968).

Leta 1929 so odprli kopališča Ilirija, ki je postal mejnik v razvoju plavanja v Sloveniji. Plavalni klub Ilirija je nato sistematično začel vzgajati plavalni naraščaj, kar se je pokazalo že leta 1932, ko je v Ljubljani osvojila naslov mladinskega državnega prvaka (Prešern in Trbovc, 1995).

Od leta 1931 do začetka druge svetovne vojne je na kopališču Ilirija potekala prva jugoslovanska plavalna šola, ki je organizirala tečaje za otroke, mladino, odrasle in invalide. Prirejala je tudi prve tečaje za vaditelje in učitelje plavanja. Leta 1935 je D. Ulaga napisal



knjižico Kravl, prsno in hrbtno plavanje, ki je prva strokovna publikacija na tem področju v slovenščini (Kapus idr., 2002).

Med drugo svetovno vojno je plavalna dejavnost povsem zavrla. Minilo je precej časa, da so ponovno začeli delovati maloštevilni plavalni klubi. Za kaj več (prodor plavanja v osnovne šole) pa ni bilo niti materialnih niti kadrovskih možnosti. Tako je bilo znanje plavanja zelo slabo, število utopljenec na leto pa izredno visoko (Kapus idr., 2002).

Eden ključnih mejnikov povojnega časa je bila ustanovitev Plavalne zveze Slovenije leta 1948, ki je načrtno skrbela za razvoj slovenskega plavanja in plavalnih dejavnosti (Prešeren in Trbovc, 1995).

Leta 1963 se je v Sloveniji začela akcija sistematičnega učenja plavanja imenovana »Naučimo se plavati«. Program je dajal poudarek učenju plavanja neplavalcev v šolah ter sočasno načrtnemu usposabljanju strokovnih kadrov. Pomembni dejavnik v nadaljnjem razvoju širjenja akcije »Naučimo se plavati« v Sloveniji je bilo uvajanje učenja plavanja neplavalcev v četrte in pete razrede osnovne šole, v tako imenovani »letni šoli v naravi«. V tem obdobju učenje plavanja ni bilo v obveznem šolskem programu. V učnem načrtu je bilo opredeljeno, da šole, ki imajo za to pogoje, lahko učijo plavati učence, vendar za to dejavnost niso dobivale posebnih sredstev (Šink idr., 1993).

V vrtcih in v šolah so leta 1976 začeli izvajati program »Športna značka« (Kristan idr., 1976), ki je vseboval tudi plavanje. Naloga otrok, starih od pet do sedem let, je bilo drsenje na vodi z rokami naprej in potopljenim obrazom v trajanju petih sekund. Dve leti kasneje so začeli program izvajati tudi učenci četrtil razredov (Kristan idr., 1978). Njihova naloga je bila preplavati 25 metrov v poljubni tehniki. Leta 1983 je bila s strani pristojnih šolskih organov sprejeta odločitev, da mora postati učenje plavanja (dvaintrideseturni program) obvezni del učnega programa osnovne šole. Učni načrt športne vzgoje iz leta 1984 tako opredeljuje: »Vsakega učenca moramo naučiti plavati do take stopnje, da se varno in rad ukvarja z dejavnostmi na vodi. Znati mora pomagati slabšim plavalcem. Boljše plavalce naučimo tudi reševanja ponesrečenca.« Vsako leto se je tečajev plavanja udeležilo 26 000 do 28 000 prebivalcev, večinoma mladih ljudi. Do sredine osemdesetih se je število vključenih v plavalne tečaje in šole v naravi povečevalo, nakar se je začelo zmanjševati. Prav tako se je

zmanjšalo število ur, namenjenih učenju plavanja, na 10 do 20, merilo znanja plavanja pa je postala razdalja 50 metrov (1989) (Jurak in Kovač, 2002).

Rezultati raziskave »Športnorekreativna dejavnost Slovencev« iz leta 1992 (Kapus idr., 1995) so pokazali, da kar 40% vseh prebivalcev, starejših od 18 let, ne zna plavati.

Zaradi zaskrbljujočih rezultatov raziskav so plavalni strokovnjaki na 1. slovenskem posvetu o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem leta 1994 sklenili, da je treba temu problemu posvetiti posebno pozornost. Zato so se na Ministrstvu za šolstvo in šport leta 1994 odločili zasnovati obsežen projekt, katerega namen je naučiti plavati čim več osnovnošolskih otrok. V šolskem letu 1994/95 so bile vse slovenske osnovne šole seznanjene s projektom »Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovnih šol v Sloveniji« (Kapus s sod., 1994), ki poteka še danes. Projekt zajema program preverjanja znanja plavanja in program učenja plavanja. V program preverjanja znanja so vključeni učenci 5. in 7. razredov. Namen projekta je, da bi čimveč učencev, preden zapustijo osnovno šolo, postalo plavalcev. To pomeni, da učenec preplava razdaljo 50 metrov tako, da prične plavanje s skokom v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne in plava nazaj proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini plavališča zaustavi in iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja. Za doseženo nalogo dobi učenec priznanje bronasti delfin.

Zaradi slabega stanja znanja plavanja otrok Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport od šolskega leta 1997/98 sofinancira 20-urni plavalni tečaj v prvem triletju devetletke, ki je del rednega pouka. V drugem triletju imajo šole možnost organizirati šolo v naravi s plavalnimi vsebinami. Ob koncu tega triletja imajo učenci tudi preverjanje znanja plavanja. Za učence, ki se niso naučili plavati (ne zmorejo varno preplavati razdaljo 50 metrov v globoki vodi), šola organizira plavalni tečaj v tretjem triletju devetletke (Kapus idr., 2002).

Od šolskega leta 1999/2000 je učenje plavanja vsebina tudi v športnem programu Krpan, ki je namenjen učencem 4. in 5. razreda (Jurak in Kovač, 2002).

Učenci imajo tudi možnost vključevanja v športne interesne dejavnosti (plavanje) v prvem, drugem in tretjem triletju. To so programi, ki jih šola mora ponuditi, vključevanje učencev v te programe pa je prostovoljno.

Leta 1998 je bil pripravljen učni načrt za dejavnost Gibanje v vrtcih, saj je gibalni razvoj pomemben predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Program Gibanje mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovem razvoju in zdravju. Sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja je eden od ciljev dejavnosti Gibanje (Učni načrt za dejavnost Gibanje, 1998).

V večjih mestih, kjer obstajajo dobre razmere za plavalno opismenjevanje, izvajajo v vrtcih tudi 10-urne tečaje prilagajanja na vodo. Vsebine tečaja so del programa Zlati sonček (Jurak in Kovač, 2002).

### 1.1.3 SMERNICE RAZVOJA PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI

Za splošno izboljšanje plavalnega znanja so raziskovalci Jurak, Kovač in Strel postavili smernice, po katerih naj bi potekal razvoj sistema znanja plavanja.

Osrednjo vlogo pri učenju plavanja bi morala imeti **družina**. Otrok dobi prve izkušnje z vodo v okviru družine, zato mora učenje plavanja zasedati pomembno mesto v vrednostnem sistemu starševske vzgoje. Starši močno vplivajo na nadaljnji plavalni razvoj otroka, saj lahko otroka navdušijo za gibanje v vodi ali pa mu vlijejo strah pred vodo. Zaradi neuspešnih sistemov poučevanja plavanja v preteklosti, je v Sloveniji mnogo staršev, ki so neplavalci ali slabi plavalci in imajo zato negativen odnos do vode. Svoj strah prenašajo na otroke, zato ti predstavljajo »rizično« skupino neplavalcev, pri katerih predstavlja problem njihova prilagoditev na vodo, ne pa obvladovanje tehnike plavanja (Jurak in Kovač, 2002).

Prva stopnja sistematičnega procesa učenja plavanja bi moral biti **vrtec**. Zelo pomembno je, da se učenje plavanja začne dovolj zgodaj. V vrtcu bi morala biti glavna naloga plavalnega opismenjevanja prilagoditi otroke na vodo in ozavestiti starše o pomenu znanja plavanja njihovih otrok. Zelo pomembno je, da otroci spoznajo vodo na njim prijazen način. Zaradi

njihovih razvojnih značilnosti je najbolje, da učenje plavanja poteka skozi igro s sovrstniki (Jurak in Kovač, 2002).

**Osnovna šola** nosi največje breme sistematičnega procesa plavalnega opismenjevanja, saj je v osnovno šolo vključena največja populacija ljudi določene generacije, čas od 6. do 8. leta starosti pa je najprimernejši za učenje plavanja. Šola bi morala v prvih dveh triletjih naučiti plavati večino učencev. Vsebine učenja plavanja se morajo nadgrajevati in predstavljati etapne cilje, ki vodijo h končnemu – znanju plavanja (Jurak in Kovač, 2002).

**Srednja šola** bi morala biti naslednja stopnja sistematičnega izpopolnjevanja plavanja. Cilj plavalnega opismenjevanja v srednjih šolah bi moral biti, da vsi dijaki izpopolnijo znanje plavanja, torej da se seznanijo z osnovami drugih tehnik plavanja. Plavanje naj bi postalo rekreacijska dejavnost (Jurak in Kovač, 2002).

Pri procesu spopolnjevanja plavanja na **univerzi** bi cilj moral ostati enak kot v srednji šoli – spopolniti znanje plavanja vseh študentov, jih seznaniti z drugimi tehnikami plavanja ter jim predstaviti pomen znanja plavanja (Jurak in Kovač, 2002).

**Društva, klubi, podjetja, zavodi in zasebniki** bi morali pripraviti pestro izbiro športnorekreativnih programov. V omenjene programe se namreč vključujejo ljudje z različnimi stopnjami znanja plavanja. Glede na potrebe, želje in čas je cilj nekaterih vadečih le vzdrževati raven znanja plavanja, drugi pa želijo to znanje izboljšati (Jurak in Kovač, 2002).

#### 1.1.4 STOPNJE SISTEMATIČNEGA UČENJA PLAVANJA V SLOVENIJI

Danes v Sloveniji potekajo te stopnje sistematičnega učenja plavanja (Jurak in Kovač, 2002):

- tečaj prilagajanja na vodo za predšolske otroke,
- plavalni tečaj na nižji stopnji devetletke,
- šole v naravi s plavalnimi vsebinami v devetletki,
- preverjanje znanja plavanja v šestem razredu devetletke,
- tečaji plavanja za neplavalce na višji stopnji devetletke,
- preverjanje znanja plavanja v sedmem razredu devetletke,

- spopolnjevanje znanja plavanja in osnovnošolska tekmovanja v plavanju,
- tečaji plavanja za neplavalce v srednjih šolah,
- spopolnjevanje znanja plavanja in srednješolska tekmovanja v plavanju in
- tečaji plavanja za študente neplavalce oziroma študentke neplavalke na fakultetah.

Vse navedene stopnje trenutno izvajajo le v redkih okoljih (npr. Ljubljana), medtem so v zadnjih letih v mestnih občinah in krajih, kjer imajo primerne bazene, vzpostavili 6-stopenjski sistem (brez tekmovanj in tečajev za neplavalce v srednjih šolah in fakultetah), drugod pa učenje plavanja poteka večinoma v šoli v naravi in plavalnih tečajih na predmetni stopnji devetletke (Jurak in Kovač, 2002).

## **1.2 UČENJE PLAVANJA OTROK**

Učenje je spreminjanje dejavnosti pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom. Na hitrost in vsebino učenja vplivajo tudi dedni dejavniki, vendar so najpomembnejše izkušnje. Učenje plavanja je gibalno učenje. Gibalno učenje je proces oblikovanja gibalnega znanja oz. proces oblikovanja gibalnega vzorca, ki vsebuje tekoče in skladno izvajanje neke gibalne naloge (Kapus idr., 2002).

Plavanje sodi med gibanja, ki jih otrok ne pridobi z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami (hoja, tek, lazenje, plezanje, itd.), zato pri učenju plavanja ne moremo uporabiti učinkov lateralnega transferja – premikanja v vodi se otrok kljub temu nauči dokaj hitro. Je pa proces učenja plavalne tehnike, ki omogoča, da se premikamo v vodi dlje časa, sorazmerno dolg, zato je treba z učenjem začeti čim prej. Učenje plavanja, prav tako kot druge oblike učenja, poteka od zaznavanja, ustvarjanja predstav o gibanju, pomnjenja, ponavljanja, utrjevanja do preverjanja usvojenega znanja v različnih pogojih. Voda zaradi svojih lastnosti (večje gostote in drugačne temperature) predstavlja za ljudi posebno okolje, zato se je treba najprej prilagoditi na gibanje v njej (Črešnar in Praznik, 2001).

Da se človek nauči plavati, mora v centralnem živčnem sistemu izdelati gibalni program za plavanje. Gradnja in delovanje programa se oblikujeta z gibalnim učenjem. Pravilno učenje

plavanja mora potekati razvojno pravočasno (od tretjega leta dalje), metodično pravilno, v ustreznih pogojih in s podporo ustrezne motivacije (Kapus idr., 2002).

Pri poučevanju plavanja predšolskih in najmlajših osnovnošolskih otrok se mora vsak učitelj plavanja zavedati, da to niso le pomanjšane kopije odraslega, pač pa so otroci, s svojimi potrebami, zahtevami in ne nazadnje tudi željami. Zato bi moral učitelj pri poučevanju teh starostnih kategorij upoštevati razvojne značilnosti, prilagajati didaktične pristope, še posebej pa je pomembno, da je proces učenja plavanja otrokom prijeten, zanimiv, da v njih vzbuja pozitivne občutke, zaradi katerih se bo otrok s plavanjem kot rekreativno zvrstjo ukvarjal tudi kasneje.

Učitelj lahko uči različne starostne skupine neplavalcev. Vsaka zahteva poseben način učenja glede na svoje predvsem miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti (boječi, agresivni). Učenje plavanja se, glede na razvojna obdobja, lahko loči na programe učenja plavanja za:

- dojenčke (od prvega meseca do drugega leta),
- malčke (od drugega do četrtega leta),
- starejše predšolske otroke (od četrtega do šestega leta),
- mlajše šolarje (od šestega do desetega leta),
- starejše šolarje (od desetega do štirinajstega leta),
- dijake (od štirinajstega do osemnajstega leta),
- odrasle (od osemnajstega do šestdesetega leta) in
- seniorje (nad šestdesetim letom) (Kapus idr., 2002).

Kot smo že omenili, je prva stopnja sistematičnega učenja plavanja tečaj prilagajanja na vodo in učenja plavanja starejših predšolskih otrok. Druga stopnja je plavalni tečaj (začetni za neplavalce in nadaljevalni za plavalce) v prvem triletju devetletne osnovne šole. Šola v naravi s plavalnimi vsebinami v drugem triletju predstavlja tretjo stopnjo sistematičnega učenja plavanja.

### 1.2.1 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK

Za načrtovanje, izvajanje in spremljanje športnovzgojnega procesa je zelo pomembno poznavanje razvojnih značilnosti otrok v različnih starostnih obdobjih. Planinšec (2001) pravi, da sta predšolsko in zgodnje šolsko obdobje z vidika otrokove dojemljivosti za različne učinke, ki jih s športno dejavnostjo lahko dosežemo, najpomembnejša, zato je treba otrokom zagotoviti veliko vsebinsko raznolikost in primerno intenzivnost teh dejavnosti. Zagotoviti pa moramo tudi primerne pogoje za športno udejstvovanje.

V predšolskem obdobju je otrokov razvoj celosten. Posamezna področja razvoja, kot so: telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno, se med seboj prepletajo. S spremembo na enem izmed omenjenih področij vplivamo na vsa ostala področja razvoja. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Poteka od naravnih oblik gibanja do celostnih in skladnostno zahtevnejših gibalnih/športnih dejavnosti, v interakciji med zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Skozi gibanje, še zlasti skozi igro, pa raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe (Videmšek in Pišot, 2007).

Zgodnji začetek plavanja je pomemben za telesni in psihični razvoj, zlasti razvoj mišljenja ter socialni in čustveni razvoj otrok. Otrok, ki plava, se bolje in hitreje razvija, si krepi mišičevje in srčno-žilni sistem. Ima boljši tek in bolj mirno spi. V vodi, v družbi drugih otrok in staršev si pridobiva socialne izkušnje, se sprosti, postane bolj samostojen in neboječ (Šajber, 2006).

Rezultati različnih raziskav so pokazali, da je za učenje gibov nujno potrebna zrelost organizma. Če učenje prehiteva zrelost, so zaman vsi napori, da bi otroka naučili nekaterih spretnosti. S tem trošimo njegovo energijo ter vplivamo, da se otrok ne počuti dobro ob spoznavanju novih veščin. Otrok pridobiva negativne izkušnje, fobije in anksioznost.

Za učenje plavanja potrebujemo ustrezno zrelost gibalnega razvoja rok, nog, glave in trupa. Otrok mora biti za učenje plavanja tudi motiviran in osebno zrel (odsotnost strahov). Zato

je težko govoriti o najbolj idealnem času za učenje plavanja, saj je le-ta precej subjektiven. Pravilno učenje plavanja mora potekati: razvojno pravočasno (praviloma od tretjega leta dalje), metodično pravilno, v ustreznih pogojih in s podporo ustrezne motivacije (Tušak, 1994).

### *1.2.1.1 TELESNI RAZVOJ*

Na telesno rast vplivajo različni okoljski in genski dejavniki. Slednji imajo najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja. Med najpomembnejše okoljske dejavnike, ki vplivajo na rast, sodijo prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere. Gibalno dejavnejši otroci imajo v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob, kosti postanejo trdnejše in manj krhke (Videmšek in Pišot, 2007).

V zgodnjem otroštvu (tri do šest let) otroci postanejo vitkejši in hitro zrastejo. Trup, roke in noge se podaljšujejo. Glava je še vedno malce velika, vendar se ji drugi telesni deli po velikosti približujejo in telesna razmerja postopoma postajajo bolj podobna odraslim (Papalia, Olds in Feldman, 2003).

Delež mišičevja je v zgodnjem otroštvu enakomeren in predstavlja približno 25 odstotkov celotne telesne mase. Delež telesnega maščevja se v otroštvu enakomerno zmanjšuje in s 25 odstotkov v drugem letu pade na približno 15 odstotkov pri sedmih letih starosti (Malina, Bouchard in Beunen, 1988, v Videmšek in Pišot, 2007). Zaradi relativno majhnega mišičnega tonusa otroci dosegajo večje amplitude gibanja, vendar niso močni in natančni pri izvajanju gibov. V pravem otroštvu (sedem do enajst let) se mišičje še vedno razvija in utrjuje, vendar je znatno močnejše kot v zgodnjem otroštvu. Vsebuje manj vode in vedno več trdne snovi, kar povzroča rast mišične moči. Razvija se zlasti moč drobne muskulature. Mišice se v tem obdobju zelo hitro utrudijo, kar onemogoča otroku, da bi dalj časa brez odmorov vztrajal pri določenem gibanju.

Gibanje v vodi vpliva na enakomerno oblikovanje celotnega skeletnega mišičja. Ležeči položaj in navidezno zmanjšanje teže ob intenzivnem gibanju, ugodno vplivata na hrbtenico ter rast kosti ter dobro oblikovanje kolčnega sklepa. Plavalni gibi rok izboljšujejo gibljivost



ramenskega obroča, plavalni gibi nog pa ohranjajo primerno gibljivost v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu (Praznik in Črešnar, 2001). Plavanje tako vpliva na harmoničen razvoj in oblikuje lepo postavo v odraslem obdobju.

Dihala so pri otrocih precej slabo razvita, predvsem pljuča so slabše raztegljiva in dihalne poti so ožje kot pri odraslem (Finak in Delija, 2003, v Videmšek in Pišot, 2007). Približno do pubertete jim tako ne omogočajo dalj časa trajajočega in intenzivnega gibanja.

V vodi na otrokov prsni koš pritiska vodni pritisk. Otrok je prisiljen proti temu pritisku močneje vdihniti ter izdihniti. S tem se krepi dihalno mišičevje, izboljšuje gibljivost prsnega koša in trebušne prepone. Zaradi okrepljenega dihanja prihaja do povečanja pljučnih alveol. S tem se za skoraj 20% poveča vitalna kapaciteta, katera vpliva na mirnejše dihanje.

Zaradi visoke frekvence srčnega utripa v otroštvu, so otroci sicer sposobni maksimalnih obremenitev, vendar morajo te biti kratkotrajne in kombinirane z daljšimi odmori.

Vodni pritisk pozitivno vpliva tudi na srčno-žilni sistem. Pritisk deluje na dele telesa, ki so potopljeni v vodo, in prek kože na vene. Pod vplivom pritiska priteka približno 20% več krvi v desni del srca in prek pljuč v levi del srca. S tem se poveča in krepi srčno mišičje. Redna vadba v vodi znižuje frekvenco srca in zviša njegovo zmogljivost. Vendar je frekvenca srca še posebej pri otrocih precej nestabilen pokazatelj, zato moramo posvečati pozornost posameznikovemu počutju.

Vodno okolje je specifično zaradi svojih lastnosti, predvsem večje gostote in drugačne temperature. Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je zadosten dražljaj za izboljšanje termoregulacije (sposobnost uravnavanja telesne toplote) in odpornosti telesa, ne da bi otroku to škodovalo. Ob redni vadbi se izboljša reakcija otrokove kože na hladno, to je sposobnost termoregulacije. S tem se okrepi imunski sistem (Šajber, 2006).

### *1.1.1.2 GIBALNI RAZVOJ*

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Gre za proces, s katerim otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi (Videmšek in Pišot, 2007).

Prične se že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Najbolj izrazito se razvija v prvih treh letih življenja, saj od povsem nemočnega novorojenca otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna z dostopnimi predmeti (Horvat in Magajna, 1989).

V začetnem obdobju poteka gibalni razvoj v cefalo-kavdalni smeri, pri tem je otrok najprej sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, šele potem pa nog, ter v proksimo-distalni smeri, kar pomeni, da lahko otrok najprej nadzira gibanje tistih delov telesa, ki so bližje hrbtenici, kasneje pa tudi vse bolj oddaljenih. Razvoj je povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen. Gibalni razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka stopnja je nekakšen rezultat predhodne stopnje in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje.

Tabela 1.

*Razvojne faze in stopnje si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007):*

<b>Faze motoričnega razvoja</b>	<b>Okvirno starostno obdobje</b>	<b>Stopnje motoričnega razvoja</b>
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Temeljna gibalna faza traja od približno drugega do sedmega leta starosti. Gibanje postaja v tem času vse bolj usklajeno in učinkovitejše. Otroci v tem starostnem obdobju aktivno preskušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in zmogljivosti. Odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu obdobja zrelosti, ki je zadnje obdobje na tej stopnji, naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Veliko jih potrebuje ustrezne priložnosti in spodbude za vadbo ter primerne inštrukcije (Tancig, 1987).

Športna faza gibalnega razvoja je logično nadaljevanje temeljne gibalne faze. Osnovna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja se vedno bolj izpopolnjujejo, prečistijo in kombinirajo v bolj zahtevne, natančne in dovršene oblike gibalnih dejavnosti, ki se smiselno uporabljajo v vse kompleksnejših športnih in drugih gibalnih dejavnostih. Prva stopnja športne gibalne faze traja od sedmega do desetega leta. V tem času začne otrok povezovati in

uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti. Obseg in stopnja razvoja gibanja znotraj te faze sta odvisna od različnih duševno-gibalnih, kognitivnih in čustveno-socialnih dejavnikov, kot so npr. moč, hitrost, koordinacija, višina, teža, reakcijski časi, zaznavanje prostora, vrstniški odnosi, čustva, vzdušje itd. (Tancig, 1987).

Z učenjem nekega gibanja lahko začnemo šele, ko je za to primerno zrel tudi organizem. Če bomo z učenjem prehitevali zrelost, napredka v nobenem primeru ne bo, hkrati pa lahko pri otroku povzročimo negativne izkušnje, fobije in anksioznosti (Tušak, 1994). Zato moramo tudi pri učenju plavanja posvečati pozornost vsakemu vadečemu.

Najprimernejši čas za učenje plavanja je obdobje od drugega do sedmega leta starosti, saj takrat postaja gibanje vse bolj učinkovito in usklajeno. Otroci v tej fazi preizkušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in gibljivosti, zadane gibalne naloge začnejo po delih povezovati v celoto in jih ob številnih ponovitvah izvajajo vedno bolj tekoče (Videmšek in Pišot, 2007).

### *1.2.1.3 KOGNITIVNI RAZVOJ*

Kognitivni razvoj vključuje intelektualne procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Otrok jih uporablja pri pridobivanju znanja, hkrati pa mu omogočajo zavedanje okolja, v katerem se nahaja.

Piagetova teorija kognitivnega razvoja poteka skozi štiri razvojne stopnje, ki si sledijo v določenem zaporedju in jih ni mogoče preskočiti. Ko otrok v razvoju preide na višjo stopnjo, se na nižjo praviloma ne vrača več. Prva je senzomotorična stopnja, ki traja vse do drugega leta starosti. Otrok spoznava in razumeva svet prek gibalnih in zaznavnih dejavnosti. Druga je predoperativna stopnja, ki poteka od drugega do sedmega leta starosti. V tem času pride do kakovostne spremembe mišljenja v smislu rabe simbolov, predstav in pojmov. Mišljenje postaja vse bolj ponotranjeno. Kot tretja se pojavlja konkretnooperativna stopnja, ki traja povprečno do dvanajstega leta starosti. Otrok je sposoben logično misliti, vendar le na konkretni ravni. Med dvanajstim in petnajstim letom traja formalnooperativna stopnja, v času

katere se razvije abstraktno in hipotetično mišljenje, ki ni več omejeno na konkretne primere (Piaget in Inhelder, 1998, v Videmšek in Pišot, 2007).

Na kognitivni razvoj vplivajo različni dejavniki, med katerimi so najpomembnejši biološko zorenje, pridobljene izkušnje iz okolja, socialna transmisija in uravnoteženost. Zrelost je pogoj, da se pri otroku ob primernih spodbudah iz okolja razvija višja kakovost mišljenja. Razvoj kognitivnih sposobnosti otroka je nujen za razvoj motoričnih potencialov (določena stopnja razvoja kognitivnih struktur pogojuje pripravljenost otroka za usvajanje gibalnih spretnosti). Po drugi strani pa so kognitivni procesi tako zapleteno vtakani v kontekst otrokove motorike, da gibalna dejavnost zagotovo aktivira tudi kognitivne funkcije. Zato so za otroka v razvoju zelo pomembne gibalne in druge problemske izkušnje. Tako tudi učenje plavanja predvsem do sedmega leta starosti predstavlja neprecenljivo vrednost.

#### *1.2.1.4 ČUSTVENI RAZVOJ*

V obdobju otroštva je razvoj na čustvenem področju izredno pester. Na otrokov čustveni razvoj vplivajo številni dejavniki, predvsem zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič, 1994, v Videmšek in Pišot, 2007). Otrokova čustva se močno razlikujejo od čustev odrasle osebe, saj prihaja do razlik v načinu izražanja, njihovi pogostosti in dolžini trajanja (Videmšek, Berdajs in Karpeljuk, 2003).

Pri načinu izražanja so otrokova čustva površinska, saj so najpogosteje nenadzorovana in jih je lahko odkriti. Otroci pogosteje izražajo svoja čustva kot odrasli, saj se pogosto jezijo, jokajo, veselijo. Njihova čustva so kratkotrajna in se hitro spreminjajo. Raziskovalci menijo, da je najpogostejše izraženo čustvo v otroštvu jeza, ki se povečuje do starosti dveh let in pol, nato upada. Pogostost izražanja izbruha jeze je odvisna predvsem od staršev, če otroku dopuščajo, da s takim vedenjem doseže cilje.

Drugo najpogostejše čustvo je strah. Otrok se boji vsega, kar se pojavi nenadoma, posebno če gre za intenzivne vtise, kot so močan zvok, mrzla voda, ugašanje in prižiganje luči itd. Strah je največkrat prisoten tudi med prvimi urami plavanja, vzroki so sprememba okolja, nova družba, novi dražljaji, nov način dela in drugo.

Z odraščanjem se postopno zmanjšuje intenzivnost čustvenih odzivov, pogostost izražanja čustev, prehodnost čustev, spreminja pa se tudi njihova intenzivnost.

V predšolskem obdobju je gibanje eden najpomembnejših dejavnikov, ki prispeva k oblikovanju pojmovanja samega sebe. Tancigova (1987) meni, da je eden najpomembnejših vidikov čustvenega področja pozitivno dojetje samega sebe. Posledice negativnega dojetja samega sebe so lahko povišana anksioznost, slabši dosežki in uspehi, vedenjske in učne težave ... Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, bo to okrepilo njegovo pozitivno samopodobo, nasprotno pa imajo otroci, ki so neuspešni v gibalni dejavnosti, pogosto negativno samopodobo. Ti otroci se navadno izogibajo gibalni dejavnosti. Zelo je pomembno, da otroke vključujemo v različne športne programe, kjer z izvajanjem različnih gibalnih nalog razvijajo pozitivno samopodobo.

Vključitev otroka v popoldansko dejavnost, kot je plavanje, ugodno vpliva na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Otrok spozna pravila vedenja dela v skupini ter spoznava medsebojne odnose. Plavanje z nizko in zmerno intenzivnostjo zmanjšuje anksioznost in depresivnost, izboljšuje razpoloženje, samopodobo in ugodno vpliva na spanje.

#### *1.2.1.5 SOCIALNI RAZVOJ*

Socialni razvoj je voden in usmerjen proces, ki vodi k razvoju vzpostavljanja stikov z drugimi osebami oziroma k izgradnji socialnih odnosov (Tancig, 1987). Na otrokov socialni razvoj vpliva več dejavnikov, kot so otrokova inteligenca, socialno-ekonomski položaj družine, iz katere otrok izhaja in kulturne okoliščine.

Velik vpliv na socialni razvoj otrok ima tudi otroški vrtec, ker deluje v skupinah. Dveletni otroci še nimajo razvitega socialnega interesa, nočejo deliti igrač z vrstniki, so osredotočeni nase, egocentrični. Pri triletnih otrocih se že kaže zavestno upoštevanje drugega. Med tretjim in petim letom se količina medsebojnega sodelovanja z vrstniki še poveča. Otroci so se sposobni živeti v položaj druge osebe oziroma prijatelja in ob tem doživljati njegova čustva (Pišot in Planinšec, 2005). Otroci preidejo od vzporedne igre h kooperativni igri, spremeni se tudi oblika interakcije z vrstniki (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Slednje spremembe

so zelo pomembne za sam proces učenja plavanja, saj se vadeči učijo v skupini, v kateri morajo medsebojno sodelovati, upoštevati pravila v skupini, si pomagati in upoštevati druge. Pri poznejših urah plavanja se družijo vedno isti otroci, ki se igrajo iste igre. Skupinske igre in vaje, ki jih učitelj usmerja, pripomorejo h krepitvi socialnih odnosov med plavalci (Šajber, 2006).

#### *1.2.1.6 POZORNOST*

Pozornost pomeni prvo, kritično stopnjo v spoznavnih procesih, saj stvari, na katere nismo pozorni, praviloma ne zaznamo in si jih tudi ne zapomnimo. Pozornost je proces, s katerim posameznik aktivno selekcionira informacije iz okolja (Marjanovič Umek, 2004).

Po E. Gibsonu poznamo naslednja načela pozornosti (Horvat in Magajna, 1989):

- a) Od pasivne (neprostovoljne) k aktivni (prostovoljni, namenski) obliki pozornosti. O neprostovoljni pozornosti govorimo, ko je pozornost predvsem pod vplivom okoljskih dražljajev. Razni živahni, zanimivi in izstopajoči dražljaji v okolju kar »ujamejo« pozornost manj zrelega otroka, ne glede na to, kaj je bil otrokov prvotni namen. Ta oblika pozornosti je otroku primarno dana, nasprotno pa mora prostovoljno pozornost šele razviti. Pri aktivni pozornosti pa posameznik usmerja svojo pozornost, jo nadzira, v skladu s svojim motivom in namenom.
- b) Od nesistematičnega k sistematičnemu iskanju.
- c) Od široke osredotočenosti pozornosti k selektivnemu izbiranju informacij.
- d) Ignoriranje nebistvenih informacij.

Pozornost je zelo pomembna za uspešno učenje. Predvsem je pomembna sposobnost prostovoljne, aktivne oziroma zrelejše oblike pozornosti. Poznamo dve vrsti otrok, impulzivne in reflektivne. Impulzivni se ponavadi zelo hitro odzovejo ali podajo rešitev naloge, ki pa je zaradi nesistematičnih pristopov in površnosti lahko tudi napačna. Reflektivni otroci uporabljajo bolj sistematične, iskalne in aktivne pristope, se pravi višjo stopnjo zrelosti pozornosti. Za podajanje rešitve ti potrebujejo več časa, vendar pa je ta ponavadi pravilna. Rezultati večine študij so pokazali, da so v predšolskem obdobju deklice na splošno bolj reflektivne. Pozornost dečkov je na splošno v primerjavi z deklicami nekoliko manj zrela (Horvat in Magajna, 1989).

Otrokova pozornost v obdobju zgodnjega otroštva je v primerjavi s pozornostjo starejših otrok relativno šibka, kar pomeni, da je manj usmerjena in nadzorovana ter krajša. H. Ruff in K. Lawson (1990) sta v eni od svojih raziskav preučevali sposobnost vzdrževanja pozornosti pri različno starih otrocih. Opazovali sta otroke, stare 1, 2 in 3,6 let, ko so se igrali s šestimi igračami. Ugotovili sta, da stalnost pozornosti (glede na količino pozornosti, ki jo otroci namenjajo eni igračici) narašča z leti, in sicer so se 1-letni otroci osredotočili na eno igračico v povprečju 3,3 sekunde, 2-letni 5,5 in 3,6-letni 8,2 sekundi. Med tretjim in petim letom otrokove starosti gre za pomembno povišanje vzdrževanja pozornosti, predvsem pri nalogah, ki jih otrokom ponudijo odrasle osebe (Ruff, Capozzoli in Weisberg, 1998, v Marjanovič Umek in Zupančič 2004).

Pozornost od štiri- do šestletnih otrok je torej pretežno nenamerna, usmerjena v zunanje dražljaje, kratkotrajna, majhna po obsegu, toda lahko zelo intenzivna, povezana pa je z osebnimi interesi. Otrok opazi predvsem tisto, kar ga zanima. Njegova pozornost ne more zaobjeti več kot en predmet. V tem obdobju pa se pozornost naglo razvija in izpopolnjuje, pri čemer imajo glavno vlogo igra in otrokovi interesi. Razvija se po trajnosti, saj se otrok lahko zelo dolgo igra igro, ki mu je zanimiva. Med petim in šestim letom znaša trajnost pri igri povprečno 95 minut. To so ugodni temelji za šolsko zrelost. Pri otrocih, starejših od šest let, zajema otrokova pozornost po obsegu že dva dražljaja, vtisa hkrati. Močnejše se začne uveljavljati že tudi namerna pozornost, ki je pozneje nujen pogoj za uspešen šolski začetek.

#### *1.2.1.7 STRAH IN ANKSIOZNOST PRI UČENJU PLAVANJA*

Plavanje je specifična gibalna aktivnost, pri kateri se pojavlja mnogo več težav kot pri drugih gibalnih aktivnostih, ki jih otroci izvajajo. Učenje plavanja izvajamo v specifičnem okolju, ki zahteva popolnoma drugačen način gibanja, ki ga morajo otroci osvojiti brez predhodnih izkušenj.

Prvi stik z bazenom je za popolnega začetnika težaven in prav zato zelo pomemben tudi s psihološkega vidika posameznika. Nepravilni posegi v prvih kontaktih z vodo lahko zelo podaljšajo sam proces učenja plavanja, ob tem pa povzročijo negativne izkušnje, ki jih lahko



človek občuti še dolgo v življenju. Cilj učitelja je, da se otrok prilagodi na vodo in se nauči plavati oziroma izpopolni znanje plavanja. Primarni cilj otroka pa je, da se bo imel lepo, da ga ne bo strah, da bo užival s prijatelji, da se bo igral in šele drugoten je otrokov cilj, da se bo naučil plavati (Štemberger, 2005).

Glavna težava pri učenju plavanja je strah otrok pred vodo. Strah je neprijetno čustvo, ki lahko deluje kot varovalni dejavnik in posameznika varuje pred soočanjem z nevarnimi situacijami, lahko pa je tudi zavora in posameznika po nepotrebnem sili v izogibanje določenim situacijam (Horvat in Magajna, 1989).

Strah je posledica otrokovih negativnih izkušenj z vodo. Odpravljati in premagovati ga je treba preiščeno in postopoma. Nehote omenjeni strah pri otroku pogosto ustvarijo starši in vodje plavalnih tečajev, ko ga pri raziskovanju okolice neprestano opozarjajo na nevarnost vode, pri tem pa se ne zavedajo, da to postaja močna zavora, saj se otrok začenja zavestno izogibati bližini vode.

Tušak (1994) poleg povsem objektivnih strahov v zvezi z učenjem (strah pred utopitvijo, smrtjo, neprijetnim pitjem vode, zmanjkovanjem zraka) in socialnih strahov (strah pred neuspehom, zasmehovanjem vrstnikov, nesposobnostjo naučiti se plavati) predstavi še t.i. anksioznost oz. generaliziran, neopredeljen strah, ki se pojavi kot odraz stresne situacije in nima konkretnega objekta strahu. Povsem običajni strahovi pri plavanju lahko ob neugodnih situacijah in neprimernem učenju povzročijo razvoj patološki fobij, ki popolnoma blokirajo učenje plavanja oziroma samo plavanje. Anksioznost povečuje napetost v mišicah, zaradi tega pa prihaja do večjega števila napak v izvajanju gibov in spretnosti.

Otrokom je treba pri premagovanju strahu pomagati. Učitelj plavanja mora otroka najprej pomiriti, dati pa mu mora tudi občutek varnosti in ga postopno spodbujati, da se sooči z okoliščinami, ki v njem vzbujajo strah. Tudi starši lahko s pogovorom in prilagajanjem na vodno okolje že doma veliko pripomorejo k odpravljanju strahu.

### *1.2.1.8 INDIVIDUALNE RAZLIKE*

Vsak posameznik nosi v sebi kup informacij, ki so značilne samo zanj in ga ločijo od drugih v skupini.

Pri predšolskih otrocih obstajajo velike individualne razlike v hitrosti zorenja. Posamezen otrok na posameznem področju znanj ali sposobnosti prehiteva ali pa zamuja za povprečjem, ki ga določajo njegovi vrstniki. Temu pojavu pravimo akceleracija (prehitevanje) ali retardacija (zamujanje). Teh razlik med otroki je vse več. Razloge lahko poiščemo v različno izkušnjsko bogatih okoljih. Nekateri otroci imajo dandanes izredno veliko možnosti vključevanja v različne gibalne aktivnosti, pri katerih se spoznavajo z najrazličnejšimi športnimi pripomočki in opremo, s katerimi hitreje pridobijo pomembna znanja ter razvijajo gibalne sposobnosti. Na žalost pa je danes vedno več otrok, ki teh možnosti nimajo in jih tudi nikoli ne bodo imeli (Videmšek in Pišot, 2007).

Najpomembnejšo vlogo pri poučevanju plavanja igra učitelj, ki mora s svojim individualnim pristopom vsakemu posamezniku omogočiti nadgradnjo znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Z nepremišljenim, čeprav dobronamernim glasnim primerjanjem, dajanjem posameznikov za vzgled, lahko učitelj doseže nasproten učinek. Manj spreten otrok bo interes kmalu izgubil in se bo na razne načine izogibal aktivnosti, spretnejši pa bo več energije usmerjal v všečnost učitelju kot pa svojemu nadaljnjemu napredku. Pri delu z otroki je treba poznati značilnosti ustrezne komunikacije, ki temelji na spoštovanju in spodbudah. Pohvala in kritika naj bosta vedno usmerjeni na opravljeno aktivnost, ne pa na otroka. Nikoli nimamo pravice soditi otroka oziroma ga opredeljevati na osnovi trenutnih dejanj (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri delu z otroki moramo biti potrpežljivi in strpni. Otrokom moramo dati čas in jim omogočiti, da se razvijejo celostno. Pri učenju plavanja je priporočljiva uporaba različnih kakovostnih pripomočkov in opreme, saj bodo vadeči tako dobili najrazličnejše izkušnje. Zavedati se moramo, da se delo z otroki zelo razlikuje od dela z odraslimi.

## 1.2.2 UČITELJ PLAVANJA

Uspeh učenja plavanja je v veliki meri odvisen od učitelja. Njegova osebnostna raven lahko odločilno vpliva na kakovost poučevanja. Za uspešno učenje je bržkone najugodnejše vzdušje, ki temelji na vzajemnem spoštovanju in zaupanju med učenci in učiteljem. To pa se razvije predvsem iz spoznanja učencev, da je njihov učitelj sposoben in vreden zaupanja ter da s skrbnim načrtovanjem in učinkovitim vodenjem učnih ur ter z odgovornim zbiranjem različnih nalog kaže, da mu ni vseeno, kako napredujejo. Po drugi strani mora tudi učitelj, tako med delom s celotno skupino, kot v trenutkih, ko se ukvarja s posameznikom, dajati učencem občutek, da spoštuje vsakega med njimi kot osebnost z individualnimi in osebnimi potrebami (Kyriacou, 1997).

Učitelj mora z uporabo primernih načinov učenja ustvariti pozitivno učno razpoloženje. To pa je odvisno od njegove strokovne usposobljenosti, njegovih osebnostnih lastnosti ter njegove ustvarjalnosti in avtoritete.

Učitelj vodi učno-vzgojni proces, pri čemer bi njegovo vodenje glede na učinkovitost razdelili na tri stopnje (Jošt in Pustovrh, 1995):

- ✓ Reproductivna stopnja – minimalna stopnja,
- ✓ Srednja stopnja,
- ✓ Visoka stopnja.

V **reproductivni stopnji** vodi učitelj vzgojno-izobraževalni proces predvsem praktično in zna pokazati samo tisto, kar sam ve o tem. Učenci kopirajo njegove akcije in demonstracije. Učitelj pokaže, kako se neki kompleks vaj izvede praktično. Na tej ravni poteka proces učenja na resnično nizki stopnji, brez povratnih informacij. Učitelj ne obvladuje sredstev in metod učinkovanja na učenca ter ni sposoben načrtovati vadbe. Zaradi ozkega prakticističnega pristopa pri učencih ne bo razvil znanja, sposobnosti, osebnih stališč in vrednot. Pedagoški cilji bodo uresničeni le delno.

Na **srednji stopnji** je učitelj poleg prenašanja znanja in vedenja sposoben tudi načrtovati sistem znanja, sposobnosti in spretnosti pri posameznih temah in za posamezne učne ure. Uspeva odkrivati težave pri osvajanju novih vsebin in jih tudi uspešno premaguje. V

posameznih delih učenja zna v učencu zbuditi nove interese in mu v pravilnem vrstnem redu postavlja naloge, s katerimi bo zahtevane sposobnosti in spretnosti razvil. Med učencem in učiteljem so že ustvarjene stabilne povezave, posamezne kompleksne dejavnosti načrtujeta skupaj. Uspeh je zagotovljen v manj številčnih skupinah. Kakovost učenja se še vedno kaže na nizki ravni.

Na **visoki stopnji** je učitelj sposoben načrtovati in izpeljati učno-vzgojni proces tako, da visoko razvije znanja, sposobnosti in spretnosti. Pri učenju učitelj upošteva načela, predhodno znanje, sposobnosti in tudi pozna metodične postopke, po katerih bo znanje, sposobnosti in spretnosti razvil. Učitelj zavestno in načrtno oblikuje program učne dejavnosti in pri tem upošteva stabilno povratno informacijo. Pri učenju učitelj ne razvije samo znanja, sposobnosti in spretnosti, ampak tudi osebnostno strukturo učenca s poudarkom na razvoju etičnih in moralnih vrednot. Učitelj bo na tej stopnji dosegel visoke rezultate pri vsej skupini, seveda glede na individualne zmožnosti učencev. Učenci imajo občutek, da jih učitelj upošteva, prisotna je močna komunikacija med učiteljem in učencem.

#### *1.2.2.1 UČITELJEVA STROKOVNA IZOBRAZBA IN USPOSOBLJENOST*

Plavanje lahko v organiziranih oblikah uči tisti, ki je pridobil ustrezno izobrazbo in usposobljenost. Ko se človek ustrezno izobrazí (dobi formalno spričevalo), postane učitelj plavanja (splošno imenovanje za vse vaditelje, učitelje in trenerje plavanja) (Kapus idr., 2002).

Strokovni nazivi v Sloveniji, ki jih podeli Plavalna zveza Slovenije (v nadaljevanju: PZS), so opisani spodaj.

##### ➤ Strokovni delavec 1 – vaditelj plavanja

PZS razpiše tečaj za pridobitev naziva Vaditelj plavanja. Pogoji je starost najmanj 18 let in končana najmanj 3-letna poklicna šola. Tečaj traja 40 ur. Po uspešno zaključenem tečaju in izpitu kandidat pridobi ustrezen naziv in s tem pravico poučevanja. Vaditelj vodi pedagoški proces prakticistično in po navodilih učitelja plavanja. Praviloma uči začetnike.

➤ Strokovni sodelavec 1 – učitelj plavanja

Pogoj, da se kandidat lahko udeleži tečaja za pridobitev naziva učitelj plavanja, so naziv vaditelj plavanja, 4 leta tekmovalnih izkušenj in/ali 1 leto športno-pedagoških izkušenj. Tečaj traja 70 ur. Po uspešno končanem tečaju, opravljenih izpitih ter napisani seminarski nalogi, kandidat pridobi ustrezen naziv in s tem pravico poučevanja. Učitelj samostojno načrtuje in izvaja pedagoški proces. Praviloma uči začetnike in izpopolnjuje plavalne tehnike.

➤ Strokovni sodelavec 2 – trener 1

Pogoj, da se kandidat lahko udeleži tečaja za pridobitev naziva trener 1, so naziv učitelj plavanja, 4 leta tekmovalnih izkušenj in/ali 2 leti športno-pedagoških izkušenj. Tečaj traja 105 ur. Po uspešno končanem tečaju, opravljenih izpitih ter napisani seminarski nalogi, kandidat pridobi ustrezen naziv in s tem pravico poučevanja. Trener načrtuje proces z upoštevanjem natančnejše učne in trenažne tehnologije. Praviloma izpopolnjuje plavalne tehnike do stopnje avtomatizma in z vadbo vpliva na biopsihosocialen status plavalca.

➤ Strokovni sodelavec 3 – trener 2

Pogoj, da se kandidat lahko udeleži tečaja za pridobitev naziva trener 2, so naziv trener 1, 4 leta tekmovalnih izkušenj in/ali 3 leta športno-pedagoških izkušenj. Tečaj traja 170 ur. Po uspešno končanem tečaju, opravljenih izpitih ter napisani seminarski nalogi, kandidat pridobi ustrezen naziv in s tem pravico poučevati. Trener načrtuje proces z upoštevanjem natančnejše učne in trenažne tehnologije. Praviloma izpopolnjuje plavalne tehnike do stopnje avtomatizma in z vadbo vpliva na biopsihosocialen status plavalca.

➤ Diplomirani trener

Posameznik pridobi naziv po uspešno končanem visokošolskem strokovnem študiju, ki traja 3 leta. Pogoj za vpis v prvi letnik omenjenega študija je polnoletnost, končana srednja šola, 4 leta tekmovalnih izkušenj in/ali 2 leti športno-pedagoških izkušenj. Študent mora v sklopu izobraževanja opraviti 600 ur (teoretični in praktični del). Po uspešno končanih izpitih in opravljeni praksi ter napisani diplomski nalogi pridobi naziv diplomirani trener plavanja. Kot trener lahko načrtuje proces z upoštevanjem natančnejše učne in trenažne tehnologije. Praviloma izpopolnjuje plavalne tehnike do stopnje avtomatizma in z vadbo vpliva na biopsihosocialen status plavalca. Drugi način pridobitve naziva je uspešno končan triletni bolonjski študij. Pogoj za vpis v prvi letnik omenjenega študija je polnoletnost in opravljena

matura. V prvem letniku študent pridobi naziv vaditelj plavanja z uspešno narejenim izpitom Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode. Ta naziv je osnovni pogoj za vključitev v predmete Plavanje 2 (za naziv učitelj plavanja), Plavanje 3 in Plavanje 4 (za naziv trener plavanja).

➤ **Profesor športne vzgoje – trener**

Posameznik lahko naziv pridobi po uspešno končanem univerzitetnem strokovnem študiju, ki traja 4 leta. Pogoj za vpis v prvi letnik omenjenega študija je polnoletnost in opravljena matura. Študent mora v sklopu izobraževanja opraviti 2400 ur (teoretični in praktični del). Po uspešno končanih izpitih in opravljeni praksi ter napisani diplomski nalogi pridobi naziv profesor športne vzgoje – diplomirani trener plavanja. Kot trener lahko načrtuje proces z upoštevanjem natančnejše učne in trenažne tehnologije. Praviloma izpopolnjuje plavalne tehnike do stopnje avtomatizma in z vadbo vpliva na biopsihosocialen status plavalca.

#### *1.2.2.2 DEJAVNIKI UČITELJEVE USPEŠNOSTI*

Kakovost učiteljevega strokovnega dela je v prvi vrsti odvisna od njegove strokovne usposobljenosti oziroma znanja, osebnostnih lastnosti ter sposobnosti, ustvarjalnosti in avtoritete (Kapus idr., 2002).

• Strokovna usposobljenost, znanje

Učitelj naj bi imel vsa tista strokovno-praktična znanja, ki jih želi prenesti na svoje učence. Pri tem ni pomembno samo specifično motorično znanje oziroma znanje s področja plavanja, ampak tudi širša športna znanja in splošna razgledanost učitelja.

Naziv učitelj plavanja pomeni, da bo njegova aktivnost predvsem naravnana na področje učenja plavalnih tehnik. Učitelj naj bi zato strokovno zelo obvladal specialna znanja o plavanju. Prav tako mora poznati osnove teorije plavanja (zgodovina plavanja in plavalnega opismenjevanja, osnove teorije tekmovalne uspešnosti in priprave učencev, metodiko poučevanja plavalnih tehnik ... ).

- Osebnostne lastnosti, sposobnosti in ustvarjalnosti

Učno-vzgojni proces bo potekal na visoki ravni, kadar bo učitelj imel ustrezne perceptivne, konstruktivne, didaktične, ekspresivne, komunikativne, organizacijske sposobnosti, sposobnosti za znanstveno delo in druge specialne pedagoške sposobnosti.

Učiteljeva ustvarjalnost ima pri poučevanju velik pomen. Kaže se v sposobnostih izdelovanja novih postopkov učinkovanja na učenca. Ustvarjalen učitelj vedno znova išče nove možnosti reševanja postavljenih pedagoških nalog v učno-vzgojnem procesu, pri proučevanju psihičnega stanja učencev, pri proučevanju svoje lastne dejavnosti in pri predvidevanju težav, ki lahko nastanejo v samem pedagoškem procesu. Učitelj mora imeti za delo z učenci navdih, razumevanje, intuicijo, domišljijo, znati mora improvizirati, se prilagajati situaciji, učence motivirati za delo, imeti sposobnost opazovanja itd. Najpomembneje je, da je učitelj učencem dober vzgled.

### *1.2.2.3 UČITELJEVA AVTORITETA*

Učiteljeva avtoriteta je zelo pomembna za učinkovito vodenje učenja plavanja. Čim večja je, tem večji je tudi vpliv na učence (Kapus idr., 2002).

Učitelj bo dosegel avtoriteto samo v primeru, če bo njegov nastop izviral iz njegovega prepričanja in bo usklajeval besede in dejanja. Učiteljeva pedagoška avtoriteta temelji na poznavanju svojega strokovnega področja, brezkompromisnih zahtev do samega sebe in navdušenja za lastno delo. Najbolj je odvisna od njegovih organizacijskih in komunikacijskih sposobnosti. Svetovanje, demonstriranje, dokazovanje in prepričevanje ugodneje vplivajo na učenca kot stalno kritiziranje in zmerjanje učencev ter vsiljevanje lastnega mnenja. Zaupanje je etična podlaga za vsestransko povezavo med učiteljem in učencem. Učenci učitelju priznajo avtoriteto, ko sprejmejo, da jih vodi pri učenju in obnašanju. Ne smemo pa pozabiti, da je avtoriteta namenjena vodenju učne dejavnosti in ne nadvladi v odnosih. Odnos med učiteljem in učenci mora temeljiti na poštenosti in odprtosti.

Vendar se moramo zavedati, da učiteljeva avtoriteta ni neomejena. Učitelj si jo mora vedno znova pridobivati z upoštevanjem temeljnih zakonitosti v procesu poučevanja.

### 1.2.3 POGOJI ZA UČENJE PLAVANJA

Med materialne pogoje za učenje plavanja prištevamo primerno plavališče in didaktične pripomočke.

#### *1.2.3.1 PLAVALIŠČE ZA UČENJE PLAVANJA*

Pri organizaciji učenja plavanja je zelo pomemben prostor, kjer poteka vadba – imenujemo ga plavališče. Poznamo plavalne bazene in odprte vodne površine (reke, jezera, morja). Vsi od naštetih pa morajo ustrezati osnovnim varnostnim, zdravstvenim in pedagoškim zahtevam.

#### VARNOSTNE ZAHTEVE

Pri učenju plavanja lahko pride do poškodb, v skrajnih okoliščinah celo do utopitve. Zato moramo pri učenju plavanja upoštevati osnovne varnostne zahteve (Črešnar in Praznik, 2001):

- Skupina neplavalcev šteje do 8 učencev, plavalcev do 12.
- Učenje plavanja mora potekati v primerno globoki vodi. Za predšolske otroke je primerna globina 0,80 m, za učence od prvega do tretjega razreda pa globina od 1 do 1,10 m. Za določanje primerne globine je običajno merilo: stoječemu učencu voda seže do prsi, klečečemu učencu pa do ust, za merilo se upošteva najnižji učenec.
- Skoki v vodo so možni le tam, kjer je voda dovolj globoka za varno skakanje, pred pričetkom vadbe se mora učitelj prepričati o vodni globini.
- Meje plavališča morajo biti nazorno označene z razpoznavnimi sporočilnimi tablamami v vodi in na kopnem. Učenci se izven označenega območja ne smejo gibati.
- Plavališče mora biti opremljeno s pripomočki za reševanje iz vode.
- Plavališče ne sme imeti ostrih prehodov iz plitve v globoko vodo. Če jih ima, morajo biti vidno označeni, otroci pa nanje opozorjeni.



- Za učenje plavanja je najprimernejša mirujoča voda. Izogibamo se tekočih vod, kjer lahko vodni tok spodnese neplavalca, da izgubi stik s podlago. Pri učenju plavanja na morju mora učitelj paziti na veter in valove, ki lahko učencem zalijejo glavo.
- Voda mora biti tako čista, da se vidi dno.
- Na plavalšču in v njegovi okolici ne sme biti nevarnih predmetov. Pri učenju plavanja na morju moramo biti še posebej pozorni (morski ježki, ostre skale, zavržene konzerve).
- Na plavalšču ne sme biti preveč drugih kopalcev, ker lahko učitelj izgubi nadzor nad otroki. Poleg tega kopalci odvrtaajo pozornost učencev od učenja, zato je uspeh slabši.
- Med obilnejšim obrokom in vadbo naj mineta vsaj dve uri.

## ZDRAVSTVENE ZAHTEVE

Učenje plavanja naj poteka v čistem in zdravem vadbenem okolju, zato mora kopališče ali plavalšču zadostiti določenim zdravstvenim zahtevam (Črešnar in Praznik, 2001):

- Voda mora biti primerno topla, da se učenci pri pedagoškem procesu ne prehladijo. Najprimernejša temperatura vode za učenje plavanja je med 25° in 28°C. Za mlajše naj bo voda toplejša (dojenčki 32°C, predšolski otroci 30° do 32°C). Temperatura zraka naj bo za kakšno stopinjo višja od temperature vode, tako da učencev ne zebe, ko pridejo iz vode.
- Ker začetnik pogosto popije nekaj vode, mora biti voda neoporečna. Tako ne bo prišlo do zastrupitev prebavil in kožnih infekcij. Tudi okolica bazena/plavalšču mora biti higiensko neoporečna.
- Plavalšču mora imeti prho, da se pred plavanjem in po njem učenec umije s čisto vodo.
- Učitelj mora pred pričetkom vadbe poznati zdravstveno stanje in različna obolenja učencev (astma, epilepsija itd.), ki zahtevajo hitro in specifično ukrepanje.

- Učenec je lahko v vodi, dokler ga ne začne zebsti. Takoj, ko pride iz vode, naj se preobleče v suhe kopalke in oblačila.

## DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Pri učenju plavanja mora učitelj upoštevati tudi didaktična priporočila, saj bo tako učenje uspešnejše (Črešnar in Praznik, 2001):

- Bazen/plavalnišče naj ima plitvo in globoko vodo s počasi padajočim dnom, brez nenehnih prehodov ter lahek dostop in izstop iz vode. Dno naj bo brez ostrih predmetov ali spolzkih alg (priporočljivo predhodno čiščenje vodnega dna in obale).
- Bazen/plavalnišče naj ima primerno toplo in čisto vodo, saj se začetniki tako počutijo lažje.
- Za plavalno vadbo na suhem mora biti ob plavalnišču dovolj ravnega prostora.
- Učitelj naj učence podučijo o redu na kopališču in higienskih zahtevah.
- Učitelj se postavi na vidno mesto, od koder vodi pouk in nadzoruje potek vadbe. Učencem daje navodila, ko imajo vsi glavo nad vodno gladino.
- Preden gre učenec v vodo, naj se ogreje z gimnastičnimi vajami.
- Razlago vadbe v vodi učitelj opravi, ko so učenci še na kopnem. Razlaga naj bo kratka in jasna. Pouk v vodi mora biti čimbolj dinamičen.
- Učitelj naj učenca spodbuja, motivira. Učitelj učenca ne graja, razen, če krši red in ovira proces učenja in varnost drugih.
- Otrok, ki se boji vode, naj učitelj nikoli ne sili vanjo. Z različnimi igrami v vodi in ob njej jih skuša navdušiti, da bodo sami želeli sodelovati.
- Pomoč učitelja učencu je pomemben didaktični element, ki se ga naj učitelj čimveč poslužuje – s tem krepi medsebojno zaupanje.

- Pomembna je tudi zunanja motivacija. Za spodbudo učitelj uporablja diplome in značke, ki jih učenec dobi, ko doseže določeno stopnjo znanja plavanja.
- Izjemno pomembno je ozaveščanje staršev o pomenu znanja plavanja. Pri samem učenju učitelj starše seznanja z napredkom učencev, jih prosi za pomoč pri odpravljanju strahu pred vodo, spremstvu na tečaj, sušenju po vadbi. Po končanem tečaju staršem svetuje, kako naj učenec svoje znanje še izboljša.

### *1.2.3.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA*

Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalne naloge. Pomagajo predstaviti in pojasniti določeno športno znanje, varujejo učence pri izpeljavi naloge, jim pomagajo pri izvajanju itd. So pripomočki za delo, vadbo, tekmovanje, za zabavo in ustvarjanje.

Učenje plavanja skozi zgodovino zelo napreduje. Že v preteklosti so si ljudje pomagali pri učenju plavanja in plavanju z različnimi naravnimi pripomočki, ki so povečali plovnost (les, veja, posušena buča, napihnjen živalski mehur ...). Danes poznamo prijazne, ergonomsko zasnovane didaktične pripomočke, ki učencu povečajo plovnost, zmanjšujejo strah, dajejo občutek varnosti, omogočajo pravilen položaj telesa v vodi, preprečujejo krčovitost gibov, olajšujejo dihanje, omogočajo učenje plavanja v globlji vodi in učitelju omogočajo pouk v večji skupini. Učenje plavanja tako postane zanimivo, bolj kakovostno in učinkoviteje (Kapus idr., 2002).

Jurak in Kovač poudarjata, da se v zadnjem času število ur, namenjenih plavalnemu opismenjevanju, zmanjšuje, zato je potrebno čas, namenjen učenju plavanja, čim bolj izkoristiti. To lahko dosežemo s sodobnejšim programom učenja in uporabo didaktičnih pripomočkov.

Učitelj mora pred začetkom vadbene ure izbrati ustrezne pripomočke za učenje plavanja. Opredeji jih glede na:

- starost učencev,
- predznanje plavanja,

- pogoje dela (globina vode, temperatura vode in zraka, valovanje, tokovi, velikost površin za vadbo na suhem in v vodi),
- skupino (homogenost, velikost).

Kapus (2002) opozarja, da je zelo pomembno, da učitelj dobro pozna namen, lastnosti in možnosti uporabe posameznih pripomočkov, saj jih bo le tako uporabljal pravilno, varno in učinkovito. Učitelj mora učencu dovoliti, da pripomočke najprej spozna in jih preizkusi na svoj način, lahko tudi na kopnem, šele nato mu pokaže možnost uporabe v vodi. Kljub uporabi pripomočkov je potreben nenehen nadzor nad učencem v vodi, kajti nobeden od številnih plavalnih pripomočkov ni povsem varen. Učitelj mora pred uporabo vedno preveriti brezhibnost pripomočkov, da ne predstavljajo nobene nevarnosti za otroke.

Za sistem plavalnega opismenjevanja, ki se izvaja v Sloveniji, lahko didaktične pripomočke za učenje plavanja razdelimo glede na stopnjo plavalnega opismenjevanja na (Jurak in Kovač, 1997):

- didaktične pripomočke za prilagajanje na vodo v predšolskem obdobju,
- didaktične pripomočke za učenje plavanja v prvem triletju osnovne šole in
- didaktične pripomočke za plavanje in vodne aktivnosti v šoli v naravi.

Glede na namen pa lahko pripomočke razdelimo na (Jurak in Kovač, 1997):

- didaktične pripomočke za učinkovitejše prilagajanje na vodo in učenje,
- didaktične pripomočke za izboljšanje tehnike plavanja in
- didaktične pripomočke za popestritev in večjo motivacijo otrok.

## *A) DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PRILAGAJANJE NA VODO V PREDŠOLSKEM OBDOBJU*

Naš sistem plavalnega opismenjevanja opredeljuje v predšolskem obdobju 10-urni tečaj plavanja s ciljem prilagoditi otroke na vodo. Tečaj se izvaja v zimskih bazenih s primerno globino ter temperaturo vode in okolja.

Uporaba didaktičnih plavalnih pripomočkov je pri plavalcih začetnikih zelo priporočljiva in koristna. Vadba je s pripomočki učinkovitejša, kakovostnejša in popestrena.

Potrebne pripomočke smo opredelili glede na namen (prilagoditev na vodo) in potrebe otrok tega starostnega obdobja (igra, zabava, varnost) (Jurak in Kovač, 1997).

### BLAZINE

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri raznih zabavnih igrah v vodi,
- didaktični pripomoček za učinkovitejšo prilagoditev na odpor vode in plovnost.

ŽOGE (kompaktne žoge, napihljive žoge, lahke, male žogice, penaste žoge, potopljive žoge)

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri igrah prilagajanja na odpor vode,
- didaktični pripomoček za uspešnejšo prilagoditev na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanja v vodo.

### PLAVAJOČE FIGURICE

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri prilagajanju na odpor vode.

## POTOPLJIVE FIGURICE

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejšo prilagoditev na gledanje pod vodo,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## OBROČI (plavajoči – napihljivi ali penasti obroči, podvodni obroči)

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo,
- didaktični pripomoček za učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## OBTEŽENE PALICE

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejšo prilagoditev na gledanje pod vodo.

## OBTEŽILNI TRAKOVI

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejšo prilagoditev na gledanje pod vodo,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## PLAVALNI PAS

Namen:

- didaktični pripomoček za uspešnejšo prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje.

## NAPIHLJIVA PLAVALNA ŽOGA

Namen:

- didaktični pripomoček za uspešnejšo prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje.

## TOBOGAN

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri zabavnih igrah v vodi.

## *B) DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA V PRVEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE*

V prvem triletju osnovne šole je v našem sistemu načrtovan 20-urni plavalni tečaj, ki bi naj zajemal učenje prve tehnike plavanja. Veliko otrok te starostne skupine je še neprilagojenih na vodo, zato moramo običajno pred učenjem tehnike otroke še prilagoditi na vodo. Za izpeljavo programa potrebujemo pripomočke za prilagajanje na vodo in učenje plavanja (Jurak in Kovač, 1997).

Za učenje plavalne tehnike uporabljamo sledeče didaktične pripomočke:

### OBROČI

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejše učenje skakanja na glavo.

### PLAVALNI PAS

Namen:

- didaktični pripomoček za povečanje plovnosti,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

### NAPIHLJIVA PLAVALNA ŽOGA

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejše učenje, ker omogoča uravnavanje plovnosti.

## PLAVALNE DESKE

Namen:

- didaktični pripomoček za učinkovitejše učenje tehnike dela nog,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## PLAVALNA ŽOGA, VALJ IN PALICA

Namen:

- didaktični pripomočki za učinkovitejše učenje tehnike dela nog,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## PLAVALNI PLOVEC

Namen:

- didaktični pripomoček za uspešnejše učenje tehnike dela rok in nog,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.

## *C) DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI V ŠOLI V NARAVI*

Šola v naravi je posebna vzgojno-izobraževalna oblika dela, kjer učenci pridobivajo različna znanja v naravnem okolju. Je najbolj razširjena oblika plavalnega opismenjevanja pri nas. Na tej stopnji plavalnega opismenjevanja naj bi otroci spopolnili svoje znanje plavanja in spoznali še druge vodne in obvodne aktivnosti, kot so potapljanje, skakanje v vodo, družabne igre itd. (Jurak in Kovač, 1997).

Za nekatere otroke je šola v naravi prvi stik z učenjem plavanja, drugi pa že znajo plavati, zato je program plavalnih vsebin zelo pester. 28-urni program mora biti prilagojen



plavalnemu znanju otrok: od prilagajanja na vodo, učenja prve in druge plavalne tehnike, osnov prostega potapljanja, iger ob vodi, na njej in v njej, do ozaveščanja o higieni in nevarnosti v vodi ter na plavalšču (Jurak, 2002).

Ker so skupine zelo heterogene, moramo biti opremljeni z različnimi didaktičnimi pripomočki. Pri učenju uporabljamo že našete pripomočke za prilagajanje na vodo in učenje plavalnih tehnik, poleg teh pa lahko vzamemo še pripomočke za izpopolnjevanje tehnike in pripomočke, ki služijo predvsem zabavi. Ti so:

#### KOŠ ZA NA VODO:

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri vodnih in obvodnih aktivnostih,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri prilagajanju na odpor vode.

#### GOL ZA NA VODO

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri vodnih in obvodnih aktivnostih,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri prilagajanju na odpor vode.

#### MREŽA ZA NAD VODO

Namen:

- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri vodnih in obvodnih aktivnostih,
- didaktični pripomoček za popestritev in večjo motivacijo pri prilagajanju na odpor vode.

### 1.3 IGRA

Igra je zelo pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Otroci z njo nevede in igraje pridobijo potrebna znanja in si jih globlje vtisnejo v spomin v primerjavi z dalj trajajočim in utrujajočim strogo usmerjenim učenjem, ki zna biti za otroke zelo odbijajoče in dolgočasno.

Igra pomeni sprostitev, spodbuja ustvarjalnost, je dobra za psihično in fizično zdravje, v današnjem hitrem tempu življenja je socializacijska dobrina in je zabava in užitek brez katerega v življenju ne gre. V vseh svojih čarih jo lahko dojame le tisti, ki se igra. Je sama sebi namen in zato jo lahko razumemo, ne pa tudi razlagamo.

Igre so večinoma vodene, vendar je treba otroku prepustiti dovolj prostosti, da najde druge možnosti igranja zunaj teh okvirov. Pri tem ga je treba spodbujati, kajti edino tako ga bomo resnično navdušili in pritegnili k aktivnosti. Pri izbiri iger moramo biti dovolj široki in enako občutljivi za vse otroke. Vsak otrok mora imeti možnost, da se uveljavi, da začuti sebe kot enakovrednega člana skupine, da je ob tem zadovoljen, se ob tem uči in sprosti, razgiba ali zabava (Tomazini, 2003).

Zelo pomembno pri učenju plavanja je, da otroci v vadbi uživajo, se veselijo in se želijo še naprej izpopolnjevati v plavalnih tehnikah. Prav metoda igre je seveda otroku najbližja, pomeni jim veselje in radost ter je zato nepogrešljiva in hkrati najpomembnejša učna metoda pri učenju plavanja. Zakaj bi otroke učili po enoličnih metodičnih postopkih, ko pa lahko preko igre spoznajo in osvojijo vse bistvene elemente in najrazličnejša znanja. Igre ne izbiramo naključno. Ta mora biti izbrana, posredovana načrtno in sistematično v skladu z učnimi načeli. Biti mora preprosta in tako tudi razumljiva, da jo otroci hitro usvojijo in jo je mogoče prilagoditi različnim plavalščem, razmeram in situacijam (starost otrok, njihove sposobnosti, število otrok, prostor ...).

Pri učenju plavanja se otroci na začetku znajdejo v skoraj neznanem okolju – vodi, ki v njih spodbudi najrazličnejša čustva. Pravilno izbrana igra je najprimernejši način, kako otroka zblížati z vodo in ga pripraviti na gibanje v njej. Otroku lahko že starši s primernimi igrami in

igračami pod tušem ali v kadi zelo zgodaj seznanijo z vodnim okoljem kot prijetnim. Otrok, ki bo to usvojil, bo tudi v nadaljevanju veliko hitreje napredoval in usvajal nova gibalna znanja.

Tudi pri usvajanju prvih elementov plavalne tehnike v vadbene ure vključujemo številne in pravilno izbrane igre. Za delo z najmlajšimi je didaktična gibalna igra primarna tehnika pri učenju plavanja. Kadarkoli izbiramo igro kot prevladujočo metodo dela, pa moramo imeti pred očmi cilje, ki jih z neko igro želimo uresničiti in ne vključujemo igre le zaradi nje same (Štemberger, 2005).

Igre v vodi lahko razdelimo glede na (Jurak in Kovač, 1998):

- stopnjo učenja plavanja:
  - igre za prilagajanje na vodo,
  - igre za učenje tehnike plavanja in tehnike drugih plavalnih znanj (npr. obrati, skoki, vaterpolo ...),
  - igre za izpopolnjevanje tehnike plavanja (tekmovanja);
  
- zgradbo vadbene ure:
  - igre za ogrevanje in pripravo na vadbeno uro,
  - igre v glavnem delu vadbene enote,
  - igre v zaključnem delu vadbene enote;
  
- poseben didaktičen namen:
  - igre za odpravljanje strahu pred vodo,
  - igre za prekinitev monotonosti procesa učenja oz. za popestritev vadbe,
  - igre za izboljšanje socialnih vezi v skupini.

## DIDAKTIČNA GIBALNA IGRA

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka. Zagotavlja nadgradnjo njegovih prejšnjih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljenih iz različnih gibanj) ter

problemsko zastavljenih gibalnih nalog spodbuja spoznavno udejstvovanje otroka. Temeljna značilnost didaktične igre je v tem, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojih posebnosti otroka in v njem samem, ker iz njega tudi izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo in hkrati zadovoljuje tudi njegove čustvene in socialne potrebe (Pišot, 1999, v Videmšek in Pišot, 2007).

Didaktična igra je temeljni način pristopa in dela z otroki. Prav tako pa zagotavlja tudi potrebo po čustvenem in socialnem življenju. Čustveno učenje poteka, dokler je vzpostavljena čustvena vez z obravnavano vsebino; ko je ta pretrgana, nastopi naveličanost, otrokova pozornost se preusmeri in ne sprejema več informacij. Primerno izbrane igre bodo otroka prav gotovo dovolj čustveno angažirale. Obstaja pa nevarnost negativne podkrepitve, do katere lahko pride zaradi strahu, občutka nesposobnosti in odsotnosti nepovratne informacije (rezultat igre). Zato je pomembno, da je kot sredstvo v rokah dobrega pedagoga.

V sproščenem ozračju lahko spoznavamo otrokov značaj, njegove spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ter še veliko drugega, če le znamo opazovati.

Pri didaktični igri, s katero želimo otroka pripeljati do nekega cilja, je učitelj tisti, ki mora cilj spoznati do podrobnosti. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo tudi otrok usvojil ustrezna znanja in razvil sposobnosti, torej dosegel omenjeni cilj.

## **1.4 MOTIVACIJA**

V življenju vsakega živega bitja obstaja gonilna sila, ki ji pravimo motivacija. Ta pomeni nekakšno usmerjeno, dinamično komponento vedenja. Musek pravi, da zajema vse tiste dejavnike in dispozicije organizma, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja. Motive delimo na vrojene in pridobljene; nekateri so pač instiktivni, drugi pa so odraz naših zavestnih želja in potreb (Tušak in Tušak, 2003).

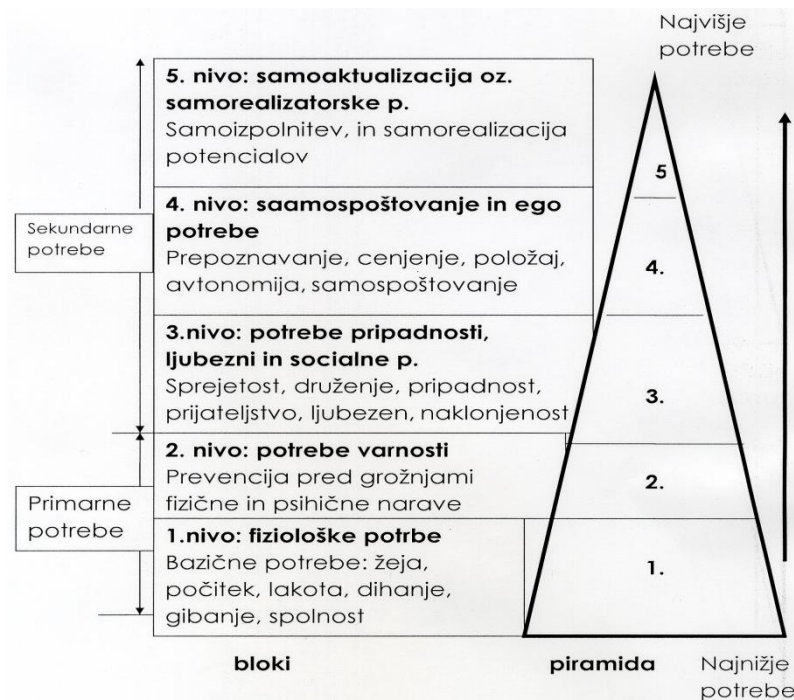
Motivacija je pravzaprav sila, ki uravnava vedenje. To pa se je oblikovalo zaradi gonov, potreb in želja ter je usmerjeno v določen cilj. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje neko vedenje.

Fuoss in Troppmann (1981, v Tušak in Tušak, 2003) navajata v zvezi z motivacijo nekatere ključne točke, ki jih ne smemo zanemariti:

- ✓ Motivacija se povezuje s človeškimi notranjimi pogoji in procesi.
- ✓ Motivacija in vedenje nista eno in isto, motivacija vpliva na vedenje.
- ✓ Rezultat motivacije je vedno aktivnost.
- ✓ Vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev, ki ne kontrolirajo vedenja, le vplivajo nanj.
- ✓ Kakor hitro je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge.

Motivacijo lahko razdelimo v dva razreda: v ekstrinzično ali zunanjo in intrinzično ali notranjo. V zunanji motivaciji prepoznamo nagrade, denar in praktična darila. V notranjih izvorih lahko prepoznamo potrebe po uspehu, prepoznavanju in priljubljenosti.

Motivi človeka spremljajo k dejavnosti: določajo smer, intenzivnost in trajanje dejavnosti. Motivacijski prostor je opredeljen s sistemom ciljev, ki uravnavajo gibanje subjekta v odnosu do teh ciljev. Ameriški psiholog Abraham Maslow deli motive po hierarhični lestvici na temeljne, ti so fiziološki (potreba po hrani, vodi, zraku, razmnoževanju) in motivi po varnosti, na motive po ljubezni in pripadnosti ter na motive osebne rasti (potreba po samospoštovanju, potreba po samoaktualizaciji).



Slika 1: Shema hierarhije potreb po Maslowu (Tušak in Tušak, 2003).

Glavna značilnost hierarhije je progresivno zadovoljevanje potreb. Višja potreba se pojavi, ko je nižja zadovoljena in s tem neaktivna. Najosnovnejše so fiziološke potrebe, ker so tudi najmočnejše. Da lahko preživimo, potrebujemo hrano, vodo, zrak, počitek, spanje, spolnost, bivališče ... Dokler teh potreb ne zadovoljimo, te obvladujejo naš celotni organizem, misli, čustva.

Pri učenju plavanja otrok, se pogosto srečujemo z zadovoljevanjem osnovnih fizioloških potreb, kot so lakota, utrujenost, žeja, potreba po obisku stranišča. Kadar otrokom ne omogočimo zadovoljitve omenjenih potreb, ne bomo izvedli vadbene enote, kot smo si jo zamislili, saj vadeči ne bodo motivirani za delo, saj bodo osredotočeni le na svojo potrebo.

Potrebe po varnosti in gotovosti so naslednje na lestvici potreb. Prištevamo jih k primarnim potrebam, saj vključujejo fizično varnost pred ekstremnimi temperaturami, vročino, mrazom, ognjem ter podobnimi destruktivnimi cilji, željo po urejenem okolju ali samo željo biti zavarovan pred krivico. Pri učenju plavanja je pogost pojav strah pred vodo. Zato je zelo pomembno, da otroka ne silimo v vodo, ampak ga postopoma prilagajamo na novo okolje, predvsem z različnimi igrami.

Kot tretji nivo potreb poznamo potrebe po pripadnosti in ljubezni ter druge družbene potrebe. Omenjene potrebe pri poučevanju plavanja zadovoljujemo na način, da se vadeči v skupini počutijo kot del tima, da so v njem opaženi, sprejeti in imajo v njem določen status. Sicer lahko pride so nezadovoljstva, agresije, nesodelovanja, slabih odnosov tako do sovadečih kot do učitelja. Učiteljeva dolžnost je, da v skupini ustvari pozitivno naravnano klimo, ki daje vadečim občutek potrebnosti, učinkovitosti in pripadnosti.

Samospoštovanje, spoštovanje drugih in druge potrebe ega spadajo v predzadnji, četrti sklop potreb. Zadovoljstvo je namreč doseženo, ko dosežemo neko znanje, izobrazbo, razvijemo določene spretnosti ali samo končamo neko nalogo.

Samoaktualizacija je zadnji ali najvišji sklop potreb. Razumemo jo kot uresničitev svojih življenjskih ciljev ali osebnostnih potencialov. Daje nam občutek enkratne sreče, lepote, harmonije in popolnosti. Dandanes je vse več takih ljudi, ki teh potreb nikoli ne zadovoljijo ali jih sploh ne doživijo. Pogoj za zadovoljitev potreb na najvišjem nivoju je, da so vse naše

predhodne potrebe zadovoljene in imamo visoko željo po uresničitvi naših potencialov. Neizpolnitev lahko privede do občutka praznine, brezcilnosti in občutka življenjskega neuspeha.

Vsak učitelj mora poznati motivacijsko strukturo otrok, kajti nepoznavanje tega področja lahko privede do nasprotja med stvarnimi problemi in interesi otrok.

V okviru gibalne vzgoje moramo upoštevati:

- da potreba izzove motiv po vadbi, saj otrok le na tak način doseže cilj,
- ko je cilj dosežen, motiv izgine,
- motivi imajo pozitiven ali negativen predznak (nekemu cilju se približamo ali ne),
- čim bližji je cilj, tem močnejši je motiv in obratno (zato pri motoričnih aktivnostih mlajših otrok postavljamo etapne, lažje dosegljive cilje).

Celostne motive otrok pridobi med socializacijo, ko se uveljavlja, prevladuje, pripada skupini in se v njej prepoznava. Omenjene potrebe zadovoljujemo z izpopolnjevanjem motoričnih informacij ter razvijanjem motoričnih sposobnosti. Ta dva motiva se uresničujeta že, če se otrok pri gibalni realizaciji neke vaje čim bolj približa zahtevani obliki gibanja. Pomembnejše je, da otrok gibanje izvede kar najpravilneje in ne najhitreje. Tako se uveljavljajo tudi otroci, ki so počasnejši zaradi slabše razvitih gibalnih sposobnosti. Zelo pomembna pa je tudi primerna učiteljeva pohvala oz. graja. Postavljati moramo etapne in individualne cilje. Pri vadbi moramo izbirati gibalne naloge, pri katerih se bodo lahko dokazali tudi slabši otroci. Vadba mora biti sestavljena iz nalog, ki so malo bolj zapletene, kot tiste, ki jih že poznamo in jih zato lahko razumemo in malo prilagodimo prejšnjim spoznanjem. Kadar je nova izkušnja popolnoma drugačna od vseh prejšnjih, jo težko sprejmemo ali pa se je celo bojimo, kadar pa je preveč podobna našim preteklim izkušnjam, se nam hitro zazdi dolgočasna.

Doseganje optimalnega nivoja motivacije mora biti pri otrocih osrednja učiteljeva skrb. Učitelj mora stremeti k temu, da pozna in razume učenčeve potrebe. Med najpomembnejši potrebi za ukvarjanje s športom štejemo (Cankar, 1991):

- potrebo po zabavi, ki vključuje potrebo po aktivaciji, in
- potrebo, da se učenci počutijo cenjene.

Optimalno aktivacijo motivacije je pri mladih mogoče doseči tako, kot je opisano v nadaljevanju (Cankar, 1991).

- Zahtevnost vadbe naj bo prilagojena učenčevih sposobnostim. Naloga naj bo taka, da predstavlja izziv, ne pa tako težka, da učencem ne ponuja nikakršnih možnosti za uspeh.
- Vadba naj temelji na pestrem izboru športnih aktivnosti. Mladim je potrebno dovoliti, da sodelujejo pri izbiri in določanju le-teh.
- Organizacija dela naj bo taka, da učenci ne bodo predolgo čakali v vrstah.
- Če učenci med vadbo nenehno poslušajo navodila, opozorila, pripombe in kričanje s strani igrišča, jim to onemogoča doživljanje optimalne aktivacije.
- Otroka ne smemo neprestano vrednotiti, pa naj bo to vrednotenje pozitivno ali negativno, saj tako ne pride do optimalne aktivacije.

## **1.5 DOSEDANJE RAZISKAVE**

Do danes je bilo narejenih že veliko raziskav na temo, kako zelo pomembno se je začeti ukvarjati z različnimi športnimi aktivnostmi že v predšolskem obdobju. Kristan (2010) meni, da otrok svet najprej spoznava skozi svojo gibalno dejavnost. Razvoj gibalnih sposobnosti vpliva na razvoj perceptivnih sposobnosti. Ob omejevanju gibalne dejavnosti lahko posledično prihaja do težav v poznejšem simbolnem, kot tudi perceptivnem učenju. Za najboljši celosten razvoj otroka so najpomembnejše gibalne dejavnosti, ki razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja, ravnotežje, gibalno natančnost in deloma moč.

Britanski strokovnjaki pravijo, da je najprimernejši čas za učenje plavanja triletno obdobje od osmega do enajstega leta, ker je takrat učenje hitro in sproščeno, otroci so motivirani, izostankov iz učenja pa je malo (Jurak, 2002).

Poleg tega, da se mora učenje plavanja začeti dovolj zgodaj, mora biti tudi stalnost dela zagotovljena tako v časovnem, količinskem, kot tudi v vsebinskem smislu (Jurak, 1999).

Juras je leta 1972 na vzorcu 95-ih učencev drugega razreda ene od zagrebških osnovnih šol skušal najti oblike racionalizacije učenja plavanja v osnovni šoli. Cilj raziskave je bil preveriti



hipotezo o učinkovitosti skrčene (tečajne) oblike učenja plavanja, raziskati možnosti uvedbe učenja plavanja za mlajše osnovnošolce in preveriti učinkovitost programa za spopolnjevanje znanja plavanja za učence, ki že znajo plavati. Na podlagi rezultatov raziskave avtor med drugim sklepa, da je treba z učenjem plavanja v osnovni šoli začeti čim prej, najkasneje pa v drugem razredu in da je mogoče učinkovitost učenja plavanja povečati s skrčnim poukom vsakodnevno v štirinajstih dneh ali vsak drugi dan v enem mesecu (Jurak, 1999).

Kazazović in Hadžikadunić (1988; v Jurak, 1999) sta v raziskavi na vzorcu 652 učencev zajela tri vidike učenja plavanja: tehniko plavanja, delo v različnih skupinah glede na starost in spol ter skrajšani metodični postopek pri učenju plavanja. Učenje je potekalo v letovišču dvakrat na dan. Učencem so vsak dan zmerili preplavano dolžino. Na podlagi rezultatov avtorja sklepata:

- v starostnem obdobju 7-10 let je za fante najprimernejša tehnika elementarnega kravla (»pasje« plavanje), za dekleta pa elementarno prsno plavanje,
- za starostno obdobje 11-14 let je za fante najprimernejši elementarni kravl, za dekleta pa elementarno hrbtno plavanje,
- v starostnem obdobju 7-14 let ni pomembno, ali so skupine neplavalcev mešane ali ločene po spolu,
- skrajšani programi (brez iger in vaj prilagajanja na vodo) ni prinesel zadovoljivih rezultatov; vaje in igre imajo pomembno vlogo v pouku plavanja osnovnošolcev.

Jurak (1999) je na vzorcu 370 otrok iz Ljubljane in okolice želel preveriti učinkovitost treh programov učenja plavanja otrok starih od 8 do 9 let, z vidika znanja prsnega plavanja. V okviru raziskave sta bila pripravljena dva eksperimentalna programa, ki sta temeljila na analizi razvojnih značilnosti otrok starih od 8 do 9 let, novejših didaktičnih spoznanjih in uporabi številnih ter raznovrstnih didaktičnih pripomočkov. Primerjali so ju s programom plavalne šole Agencije za šport Ljubljana kot enim najuspešnejših programov učenja plavanja v Sloveniji. Rezultati raziskave so pokazali, da je eksperimentalni program učenja plavanja za 8- do 9-letne otroke s predznanjem prilagojenosti na vodo učinkovitejši od uveljavljenega programa plavalne šole Agencije za šport Ljubljana.

Vidovič (2004) je na vzorcu 157 otrok ugotavljal uspešnost dveh skupin štiri- in petletnih neplavalcev, ki sta se učili plavati prsno po različnih metodah učenja plavanja.

Eksperimentalna skupina se je učila plavati po Fredovi metodi učenja plavanja, ki temelji na uporabi Fredovega obroča. Kontrolna skupina se je učila plavati po klasični metodi učenja plavanja, ki jo že več let ustaljeno uporabljajo plavalne šole po Sloveniji. Rezultati kažejo statistično značilne razlike med rezultati eksperimentalne in kontrolne skupine. Eksperimentalna skupina, ki je vadila po Fredovi metodi učenja plavanja, je bila uspešnejša od kontrolne, tako pri štiriletnikih kot pri petletnikih. Pri nobeni skupini niso bile ugotovljene statistično značilne razlike v uspešnosti med spoloma.

Leta 2007 je Škafar Novak primerjala učinkovitosti učenja plavanja po klasični metodi med 6- do 7- in 8- do 9- letniki. Skušala je ugotoviti, katera od starostnih skupin se hitreje uči plavati. Merjenci so opravili deseturni plavalni tečaj, z uveljavljenimi merili za ocenjevanje znanja plavanja v Sloveniji (Jurak, 2002) pa so ob koncu vsake vadbene ure izvedli preizkus znanja plavanja. Starejši otroci so dosegli izbrane kriterije učenja plavanja prej kot mlajši, kar je verjetno povezano z njihovim telesnim in duševno-gibalnim razvojem, hkrati pa so se tudi prej naučili plavati. Še naprej je smiselno učiti plavanje na dveh starostnih stopnjah, in sicer kot prilagajanje na vodo v prvem razredu devetletke (6-7 let) in učenje plavanja v tretjem razredu devetletke (8-9 let).

Kovač je leta 2011 naredila raziskavo na področju izvajanja tečajev plavanja za mlajše otroke. Anketni vprašalnik je izpolnilo 80 vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja. Zanimalo jo je:

- ali mlajše starostne kategorije poučuje kader, ki ima pridobljen nižji naziv,
- ali imajo vadbene skupine, ki izvajajo delo z več vaditelji/učitelji/trenerji, po končanem tečaju boljše rezultate v prilagojenosti otrok na vodo,
- ali je po tečajih, ki se izvajajo večkrat na teden, večji odstotek otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo.

Ob koncu raziskave ni ugotovila statistično značilnih razlik.

## **1.6 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

Kadar pomislimo na vodne aktivnosti, s katerimi se ukvarjajo otroci, si predstavljamo veselje, zabavo, užitek, smeh. Da pa bodo pozitivna čustva prevladala tekom vadbe in po njej, mora

vaditelj/učitelj/trener plavanja poleg tehnik plavanja in dobre demonstracije poznati tudi različne metode poučevanja plavanja. Le tako bo s svojimi vadečimi dosegel zastavljene cilje.

Ker pa se na vsaki poti do cilja pojavijo ovire, se mora tudi strokovni kader pri učenju plavanja spopasti z različnimi situacijami – nekatere so lahko tako za vadeče kot za učitelja samega zelo stresne. Kako bo rešil težave, je odvisno od posameznega učitelja, od spola, izobrazbe, izkušenj pri delu, predvsem pa občutka za delo z otroki. Na koncu je najpomembneje, da si otrok učenje plavanja zapomni kot nekaj zabavnega. S pridobljenim znanjem mu moramo odpreti nov svet igre, veselja, zdravja in novih spoznanj.

Namen diplomskega dela je predstaviti potek plavalnih tečajev za otroke od četrtega do enajstega leta starosti. Želeli smo ugotoviti, s kakšnimi težavami se srečujejo vaditelji/učitelji/trenerji plavanja med vadbenimi enotami, koliko med vadbo uporabljajo različne didaktične pripomočke in didaktično gibalno igro ter kako motivirajo vadeče za nadaljnje delo. Pred začetkom raziskave smo si postavili štiri hipoteze. Pri treh smo se osredotočili na spol strokovnega kadra, ki je sodeloval v raziskavi. Želeli smo izvedeti, ali obstajajo statistično značilne razlike med spoloma pri izbiri skupine vadečih, pri uporabi pogostosti didaktične gibalne igre ter pri pogostosti srečevanja s težavami, povezanimi z osebnostnimi značilnostmi vadečih. Zanimalo nas je tudi, ali obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre glede na pridobljeni naziv strokovnega kadra.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili te cilje:

- analizirati usposobljenost strokovnega kadra, ki otroke poučuje plavanje;
- analizirati, v kolikšni meri strokovni kader uporablja didaktično gibalno igro ter učne pripomočke pri učenju plavanja otrok;
- analizirati, s kakšnimi težavami se strokovni kader najpogosteje srečuje pri poučevanju otrok;
- analizirati razlike med načini motiviranja dečkov in deklic ter na podlagi česa se odločajo o motivacijskih sredstvih.

Na osnovi zgoraj opredeljenih ciljev pa smo postavili naslednje hipoteze:

**H1:** Izbira skupine vadečih se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

**H2:** Uporaba pogostosti didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

**H3:** Pogostost uporabe didaktične gibalne igre se razlikuje glede na pridobljen naziv strokovnega kadra.

**H4:** Pogostost srečevanja s težavami, povezanimi z osebnostnimi značilnostmi vadečih, se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

## **2. METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 90 vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja, ki izvajajo tečaje plavanja po celotni Sloveniji. Med anketiranci je bilo 57,8% žensk, starih med 20 in 50 let, ter 42,2% moških, starih med 19 in 55 let. Anketne vprašalnike smo razdelili na licenčnem seminarju za vaditelje plavanja, ki je potekal na Fakulteti za šport v Ljubljani dne 29. januarja 2011.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

V diplomskem delu smo uporabili anketni vprašalnik, ki so ga izpolnili vaditelji, učitelji ali trenerji različnih plavalnih šol v Sloveniji. V anketi je bilo 15 vprašanj, ki so bila zaprtega tipa in kombinacija zaprtega in odprtega tipa (priloga 7.1). Zagotovljena je bila popolna anonimnost anketirancev.

### **2.3 POSTOPEK**

Na licenčnem seminarju za vaditelje plavanja na Fakulteti za šport v Ljubljani smo prisotnim vaditeljem, učiteljem ali trenerjem plavanja razdelili 92 anketnih vprašalnikov. Pravilno izpolnjenih in primernih za analizo je bilo 90 anket oziroma 97,8 % anket.

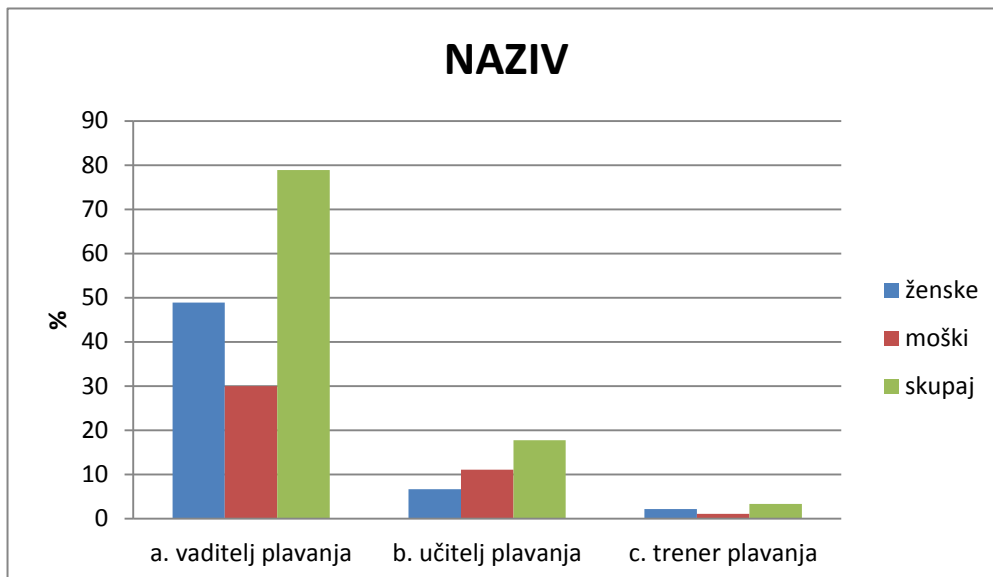
Pridobljene podatke smo z računalniškim programom Microsoft Office Excel 2010 predstavili v deležih s stolpčnimi grafikoni. Naredili smo tudi statistično analizo z uporabo računalniškega programa SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Verjetnost razlik med obravnavanimi skupinami smo gledali na ravni 5-odstotnega tveganja, glede na spremenljivke smo uporabili Mann-Whitney-ev test in Pearsonov  $\chi^2$  test.

### 3. REZULTATI

V nadaljevanju diplomskega dela so predstavljeni rezultati za 90 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili vaditelji, učitelji oziroma trenerji različnih plavalnih šol po Sloveniji. Rezultati so predstavljeni po posameznih vprašanjih iz anketnega vprašalnika v obliki stolpčnih grafikonov, tabel in histogramov.

#### 1. Naziv anketiranca (vaditelj, učitelj, trener plavanja)

Najprej smo jih vprašali po nazivu, saj nas je zanimalo, kakšna je usposobljenost kadra, ki uči plavanje.

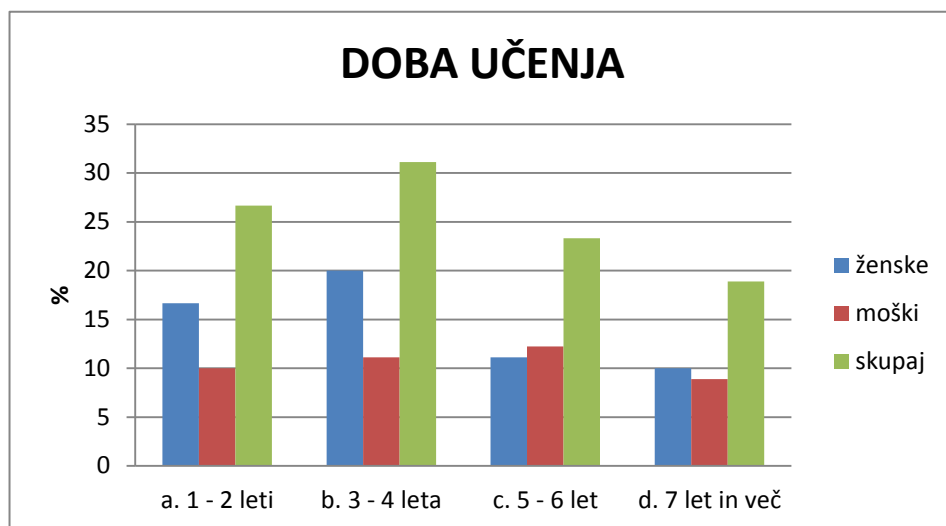


Slika 2. Prikaz odstotkov pridobljenih nazivov anketirancev.

Največ anketirancev je opravilo usposabljanje za naziv vaditelja plavanja, in sicer 78,9%. Sledi naziv učitelj plavanja, 17,8%. Najmanj anketirancev si je pridobilo naziv trener, teh je 3,3%.

## 2. Doba učenja

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, koliko časa se strokovni kader že ukvarja s poučevanjem plavanja.

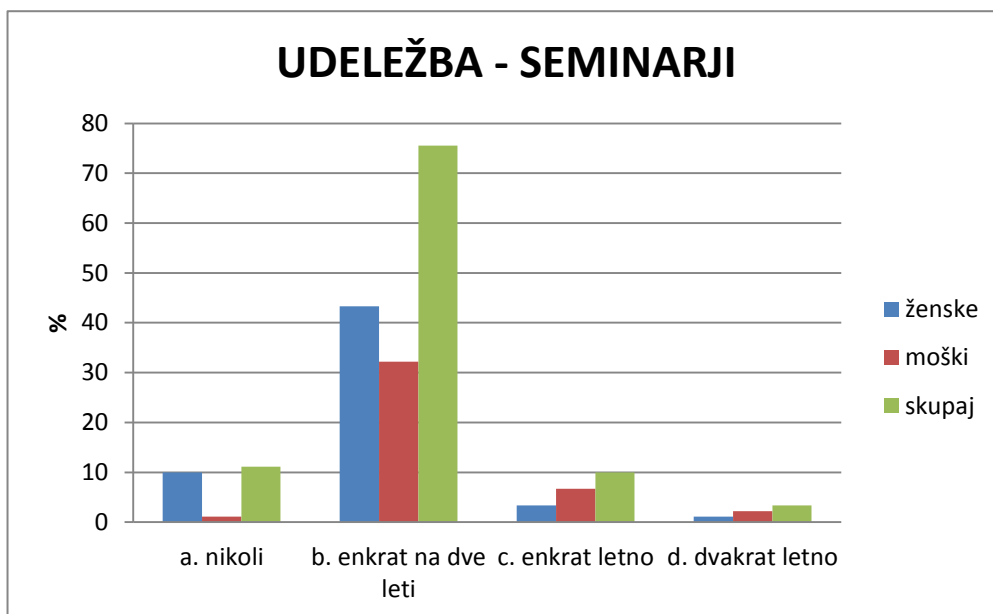


Slika 3. Prikaz odstotkov delovnih izkušenj anketirancev.

Največ, 31,1% anketirancev ima 3–4 leta izkušenj, sledijo anketiranci z 1–2 leti izkušenj, ki jih je 26,7%. 23,3% vprašanih poučuje plavanje 5–6 let. Najmanj, 18,9% anketirancev pa ima 7 let izkušenj ali več.

## 3. Pogostost udeležbe na plavalnih seminarjih

Ker je v zvezi s poučevanjem plavanja opravljenih veliko raziskav, vse to vpliva na izboljšanje metod, sistema in oblik učenja. Zato so potrebna tudi redna usposabljanja, da se kadru zagotavlja osvežitev starih znanj in pridobivanje novih. Tako nas je v naslednjem vprašanju zanimalo, kako pogosto se anketiranci udeležujejo organiziranih plavalnih seminarjev.



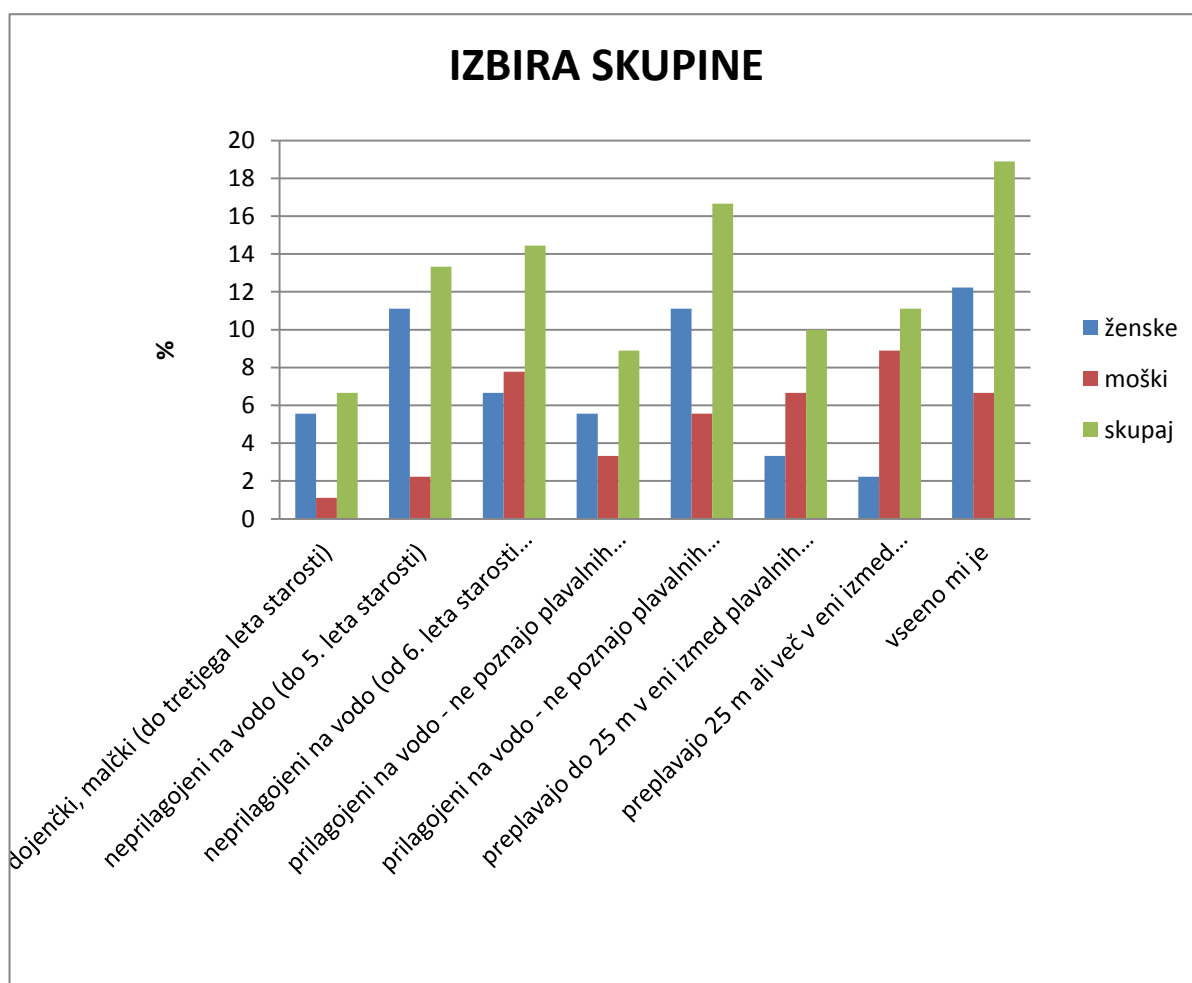
Slika 4. Prikaz odstotkov pogostosti udeležbe na strokovnih seminarjih anketirancev.

75,6% vseh anketirancev se udeležuje strokovnih usposabljanj enkrat na dve leti. Tak rezultat je bil pričakovan, saj ima večina vprašanih pridobljen naziv vaditelj plavanja, ti pa morajo pridobljeno licenco potrjevati na strokovnih seminarjih vsaki dve leti. Enkrat letno se usposabljanja udeleži 10% vprašanih, 3,3% anketirancev pa celo dvakrat letno. Preseneča pa rezultat, da se kar 11,1% vprašanih nikoli ne udeleži seminarjev.

#### 4. Izbor otrok v skupino po znanju plavanja

Pri naslednjem vprašanju so imeli vaditelji plavanja na izbiro 8 možnih odgovorov, ki so se nanašali na predznanje učenje plavanja in na starostno skupino otrok. Med njimi so si izbrali najljubšo skupino, po njihovem mnenju verjetno najmanj težavno skupino, s katero bi radi delali v prihodnje.





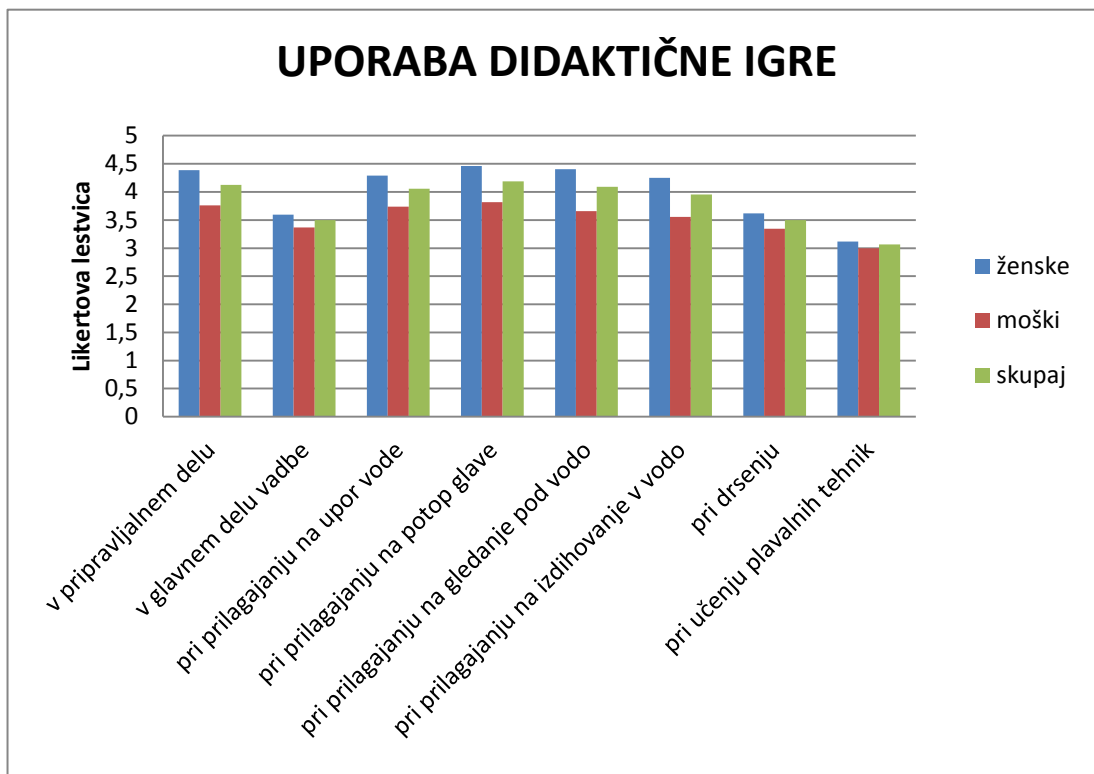
Slika 5. Prikaz vaditeljeve/učiteljeve/trenerjeve izbire skupine otrok glede na predznanje in starost vadečih.

18,9% vprašanih je na vprašanje odgovorilo, da jim je vseeno, koga imajo v skupini, kar je pohvalno oziroma kaže na njihovo samozavest in zaupanje v svoje sposobnosti. 16,7% bi si izbralo v skupino otroke, ki so prilagojeni na vodo, vendar ne poznajo plavalnih tehnik in so starejši od 6 let. 14,4% anketiranih bi si izbralo v skupino otroke, ki so neprilagojeni na vodo in so starejši od 6 let. 13,3% vprašanih je odgovorilo, da bi si v svojo skupino izbralo vadeče, ki so neprilagojeni na vodo in mlajši od 6 let. 11,1% anketirancev bi izbralo otroke, ki preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik. 10% anketiranih bi si izbralo otroke, ki preplavajo do 25 metrov v eni izmed plavalnih tehnik. 8,9% vprašanih bi izbralo prilagojene na vodo, ki ne poznajo plavalnih tehnik in so mlajši od 6 let. Dojenčke in malčke (do tretjega leta starosti) bi izbralo samo 6,7% anketirancev. Obravnava rezultatov glede na spol učitelja kaže, da bi si ženske veliko raje izbrale v svojo skupino najmlajše, ki še niso

prilagojeni na vodo, medtem ko bi si moški raje izbrali vadeče, ki so prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik.

## 5. Pogostost uporabe didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja

V naslednjem vprašanju nas je zanimalo, kako pogosto učitelji uporabljajo didaktično gibalno igro pri svojem delu z vadečimi. Pogostost uporabe igre so ocenili z ocenami od 1 do 5 (1–nikoli ne uporabljam, 2–redko, 3–včasih, 4–pogosto, 5–vedno uporabljam), rezultati pa so prikazani spodaj.

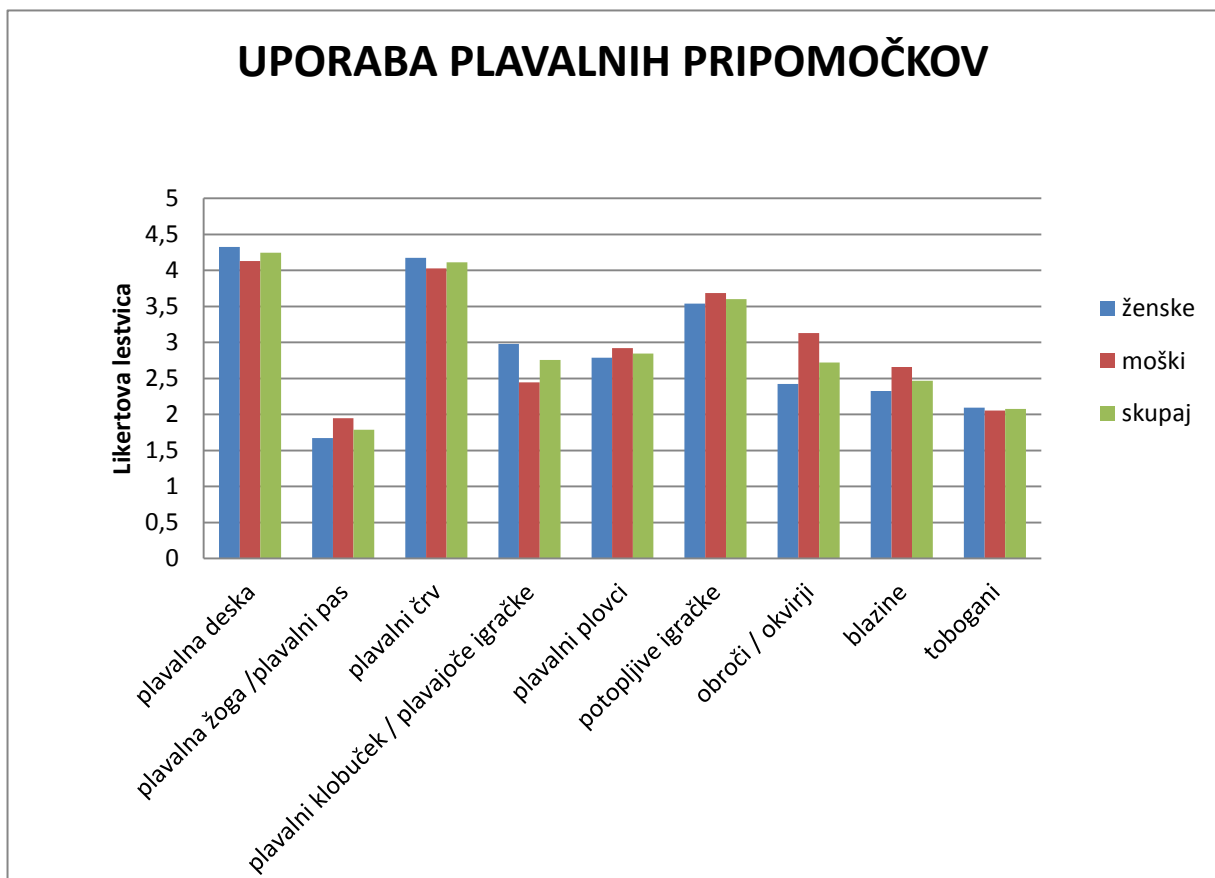


Slika 6. Prikaz pogostosti uporabe didaktične gibalne igre tekom pedagoškega procesa.

Učitelji so ocenili, da didaktično gibalno igro največ uporabljajo pri prilagajanju na potop glave (4,19), nato v pripravljalnem delu vadbene enote (4,12), na tretje mesto so uvrstili uporabo didaktične gibalne igre pri prilagajanju na gledanje pod vodo (4,09). Tej sledi uporaba igre pri prilagajanju na izdihovanje pod vodo (3,96), nato uporaba igre pri drsenju in v glavnem delu vadbe (oba 3,5). Najmanj pa učitelji uporabljajo didaktično gibalno igro pri učenju plavalnih tehnik (3,07). Če pogledamo še razliko med spoloma, ugotovimo, da ženske veliko pogosteje uporabljajo didaktično gibalno igro pri svojem delu z vadečimi, kot moški.

## 6. Pogostost uporabe plavalnih pripomočkov pri poučevanju plavanja

Pri osmem vprašanju so anketiranci z oceno od 1 do 5 označili, kako pogosto pri svojih urah uporabljajo izbrane pripomočke (1–pripomočka ne uporabljam nikoli, 2–pripomoček uporabljam redko, 3–pripomoček uporabljam včasih, 4–pripomoček uporabljam pogosto, 5–pripomoček uporabljam vedno). Na izbiro so imeli 11 pripomočkov: plavalno desko, plavalno žogo/pas, plavalni črv, plavalni kloбуček/plavajoče igračke, plavalne plovce, potopljive igračke, obroče/okvirje, blazine in tobogane. Rezultati so sledeči.



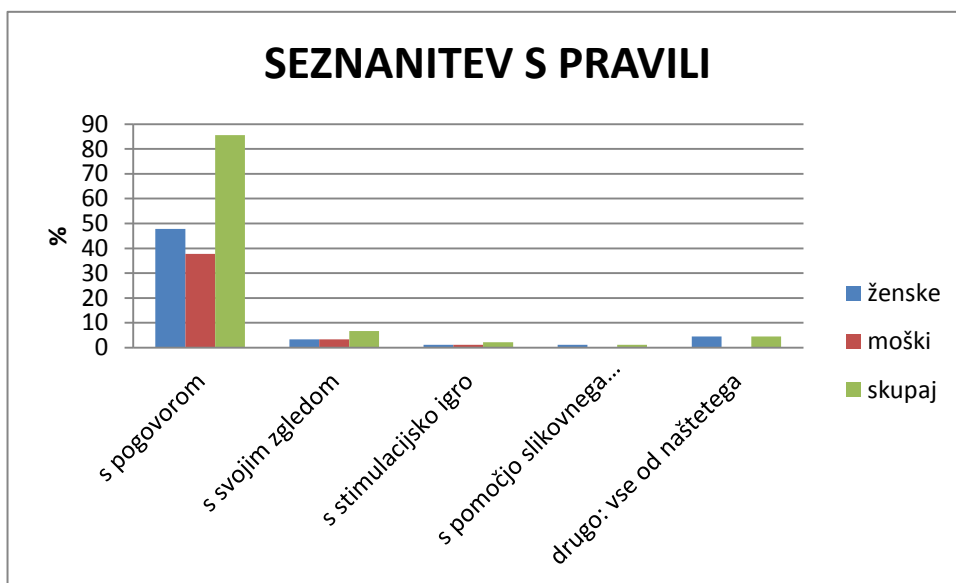
Slika 7. Prikaz pogostosti uporabe didaktičnih pripomočkov.

Na sliki 7 vidimo, da so učitelji ocenili, da najpogosteje kot učni pripomoček uporabljajo plavalne deske (4,24), na drugem mestu so plavalni črvi (4,11), tretje mesto so zasedle potopljive igračke (3,60). V nadaljevanju jim sledijo plavalni plovci, plavalni kloбуčki/plavajoče igračke ter obroči/okvirji, ki jih učitelji uporabljajo včasih, redko uporabljajo blazine in tobogane, medtem ko plavalnih žog oz. plavalnih pasov skoraj ne uporabljajo. Zavedati pa se moramo, da nekatere plavalne šole nimajo dovolj finančnih

sredstev, da bi kupile vse od naštetih plavalnih pripomočkov. To tudi pojasnjuje take rezultate.

## 7. Seznanitev otrok s pravili, ki veljajo na bazenu

Ker je varnost vadečih pri poučevanju plavanja najpomembnejša, moramo vadeče pred začetkom vadbene ure seznaniti s pravili in predpisi, ki veljajo na bazenu oz. kopališču in v njegovi okolici. Zato nas je pri raziskavi zanimalo, kako učitelji plavanja seznanijo otroke s pravili, ki veljajo na bazenu.



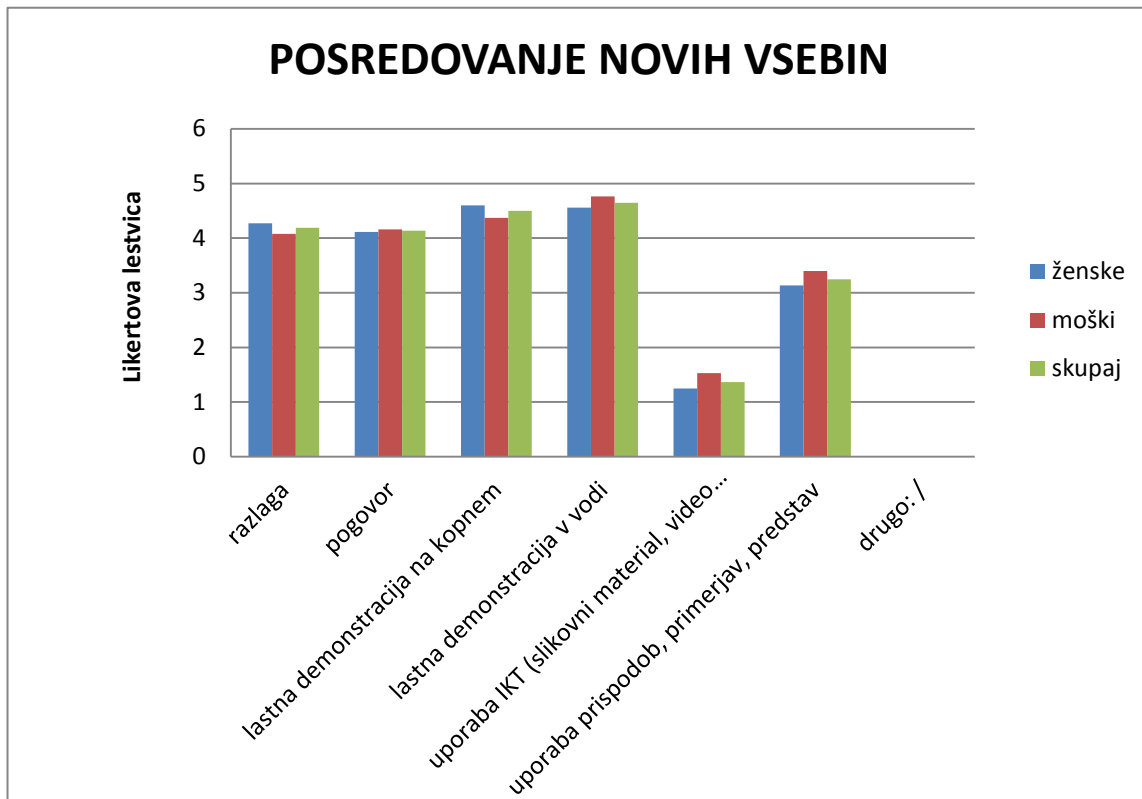
Slika 8. Prikaz seznanitve s pravili, ki veljajo na bazenu.

Rezultati kažejo, da strokovni kader najpogosteje uporablja metodo pogovora, in sicer kar v 85,56%. 6,67% anketiranih je odgovorilo, da so vadečim za zgled s svojim obnašanjem. Skoraj nikoli vaditelji ne uporabljajo stimulacijske igre (2,22%) in slikovnega gradiva (1,11%). 4,44% anketiranih je odgovorilo, da za predstavitev pravil uporablja vse metode od naštetih.

## 8. Posredovanje novih plavalnih vsebin otrokom

Pri mlajših vadečih je zelo pomembno, kako jim predstavimo nove plavalne vsebine. Metoda demonstracije je pri vodenju učenja plavanja izjemno pomembna. Kar želimo otroke naučiti, jim moramo seveda tudi pokazati, saj le tako dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga

izvedli. Pred učinkovito demonstracijo je potrebna razlaga, ki naj bo kratka, jedrnata in razumljiva vsem vadečim. Eden od pomembnih ciljev pri poučevanju mlajših otrok je vzpostavitev interakcije med otroki ter med otroki in učitelji. Če je le mogoče, se moramo učitelji odzvati na otrokova vprašanja in prošnje. Pri tem vprašanju smo učitelje vprašali, kako posredujejo nove plavalne vsebine otrokom. Naštete učne metode so morali označiti od 1 do 5, kjer 1 pomeni nikoli, številka 5 pa vedno.

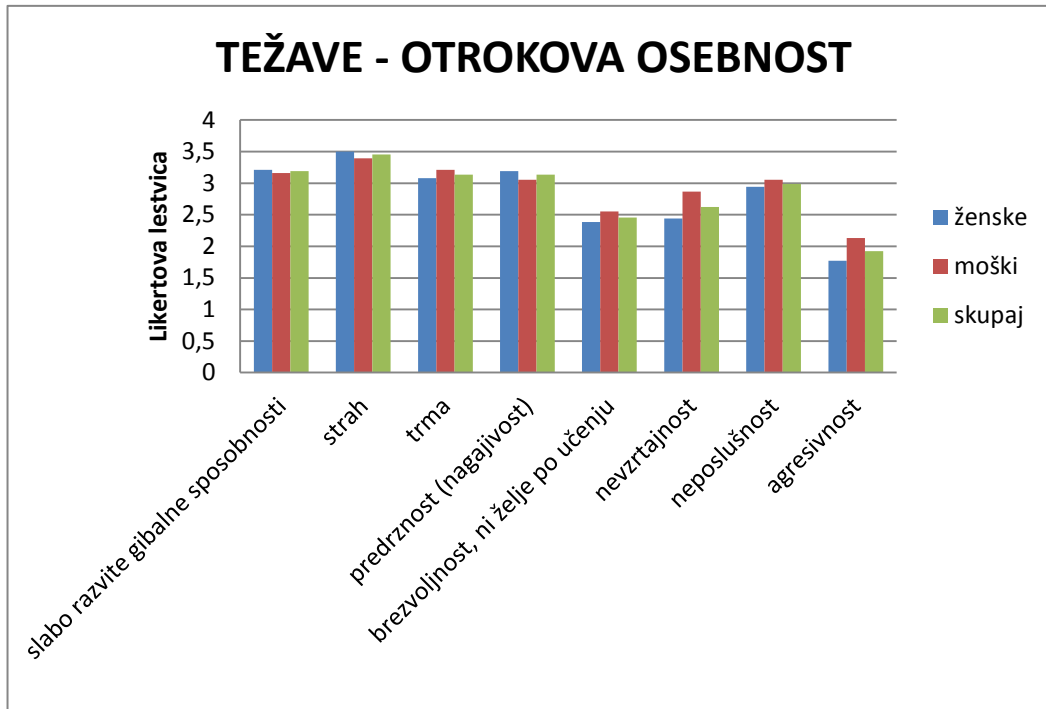


Slika 9. Prikaz pogostosti uporabe metod pri posredovanju novih plavalnih vsebin.

Kot je vidno s slike, se učitelji zavedajo, kako pomembno vlogo igra demonstracija pri otrocih. Z lastno demonstracijo v vodi učitelji skoraj pri vsaki vadbeni enoti posredujejo nove plavalne vsebine najmlajšim (4,64). Na drugem mestu je lastna demonstracija na kopnem (4,5). Učitelji pogosto uporabljajo metodo razlage (4,19) in metodo pogovora (4,13). Včasih uporabljajo prisposodbe, primerjave (npr. skači kot delfin) in predstave (3,24). Preseneča pa podatek, da kader skoraj nikoli za predstavitev ne uporabi slikovnega materiala in video posnetkov (1,37). Na tem področju je še veliko možnosti za razvoj, saj lahko otroke na omenjeni način hitreje navdušimo za učenje plavalnih vsebin, jih motiviramo in pritegnemo njihovo pozornost.

## 9. Težave, povezane z otrokovimi osebnostnimi značilnostmi

Zavedati se moramo, da pri učenju plavanja dobimo v skupino različno vzgojene in telesno ter gibalno razvite otroke. Zaradi tega prihaja do najrazličnejših težav. V anketnem vprašalniku smo zato učitelje plavanja prosili, naj spet označijo na Likertovi lestvici od 1 do 5, kako pogosto se srečujejo s spodaj naštetimi težavami.

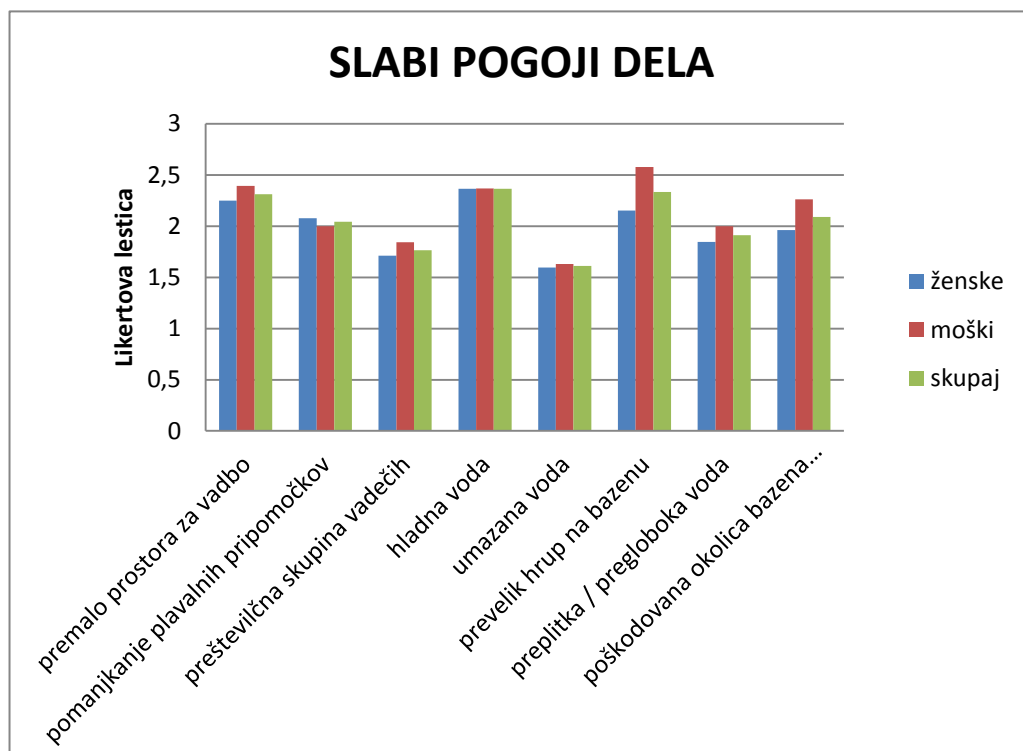


Slika 10. Pogostost pojavljanja težav, povezanih z otrokovimi osebnostnimi značilnostmi, s katerimi se srečuje strokovni kader.

Iz slike lahko razberemo, da se strokovni kader na vadbenih urah najpogosteje srečuje s strahom (3,46). Po pogostosti pojavljanja mu sledijo slabo razvite gibalne sposobnosti (3,19), trma in predrznost oz. nagajivost z ocenama 3,13. Tudi neposlušnost z oceno 2,99 se vrti nekje v srednjih vrednostih. Na šestem mestu po pogostosti je nevztrajnost, ki so jo vprašani ocenili z 2,62 točke, na predzadnjem mestu pa je brezvoljnost (2,46). Najmanj pogosto pa se vprašani srečujejo z agresivnostjo (1,93).

## 10. Težave s slabimi pogoji dela

Pred začetkom poučevanja plavanja moramo zagotoviti primerne pogoje za kakovostno izvedbo vadbenih enot. Plavališče mora ustrezati osnovnim zdravstvenim, varnostnim in pedagoškimi zahtevam, izvajalci tečajev pa morajo imeti na voljo dovolj didaktičnih pripomočkov. Učitelje smo prosili, naj na Likertovi lestvici z ocenami od 1 do 5 označijo, kako pogosto se srečujejo s spodaj naštetimi težavami.

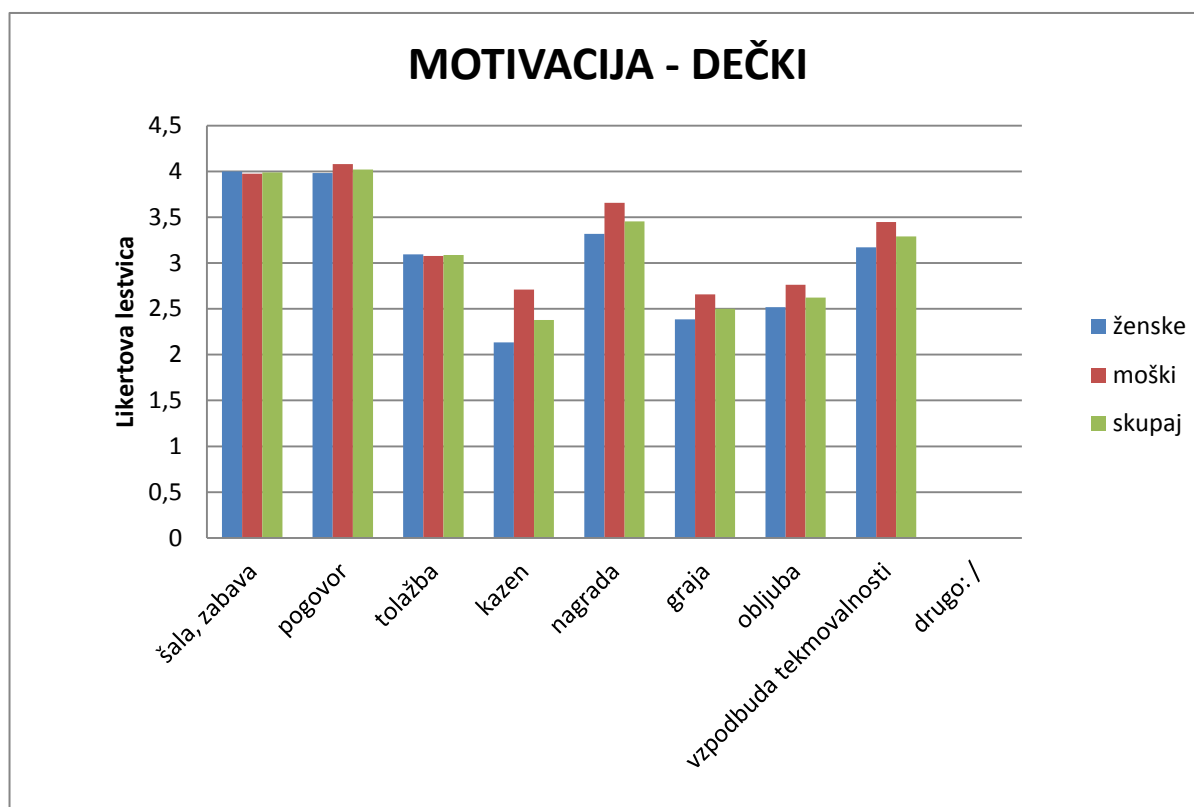


Slika 11. Pogostost srečevanja s slabimi pogoji dela.

Iz slike lahko razberemo, da anketirancem najpogosteje težave povzroča hladna voda, ki so jo ocenili z 2,37 točke, kar pomeni, da se z njo srečujejo včasih. Njej sledita prevelik hrup na bazenu (2,33) ter prostorska stiska za vadbo (2,31). Redko pa se izvajalci tečajev srečujejo s poškodovano okolico plavališča (2,09), pomanjkanjem plavalnih pripomočkov (2,04), preplitko/pregloboko vodo (1,91), preštevilčno skupino vadečih (1,77) in, nazadnje, z umazano vodo (1,61).

## 11. Uporaba sredstev pri motiviranju dečkov

Pri naslednjem vprašanju smo učiteljem dali na izbiro devet sredstev, ki jih lahko uporabljajo za motiviranje otrok in jih prosili, naj nam označijo pogostost uporabe teh pri motiviranju dečkov po ocenjevalni lestvici Likertovega tipa (1 – nikoli, 5 – vedno).



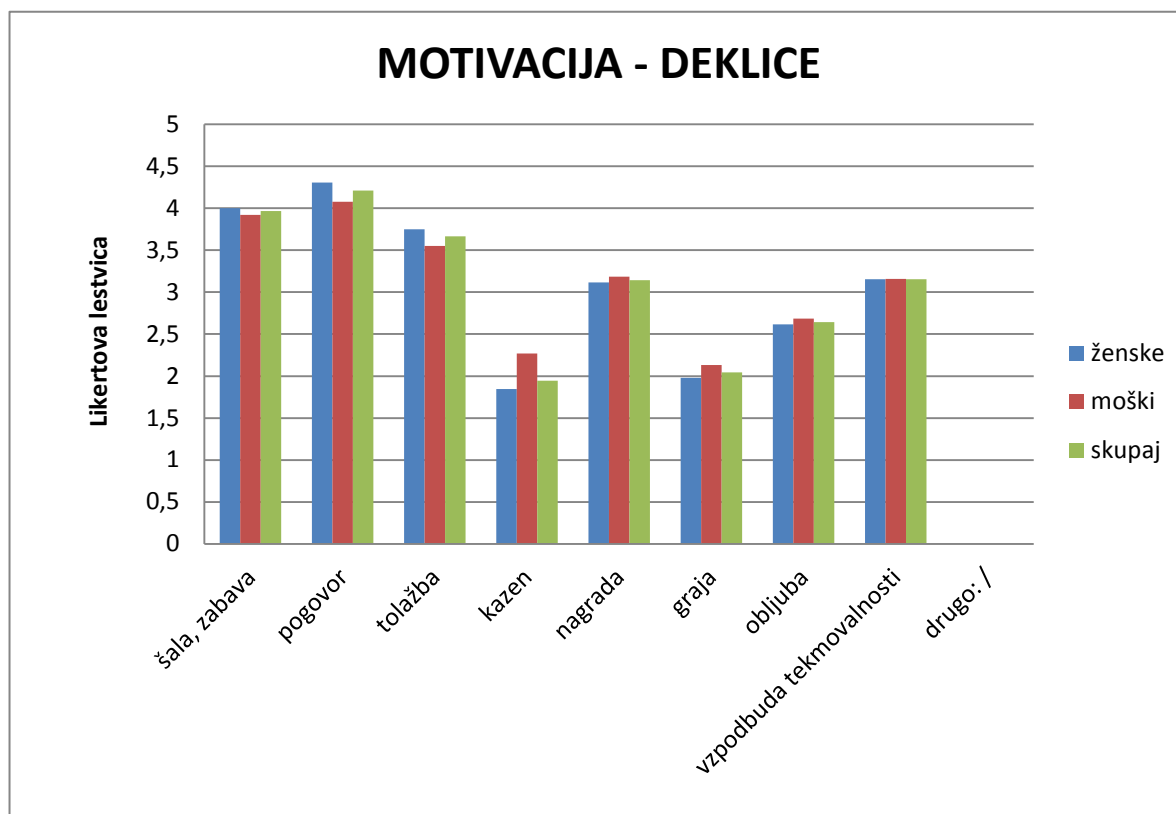
Slika 12. Prikaz pogostosti uporabe različnih sredstev za motiviranje dečkov.

Iz slike lahko razberemo, da učitelji dečke najpogosteje motivirajo s pogovorom (4,02). Na drugem mestu sta šala in zabava z 3,99 točke. Sledita jim motiviranje z nagrado (3,46) in spodbujanje tekmovalnosti, ki sta pri dečkih zelo pomembni. Včasih za motivacijo dečkov kader uporablja tolažbo (3,09) in obljubo (2,62), redko pa med motivacijskimi sredstvi uporablja grajo (2,5) in kazen (2,38). Anketiranci so imeli na voljo tudi dopolnitev odgovora s svojim motivacijskim sredstvom, vendar se nihče ni odločil za to možnost.



## 12. Uporaba sredstev pri motiviranju deklic

Tako kot smo učitelje vprašali, kako pogosto in katera sredstva uporabljajo za motivacijo dečkov, smo jih vprašali tudi, kako je glede tega pri deklicah.

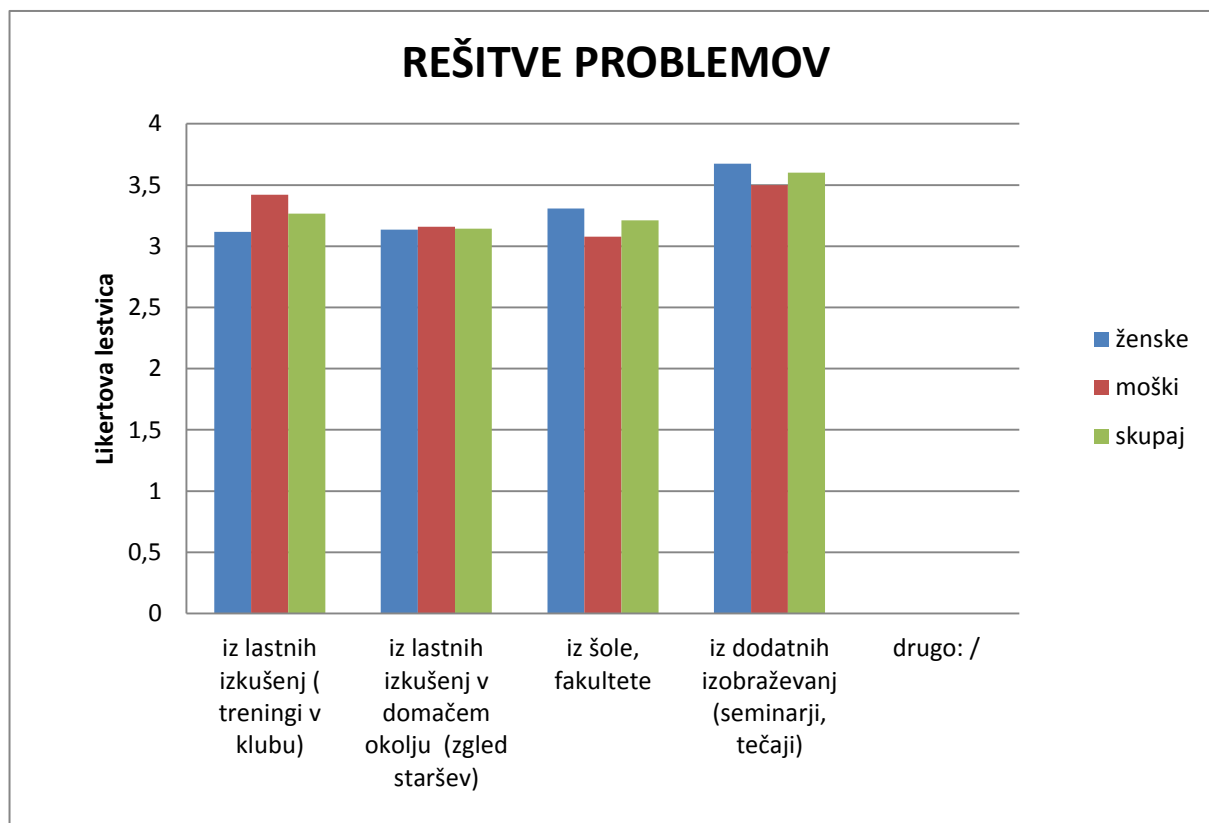


Slika 13. Prikaz pogostosti uporabe različnih sredstev za motiviranje deklic.

Rezultati nam kažejo, da je kot sredstvo motivacije pri deklicah najpogosteje v uporabi pogovor, ki je ocenjen z visoko povprečno oceno 4,21. Visoko na lestvici sta, podobno kot pri dečkih, šala in zabava (3,97). Tolažba (3,67) pri deklicah zaseda visoko tretje mesto, saj je nekoliko bolj značilna za deklice kot za dečke. V srednjih vrednostih so vzpodbuda tekmovalnosti (3,16), motiviranje z nagrado (3,14) in obljuba (2,64), v najnižjih vrednostih pa graja (2,04) in kazen (1,94). Anketiranci so tudi pri tem vprašanju imeli na voljo dopolnitev odgovora s svojim motivacijskim sredstvom, vendar se nihče ni odločil za to možnost.

### 13. Izbira rešitev za probleme, ki nastanejo tekom poučevanja plavanja

V anketnem vprašalniku nas je zanimalo tudi na podlagi česa oziroma katerih znanj se učitelji odločajo za izbiro metode, s katero se bodo lotili problema. Na izbiro so imeli 5 trditev, vsako od njih pa so označili po pogostosti uporabe z oceno iz lestvice Likertovega tipa.



Slika 14. Prikaz pogostosti izbire metode za reševanje problemov.

Na sliki 14 vidimo ocene glede izbire metode, s katero učitelji iščejo pot do rešitev za nastalo situacijo. Največkrat anketiranci izberejo metode reševanja težav, s katerimi so se seznanili pri dodatnih izobraževanjih, kot so seminarji in tečaji in sicer so omenjeni način ocenili z oceno 3,60. Nekaj manj učiteljev si pomaga z lastnimi izkušnjami, ki so jih pridobili s treningi v klubih ali društvih (3,27). Na tretjem mestu je znanje, pridobljeno v šoli oziroma na fakulteti (3,21). Najmanj si učitelji pomagajo z lastnimi izkušnjami, ki jih pridobijo v domačem okolju z vzorcem obnašanja v družinskem okolju ter zgledom staršev. Slednje so ocenili z oceno 3,14. Tudi pri tem vprašanju so se lahko vprašani odločili za svojo metodo izbire za reševanje problemov, vendar se nihče ni odločil za dopolnitev odgovora.

### 3.1 ANALIZA HIPOTEZ

**H1:** Izbira skupine vadečih se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

Tabela 2

*Primerjava izbire skupine glede na spol strokovnega kadra*

		izbira skupine								
		Dojenčki, malčki (do 3. leta)	Nepripravljeni na vodo (do 5. leta)	Nepripravljeni na vodo (od 6. leta naprej)	Prilagojeni na vodo – NE poznajo plavalnih tehnik (do 5. leta)	Prilagojeni na vodo – NE poznajo plavalnih tehnik (od 6. leta naprej)	Preplavajo do 25 metrov v eni izmed plavalnih tehnik	Preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik	Vseeno mi je	Skupaj
spol	moški	1	2	7	3	5	6	8	6	38
	ženski	5	10	6	5	10	3	2	11	52
	skupaj	6	12	13	8	15	9	10	17	90

Tabela 3

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	Vrednost	df	stat. značilnost
Pearson $\chi^2$	14,487	7	,043

Glede na rezultat Pearsonovega  $\chi^2$  testa prvo hipotezo potrdimo (tabela 3). S 5-odstotnim tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri izbiri skupine glede na spol vaditelja/učitelja/trenerja plavanja.

**H2:** Uporaba pogostosti didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

Tabela 4

*Uporabnost didaktične gibalne igre v določenih delih vadbene enote glede na spol strokovnega kadra*

	spol	število	aritmetična sredina	vsota rangov
v pripravljalnem delu vadbe	moški	38	38,58	1466
	ženski	52	50,56	2629
	Skupaj	90		
v glavnem delu vadbe	moški	38	43,07	1636,5
	ženski	52	47,28	2458,5
	Skupaj	90		
pri prilagajanju na upor vode	moški	38	37,34	1419
	ženski	52	51,46	2676
	Skupaj	90		
pri prilagajanju na potop glave	moški	38	35,13	1335
	ženski	52	53,08	2760
	Skupaj	90		
pri prilagajanju na gledanje pod vodo	moški	38	34,11	1296
	ženski	52	53,83	2799
	Skupaj	90		
pri prilagajanju na izdihovanje v vodo	moški	38	34,34	1305
	ženski	52	53,65	2790
	Skupaj	90		
pri drsenju	moški	38	41,16	1564
	ženski	52	48,67	2531
	Skupaj	90		
pri učenju plavalnih tehnik	moški	38	44,04	1673,5
	ženski	52	46,57	2421,5
	Skupaj	90		

Tabela 5

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	v prip. delu vadbe	v glavnem delu vadbe	pri prilagajanju na upor vode	pri prilagajanju na potop glave	pri prilagajanju na gledanje pod vodo	pri prilagajanju na izdihovanje v vodo	pri drsenju	pri učenju plaval. tehnik
Mann-Whitney U	725,0	895,5	678,0	594,0	555,0	564,0	823,0	932,5
Stat. značilnost	,020	,422	,007	,001	,000	,000	,162	,639

Glede na rezultat Mann-Whitney U-testa hipotezo **H2** delno potrdimo (tabela 5). S 5-odstotnim tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na spol strokovnega kadra. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na upor vode, pri prilagajanju na potop glave, pri prilagajanju na gledanje pod vodo ter pri prilagajanju na izdihovanje v vodo.

**H3:** Pogostost uporabe didaktične gibalne igre se razlikuje glede na pridobljen naziv strokovnega kadra.

Tabela 6

*Uporabnost didaktične gibalne igre v določenih delih vadbene enote glede na pridobljeni naziv*

	naziv	število	aritmetična sredina	vsota rangov
v pripravljalnem delu vadbe	vaditelj	71	44,59	3166
	učitelj	16	41,38	662
	Skupaj	87		
v glavnem delu vadbe	vaditelj	71	45,01	3195,5
	učitelj	16	39,53	632,5
	Skupaj	87		
pri prilagajanju na upor vode	vaditelj	71	46,38	3293
	učitelj	16	33,44	535
	Skupaj	87		
pri prilagajanju na potop glave	vaditelj	71	46,8	3322,5
	učitelj	16	31,59	505,5
	Skupaj	87		
pri prilagajanju na gledanje pod vodo	vaditelj	71	46,15	3277
	učitelj	16	34,44	551
	Skupaj	87		
pri prilagajanju na izdihovanje v vodo	vaditelj	71	46,88	3328,5
	učitelj	16	31,22	499,5
	Skupaj	87		
pri drsenju	vaditelj	71	44,76	3178
	učitelj	16	40,62	650
	Skupaj	87		
pri učenju plavalnih tehnik	vaditelj	71	44,51	3160
	učitelj	16	41,75	668
	Skupaj	87		

Tabela 7

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	v priprav. delu vadbe	v glavnem delu vadbe	pri prilagajanju na upor vode	pri prilagajanju na potop glave	pri prilagajanju na gledanje pod vodo	pri prilagajanju na izdihovanje v vodo	pri drsenju	pri učenju plavalnih tehtnik
Mann-Whitney U	526,0	496,5	399,0	369,5	415,0	363,5	514,0	532,0
Stat. značilnost	,617	,408	,049	,019	,074	,018	,540	,684

Glede na rezultat Mann-Whitney U-testa hipotezo **H3** delno potrdimo (tabela 7). S 5-odstotnim tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na pridobljeni strokovni naziv. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na potop glave ter pri prilagajanju na izdihovanje v vodo.

**H4:** Pogostost srečevanja s težavami, povezanimi z osebnostnimi značilnostmi vadečih, se razlikuje glede na spol strokovnega kadra.

Tabela 8

*Pogostost srečevanja s težavami, povezanimi z osebnostnimi značilnostmi vadečih, glede na spol strokovnega kadra.*

	spol	število	aritmetična sredina	vsota rangov
slabo razvite gibalne sposobnosti	moški	38	44,86	1704,5
	ženski	52	45,97	2390,5
	Skupaj	90		
strah	moški	38	44,01	1672,5
	ženski	52	46,59	2422,5
	Skupaj	90		
trma	moški	38	47,29	1797
	ženski	52	44,19	2298
	Skupaj	90		
predrznost (nagajivost)	moški	38	42,92	1631
	ženski	52	47,38	2464
	Skupaj	90		
brezvoljnost, ni želje po učenju	moški	38	47,79	1816
	ženski	52	43,83	2279
	Skupaj	90		
nevztrajnost	moški	38	52	1976
	ženski	52	40,75	2119
	Skupaj	90		
neposlušnost	moški	38	46,45	1765
	ženski	52	44,81	2330
	Skupaj	90		
agresivnost	moški	38	51,07	1940,5
	ženski	52	41,43	2154,5
	Skupaj	90		



Tabela 9

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	slabo razvite gibalne sposobnosti	strah	trma	predrznost (nagajivost)	brezvoljnost, ni želje po učenju	nevztrajnost	neposlušnost	agresivnost
Mann-Whitney U	963,5	931,5	920,0	890,0	901,0	741,0	952,0	776,5
stat. značilnost	,829	,631	,565	,401	,459	,032	,759	,066

Glede na rezultat Mann-Whitney U-testa zadnjo hipotezo zavrnamo (tabela 9). S 5-odstotnim tveganjem lahko trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri srečevanju s težavami na področju osebnostnih značilnosti vadečih glede na spol strokovnega kadra.

#### 4. RAZPRAVA

Ukvarjanje s športno dejavnostjo je za otroke izjemno pomembno. Že v zgodnjem otroštvu se jim mora ponuditi čim več različnih gibalnih dejavnosti, s katerimi si bodo širili svoja obzorja. Na podlagi raziskav je znano, da več ko se otrok giblje, celovitejši je njegov razvoj. Pri učenju plavanja je pomembno, da je program, po katerem poteka učni proces, dobro pripravljen, primeren starostni skupini in predznanju vadečih ter brezhibno izveden. Zavedati pa se moramo, da je pri vseh oblikah gibalnih dejavnosti najpomembnejša varnost otrok in ohranjanje njihovega pozitivnega odnosa do gibanja. Vse od naštetega je bolj ali manj odvisno od učitelja, saj mora ta poznati različne vsebine, metode in oblike učenja, da bo dosegel zastavljene cilje. Delo z mlajšimi starostnimi skupinami je še posebej zahtevno, saj zahteva poznavanje didaktične specifike, postopnost pri delu in smiselno načrtovanje celotnega vadbenega procesa.

V našo raziskavo je bilo vključenih 90 vaditeljev, učiteljev oziroma trenerjev različnih plavalnih šol po Sloveniji. Razdelili smo jim anketni vprašalnik, ki je vseboval 15 vprašanj in na podlagi njihovih odgovorov nato analizirali sistem dela v različnih plavalnih šolah.

Najprej smo jim postavili osnovna vprašanja o spolu, starosti, pridobljenem nazivu ter dobi poučevanja. Anketni vprašalnik je pravilno izpolnilo 52 žensk, starih od 20 do 50 let, in 38 moških, starih od 19 do 55 let. Med anketiranimi je bilo največ vaditeljev plavanja in sicer 71, sledili so anketiranci s pridobljenim nazivom učitelja plavanja, teh je bilo 16, najmanj pa je bilo trenerjev plavanja, in sicer samo trije. Pri analizi delovnih izkušenj smo ugotovili, da je največ tistih, ki imajo od 3 do 4 leta izkušenj (31,1%), sledijo tisti, ki imajo od 1 do 2 leti izkušenj (26,6%), na tretjem mestu pa so anketiranci, ki poučujejo plavanje od 5 do 6 let (23,3%). Najmanj je strokovnega kadra, ki ima 7 let izkušenj ali več (18,9%).

Sledilo je vprašanje o pogostosti udeležbe na plavalnih seminarjih, na katerih se strokovnemu kadru zagotavlja osvežitev starih znanj in pridobivanje novih. Več kot tri četrtine vprašanih se strokovnih usposabljanj udeleži enkrat na dve leti. Tak rezultat je bil pričakovan, saj ima večina vprašanih pridobljen naziv vaditelj plavanja, ti pa morajo pridobljeno licenco potrjevati na strokovnih seminarjih vsaki dve leti. 10% vprašanih se usposabljanj udeleži

enkrat letno, dvakrat letno pa 3,3% vprašanih. Presenečeni smo bili nad rezultatom, da je 11,1% anketiranih odgovorilo, da se seminarjev nikoli ne udeleži.

V nadaljevanju nas je zanimalo, katere otroke bi si najraje izbral v skupino moški strokovni kader in katere ženski strokovni kader. 18,9% vprašanih je na vprašanje odgovorilo, da jim je vseeno, kdo sestavlja skupino, kar kaže na njihovo samozavest in zaupanje v svoje sposobnosti. 16,7% bi si v skupino izbralo otroke, ki so prilagojeni na vodo, vendar ne poznajo plavalnih tehnik in so starejši od 6 let. 14,4% anketiranih bi si izbralo v skupino otroke, ki so neprilagojeni na vodo in so starejši od 6 let. 13,3% vprašanih je odgovorilo, da bi si v svojo skupino izbralo vadeče, ki so neprilagojeni na vodo in so mlajši od 6 let. 11,1% anketirancev bi izbralo otroke, ki preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik. 10% anketiranih bi si izbralo otroke, ki preplavajo do 25 metrov v eni izmed plavalnih tehnik. 8,9% vprašanih bi izbralo prilagojene na vodo, ki ne poznajo plavalnih tehnik in so mlajši od 6 let. Dojenčke in malčke (do tretjega leta starosti) bi izbralo samo 6,7% anketirancev. Pri tem vprašanju smo preverjali prvo hipotezo in jo potrdil. S pet odstotnim tveganjem lahko trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri izbiri skupine glede na spol vaditelja/učitelja/trenerja plavanja. Ženske bi si veliko raje v svojo skupino izbrale najmlajše, ki še niso prilagojeni na vodo, medtem ko bi si moški raje izbrali vadeče, ki so prilagojeni na vodo in preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik.

Dobro se zavedamo, da samo plavanje sčasoma lahko postane za otroka dolgočasno, monotono. Tako otrok izgubi motivacijo za nadaljnje delo in učenje. Prav zato smo se v našem diplomskem delu osredotočili na didaktično gibalno igro in učne pripomočke, ki jih strokovni kader uporablja pri delu.

Anketirancem smo najprej postavili vprašanje, kako pogosto pri poučevanju plavanja uporabljajo didaktično gibalno igro. Strokovni kader je na Likertovi lestvici od 1 do 5 (1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno) ocenil, da didaktično gibalno igro najpogosteje uporabljajo pri prilagajanju na potop glave, nato v pripravljalnem delu vadbene enote, na tretje mesto so vaditelji/učitelji/trenerji plavanja postavili uporabo didaktične gibalne igre pri prilagajanju na gledanje pod vodo. Sledijo jim uporaba igre pri prilagajanju na izdihovanje pod vodo, nato uporaba igre pri drsenju in v glavnem delu vadbe. Pri učenju plavalnih tehnik pa anketiranci uporabljajo didaktično gibalno igro le včasih. To je zaskrbljujoč podatek, saj je iz tega

razvidno, da se strokovni kader ne zaveda, da kljub prilagojenosti najmlajših na vodo še vedno delajo z otroki. Zavedati se moramo, da so otroci le otroci, in da je njihova osnovna želja in pravica, da se igrajo in veselijo ob tem. Različno gibanje v igri otroku omogoči, da čuti svoje telo, ga vodi in usmerja. Posamezne gibe shranjuje, jih povezuje in avtomatizira. Dobiva veselje do gibanja, spoznava svoje telo, izoblikuje si pravila obnašanja in odnose, zadovoljuje potrebe. Predpogoj igre je igrivost, ki jo sestavljajo svoboda, sproščenost in odsotnost strahu. Menimo, da vaditelji/učitelji/trenerji nočejo ali pa niso sposobni najti otroka v sebi in se spustiti na otrokovo raven.

Tudi Dobida (2005), ki je analizirala potek poučevanja smučanja pri najmlajših, je ugotovila, da se didaktična igra v praksi mnogo premalo uporablja in da njena uporaba pada s stopnjo smučarskega znanja pri otroku. Trdi, da se učitelji alpskega smučanja premalo zavedajo pomena igre za otroka.

Z analizo odgovorov na vprašanje o pogostosti uporabe didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja smo delno potrdili hipotezi **H2** in **H3**. Pri hipotezi **H2** nas je zanimalo, ali obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja glede na spol strokovnega kadra. Hipotezo smo delno potrdili, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na spol strokovnega kadra. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na upor vode, na potop glave, na gledanje pod vodo in na izdihovanje v vodo. Tretja hipoteza je povezovala pogostost uporabe didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja ter pridobljeni strokovni naziv. Tudi to hipotezo smo delno potrdili, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na pridobljeni strokovni naziv. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na potop glave in na izdihovanje v vodo.

Kot smo že omenili, je sledilo vprašanje o pogostosti uporabe različnih didaktičnih pripomočkov med pedagoškim procesom. Uporaba didaktičnih pripomočkov v veliko pripomore tako h kakovosti kot tudi popestritvi dela. Pomembno je, da so pripomočki primerni (narejeni iz varnih materialov), pisani, ustrezne velikosti itd. Včasih je bila uporaba didaktičnih pripomočkov za učenje neplavalcev reducirana na plavalno desko in žoge ali v

mnogih primerih popolnoma brez pomagal (Rajtmajer, 1994). Danes imajo vaditelji/učitelji/trenerji plavanja na voljo veliko več didaktičnih pripomočkov, ki omogočajo prenos informacij v psihomotoričnem spoznavnem procesu; omogočajo posnemanje določenega gibanja, prenos in sprejemanje specifičnih informacij, ki vplivajo na končno znanje udeleženca v plavalnem tečaju. Težko si predstavljamo kakršnekoli športne dejavnosti brez ustreznih pripomočkov. Vadba je suhoparna in predvsem z najmlajšimi ni mogoča. Učne pripomočke izberemo glede na zadane cilje in starost otrok. Največkrat je zaloga rekvizitov povezana z denarjem; z malo iznajdljivosti pa jih lahko naredimo sami ali pa si jih sposodimo. Analiza odgovorov je pokazala, da so v plavalnih šolah najpogosteje uporabljeni trije didaktični pripomočki, in sicer plavalna deska, plavalni črvi in potopljive igračke. Dejstvo je, da so ti pripomočki zelo razširjeni pripomočki za učenje plavanja, hkrati pa jih lahko uporabimo tako za prilagajanje na vodo kot tudi za učenje osnov začetne tehnike plavanja. Med naštetimi pripomočki izvajalci tečajev včasih uporabljajo plavalne plovce, plavalne klobučke/plavajoče igračke ter obroče/okvirje, redko pa strokovni kader uporablja blazine in tobogane, medtem ko plavalnih žog oz. plavalnih pasov skoraj ne uporabljajo. Vsi naštetih pripomočki razbijejo monotonost vadbe, vadečemu omogočajo nekoliko samostojnosti v vodi ter zagotavljajo pestrost učenja in so za vadeče pomembno motivacijsko sredstvo.

Pri vseh športnih vadbah veljajo nekatera pravila in predpisi, ki jih morajo tako izvajalci kot tudi vadeči upoštevati. Tudi na bazenu oz. kopališču se moramo obnašati tako, kot nam dovoljujejo pravila, predvsem pa s spoštovanjem do samega sebe in drugih. Namen znakov v okolici bazenov in kopališč je, da plavalce opozorijo na globino vode, o prepovedih ter o vrsti nevarnosti. Zato nas je pri naslednjem vprašanju zanimalo, kako vaditelji/učitelji/trenerji plavanja seznanijo otroke s pravili, ki veljajo na bazenu. V veliki večini strokovni kader uporablja metodo pogovora (85,6%). Slabih 14% so anketiranci razdelili med odgovore: s svojim zgledom, s stimulacijsko igro, s slikovnim gradivom ter uporabo vseh naštetih metod. Žalostno je spoznanje, da se učitelji ne zavedajo, da delajo z otroki, saj so ravno igra, slikovno gradivo in lasten zgled tiste metode, ki pritegnejo otrokovo pozornost.

Z naslednjim vprašanjem smo anketirance spraševali, kako otrokom posredujejo nove plavalne vsebine. Metoda demonstracije ima pri vodenju procesa športne vzgoje pri najmlajših posebej pomembno vlogo. Tako otroci dobijo jasno predstavo o gibanju, ki naj bi ga izvedli. Pri analizi odgovorov, ki so bili na voljo pri omenjenem vprašanju, opazamo, da se

strokovni kader tega zaveda, saj sta se na prvo in drugo mesto uvrstili lastna demonstracija v vodi ter lastna demonstracija na kopnem. Pogosto učitelji uporabljajo tudi metodo razlage ter metodo pogovora. Uporaba učnih strategij, kot so primerjave, prispodobe, predstave, ki pri učenju novih učnih vsebin delujejo kot miselni pripomočki, katerih namen je uspešno sistematično reševanje miselnih procesov, povezanih z znanjem in pridobivanjem novega (Anderson, 2002), je precej skopa. Izvajalci plavalnih tečajev premalo vedo o samih učnih strategijah, ki vadečim pomagajo, da zastavljeni cilj dosežejo hitreje in lažje. Prav tako strokovni kader skoraj nikoli ne uporablja slikovnega materiala in video posnetkov. Otroke z uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije hitreje navdušimo za učenje plavalnih vsebin, jih lažje motiviramo in pritegnemo njihovo pozornost.

Ker lahko imamo v skupini različno vzgojene otroke, različno živahne in težavne, nas pri plavanju lahko doleti marsikaj. Zanimalo nas je, s kakšnimi težavami se srečujejo vaditelji/učitelji/trenerji plavanja med samim pedagoškim procesom. Anketiranci trdijo, da jim največje breme predstavlja otrokov strah pred vodo, ki je posledica otrokovih negativnih izkušenj z vodo. Nehote omenjeni strah pri otroku pogosto ustvarijo starši in vodje plavalnih tečajev z neprestanim opozarjanjem na nevarnost vode. Na drugo mesto so se pričakovano uvrstile slabo razvite gibalne sposobnosti otrok, ki so velika težava sodobnega časa. Otroci namreč večino svojega prostega časa preživijo doma pred televizorjem ali za računalnikom. Strahu in slabim gibalnim sposobnostim sledijo trma, predrznost ter neposlušnost. Vse omenjene težave so prav tako posledica hitrega življenjskega tempa, saj se starši dandanes premalo ukvarjajo z otroki. Ti pa se marsikaj naučijo iz televizijskih oddaj in računalniških igraric. Na zadnja tri mesta so med težavami uvrstile nevztrajnost, brezvoljnost in agresivnost. Štihec, Bežek, Videmšek in Karpljuk (2004) so v eni izmed raziskav ugotovili, da se učitelji športne vzgoje pri svojem delu pogosto srečujejo z nedisciplino, s pretirano razposajenostjo, z neupoštevanjem navodil, z neopravičenim izostajanjem, nemotiviranostjo učencev, za učence potencialno nevarnimi situacijami oz. aktivnostmi ipd., kar lahko vodi v konfliktno situacijo. Pri tem vprašanju smo preverjali še zadnjo zastavljeno hipotezo, s katero smo želeli ugotoviti ali obstajajo razlike pri pogostosti srečevanja s težavami na področju osebnostnih značilnosti glede na spol strokovnega kadra. Hipotezo **H4** smo zavrnili, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri srečevanju s težavami na področju osebnostnih značilnosti vadečih glede na spol strokovnega kadra.

Pogoj za kakovostno izvedbo plavalnih tečajev so primerne razmere za delo. Plavališče mora ustrezati osnovnim zdravstvenim, varnostnim in pedagoškim standardom. Anketirancem smo postavili vprašanje, kako pogosto se srečujejo s slabimi razmerami za delo. Na Likertovi lestvici so najvišje mesto med težavami namenili stiku s hladno vodo. Zato je zelo pomembno, da otroci med vadbo plavanja ne stojijo, ampak ves čas izvajajo različne gibalne vaje (npr. izdihovanje v vodo s poskoki). Anketirance precej moti tudi hrup na bazenu ter prostorska stiska za vadbo. Redko se izvajalci tečajev srečujejo s poškodovano okolico plavališča, pomanjkanjem didaktičnih pripomočkov, preplitko/pregloboko vodo, preštevilčno skupino vadečih in umazano vodo. Dejstvo je, da je v Sloveniji premalo primerne vodne površine za poučevanje plavanja. Jurak, Kovač in Strel so v letih 1997 do 2000 naredili raziskavo o mreži bazenskih kopališč v Sloveniji, v kateri so naredili analizo glede na vodne površine. V Sloveniji je bilo v teh letih 76.930 m<sup>2</sup> vodnih površin, od tega je bilo 7.340 m<sup>2</sup> ali 9,5% površin primernih za učenje plavanja (merilo: globina vode med 0,50 do 1,10 metra in temperatura vode 26° do 34°C). To pomeni, da je v Sloveniji v povprečju 26 prebivalcem namenjen en kvadratni meter bazenske vodne površine. Če gledamo le vodne površine, primerne za učenje plavanja, je en kvadratni meter teh površin namenjen 270-im prebivalcem oziroma 29-im osnovnošolcem.

V raziskavi nas je zanimalo tudi to, katera sredstva strokovni kader uporablja za motiviranje dečkov in katera za motiviranje deklic, ko ne želijo več plavati. Rezultati kažejo, da je za povečanje motivacije najpogosteje uporabljen pogovor tako pri dečkih kot pri deklicah. Na drugem mestu sta pri obeh spolih pristali šala in zabava. Pri dečkih sta nato sledila motiviranje z nagrado in spodbuda tekmovalnosti, medtem ko pri deklicah tretje mesto zaseda tolažba. Takšen rezultat smo tudi pričakovali, saj imajo dečki v sebi več tekmovalnosti, dekletom pa več pomeni tolažba. Pri dečkih sledita tolažba in obljuba, pri deklicah sledijo spodbuda tekmovalnosti, motiviranje z nagrado in obljuba. Najredkeje se anketirani pri vadečih poslužujejo graje in kazni, saj bi s takšnih pristopom otroke še bolj oddaljili od želje po učenju plavanja.

Za konec smo vaditelje/učitelje/trenerje plavanja vprašali na podlagi česa izberejo metodo za reševanje težav, ki nastanejo med pedagoškim procesom. Največkrat anketiranci izberejo metode reševanja težav, ki so jih pridobili na dodatnih izobraževanjih, kot so seminarji in tečaji. Na drugem mestu si pomagajo z lastnimi izkušnjami, ki so jih pridobili s treningi v

klubih ali društvih. Sledijo jim znanja, pridobljena v šoli oziroma na fakulteti, najmanj si vaditelji/učitelji/trenerji pomagajo z izkušnjami iz domačega okolja (zglede staršev, družine).



## 5. SKLEP

Namen diplomskega dela je bil preučiti potek plavalnih tečajev za otroke od četrtega do enajstega leta starosti v različnih plavalnih šolah po Sloveniji. Zanimalo nas je, kdo poučuje plavanje, kakšna je njihova usposobljenost, s kakšnimi težavami se srečujejo tekom pedagoškega procesa, koliko pri svojem delu uporabljajo didaktično gibalno igro kot temeljni način pristopa in dela z otroki ter koliko se uporabljajo učni pripomočki pri učenju plavanja. Prav tako nas je zanimalo ali obstajajo razlike v delu različno usposobljenega kadra ter razlike med obema spoloma. Pri poučevanju najmlajših se moramo zavedati, da otroci niso le pomanjšana kopija odraslih, ampak so otroci vadeči s svojimi potrebami, zahtevami in ne nazadnje tudi željami. Poznati moramo poti do cilja, prilagojene otrokom. Zato moramo vaditelji/učitelji/trenerji plavanja pri poučevanju teh starostnih kategorij upoštevati otrokove razvojne značilnosti, prilagajati didaktične pristope, še posebej pa je pomembno, da je proces učenja plavanja otrokom prijeten, zanimiv, da v njih vzbuja pozitivne občutke, zaradi katerih se bo otrok s plavanjem kot rekreativno zvrstjo ukvarjal tudi kasneje. Otroku je navsezadnje pomembno le, da v svoji dejavnosti uživa.

V raziskavo smo vključili 90 vaditeljev/učiteljev/trenerjev plavanja, ki delajo z otroki od četrtega do enajstega leta starosti. Mednje smo razdelili anketni vprašalnik, ki je vseboval 15 vprašanj. Dobljene rezultate smo obdelali z računalniškima programoma SPSS 19.0 in Microsoft Office Excel 2010. Za preverjanje hipotez smo uporabili Pearsonov  $\chi^2$  test in Mann-Whitney-ev test. V vzorec je bilo po pridobljenem nazivu vključenih največ vaditelj plavanja, sledili so učitelji plavanja, najmanj je bilo trenerjev plavanja. V prihodnje bi morali pridobiti podatke za isto število ljudi, ki poučujejo mlajše starostne kategorije z različno pridobljenimi licencami.

V skladu s predmetom in problemom diplomskega dela smo si zastavili nekaj ciljev, ki so nam ustvarili celotno predstavo o načinu dela v plavalnih šolah. Naš prvi cilj je bil ugotoviti usposobljenost strokovnega kadra, ki poučuje plavanje. Z anketnim vprašalnikom smo analizirali, koliko kader uporablja didaktično gibalno igro ter učne pripomočke na vadbenih enotah. Želeli smo tudi izvedeti, s kakšnimi težavami se vaditelji/učitelji/trenerji plavanja najpogosteje srečujejo pri poučevanju najmlajših. Nazadnje smo analizirali razlike med načini

motiviranja dečkov in deklic za nadaljnje delo in skušali ugotoviti, na podlagi česa izberejo ta motivacijska sredstva.

Zastavili smo si štiri hipoteze, ki smo jih preverjali s Pearsonov  $\chi^2$  testom in Mann-Whitneyjevim testom, ter rezultate predstavili s kontingenčnimi tabelami. Pri prvi hipotezi smo s Pearsonovim  $\chi^2$  testom ugotovili, da obstajajo razlike pri izbiri skupine glede na spol strokovnega kadra. Ženske bi raje v svojo skupino izbrale vadeče, ki še niso prilagojeni na vodo (do 5. leta starosti), moški pa bi raje v svoji skupini imeli vadeče, ki so popolnoma prilagojeni na vodo in že preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik.

Pri drugi hipotezi nas je zanimalo, ali obstajajo razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre pri učenju plavanja glede na spol strokovnega kadra. Z Mann-Whitneyjevim testom smo omenjeno hipotezo delno potrdili, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na spol strokovnega kadra. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na upor vode, pri prilagajanju na potop glave, pri prilagajanju na gledanje pod vodo ter pri prilagajanju na izdihovanje v vodo.

Tretja zastavljena hipoteza se je zopet nanašala na pogostost uporabe didaktične gibalne igre pri poučevanju plavanja. Pri tem smo želeli izvedeti, ali obstajajo razlike glede na pridobljeni strokovni naziv kadra, ki poučuje plavanje. Tudi to hipotezo smo preverjali z Mann-Whitneyjevim testom ter jo delno potrdili, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri pogostosti uporabe didaktične gibalne igre v nekaterih delih vadbene enote glede na pridobljeni strokovni naziv. Razlike smo ugotovili pri prilagajanju na potop glave ter pri prilagajanju na izdihovanje v vodo.

Z zadnjo zastavljeno hipotezo smo želeli ugotoviti, ali obstajajo razlike pri pogostosti srečevanja s težavami na področju otrokovih osebnostnih značilnosti glede na spol strokovnega kadra. Hipotezo smo z Mann-Whitneyjevim testom zavrnil, saj lahko s petodstotnim tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri srečevanju s težavami na področju osebnostnih značilnosti vadečih glede na spol strokovnega kadra.

Z analizo rezultatov smo dobili okvirno sliko, kakšna je sistemizacija dela plavalnih šol, društev in klubov na slovenskem.

Pridobljeni rezultati nam kažejo, da se s plavanjem mlajših starostnih kategorij več ukvarjajo ženske. Prevladuje kader s pridobljenim nazivom vaditelj plavanja, ki ima najpogosteje od 3 do 4 leta izkušenj. Vaditelji/učitelji/trenerji plavanja se ne zavedajo dovolj pomembnosti udeleževanja na strokovnih usposabljanjih vsaki dve leti, saj se jih samo 75% udeleži seminarjev, ki jih organizira Plavalna zveza Slovenije. Pomembnost rednega dodatnega izobraževanja ni sporna, zato je treba povečati ozaveščenost med mladimi učitelji plavanja, da se bodo redneje začeli udeleževati takšnih seminarjev. Skoraj petini vprašanih je vseeno, kakšna skupina vadečih jim je dodeljena, kar kaže na njihovo samozavest in zaupanje v svoje sposobnosti. Ugotovili smo, da se didaktična igra v praksi še vedno premalo uporablja, njena uporaba pa se zmanjšuje s stopnjo plavalnega znanja pri otroku. Učitelji plavanja se premalo zavedajo pomena igre za otroke. Uporaba didaktičnih plavalnih pripomočkov pri vadbenih urah je raznolika, med tri najpogosteje uporabljene pripomočke se uvrščajo plavalna deska, plavalni črvi in potopljive igračke. Strokovni kader se zaveda pomembnosti demonstracije pri delu z najmlajšimi, saj sta demonstraciji v vodi in na kopnem vodilni metodi pri posredovanju novih plavalnih vsebin, hkrati pa menimo, da bi bilo v prihodnje dobro, da vaditelji/učitelji/trenerji plavanja začnejo pogosteje uporabljati informacijsko komunikacijsko tehnologijo, ki povečuje pozornost in motivacijo za delo. Strokovni kader trdi, da se med vadbo srečuje z različnimi težavami glede otrokovih osebnostnih značilnosti. Največjo težavo jim predstavlja otrokov strah pred vodo, ki je posledica otrokovih negativnih izkušenj z vodo. Veliko breme učiteljem predstavljajo tudi slabo razvite gibalne sposobnosti otrok, trma in predrznost, ki so posledica hitrega življenjskega stila. V raziskavi pa smo ugotovili, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri srečevanju s težavami na področju osebnostnih značilnosti vadečih glede na spol strokovnega kadra. Učitelji plavanja za povečanje motivacije pri obeh spolih najpogosteje uporabijo pogovor, šalo in zabavo. Pri dečkih se pogosto uporabi še motiviranje z nagrado in spodbujanje tekmovalnosti, medtem ko se pri deklicah večkrat uporabi tolažba. Zavedamo se dejstva, da je v Sloveniji premalo primerne vodne površine za poučevanje plavanja. Izvajalce plavalnih tečajev najpogosteje motijo hladna voda, hrup na bazenu ter premalo prostora za vadbo.

V prihodnje bi morali narediti raziskavo, v katero bi vključili večji vzorec anketirancev, ki bi moral zajemati enako število vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja. Zanimivo bi bilo narediti vsaj dva različna programa za učenje plavanja najmlajših otrok, po katerih bi izvajali pedagoški proces. Programa bi vsebovala različno število vaj, didaktičnih iger in plavalnih pripomočkov. Nato bi končne rezultate prilagojenosti na vodo analizirali s preverjanjem ter ocenjevalno lestvico. V prihodnje bi se morali osredotočiti tudi na samo delovanje znotraj posameznih plavalnih šol, društev in klubov – ali imajo posebne programe za učenje plavanja, interna izobraževanja kadra, lastno infrastrukturo itd.

Z diplomskim delom smo predstavili, kako danes potekajo plavalni tečaji in v čem bi lahko izvedbo še izboljšali. Le z dobro organizacijo in sistemizacijo bo število neplavalcev vsako leto manjše.

Diplomsko delo želimo končati z mislijo enega od najuspešnejših plavalnih trenerjev vseh časov Genadija Tureckega: »Vedno delaš z ljudmi, in ko vidiš, da s tvojo pomočjo rastejo, se razvijajo, občutiš veliko zadovoljstvo«.

## 6. VIRI

Anderson, A. T. (2002). *Manjkajoča misel: strategije poučevanja v športni vzgoji in vrhunskem športu*. Ljubljana: Zveza športnih pedagogov : Zavod za šport Slovenije : Fakulteta za šport.

Bohanec, M., Kapus, V., Leskošek, B. in Rajkovič, V. (ur.). (1997). *Talent – Ekspertni sistemi za usmerjanje otrok in mladine v športne panoge*. Uporabniški priročnik. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Cankar, A. (1991). Kako motivirati učence. V N. Slana (ur.), *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje. Konceptija in strategija športne vzgoje v Sloveniji* (str. 167-173). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Dobida, M. (2005). *Analiza poučevanja alpskega smučanja najmlajših*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Jošt, B. in Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jurak, G. (1999). *Primerjava treh programov učenja plavanja 8- do 9-letnih otrok z vidika znanja plavanja tehnike prsno*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurak, G. (ur.). (2002). *Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurak, G., Kovač, M. (1997). *Izbor didaktičnih pripomočkov za učenje plavanja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Sektor za šport.

Jurak, G., Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: Priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurak, G., Kovač, M. (2002). *Pomen znanja plavanja. V Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (2002). *Mreža bazenskih kopališč po Sloveniji. V Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J. (2002). *Sistem plavalnega opismenjevanja v Sloveniji. V Učenje plavanja v Sloveniji 1994-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kapus, J. (1999). *Omejevanje pljučne ventilacije pri plavanju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kapus, V., Šajber Pincolič, D., Strel, J., Kovač, M. in Lebar, M. (1994). *Projekt: Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovne šole v Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Kapus V., Šajber Pincolič, D., Strel, J., Kovač, M. in Lebar, M. (1995). Poročilo o preverjanju znanja plavanja slovenskih petošolcev in sedmošolcev v šolskem letu 1994/95. V *Šport mladih*, 3(12), 52-60.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R. idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Kovač, K. (2011). *Analiza tečajev plavanja mlajših otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kristan, S. (2010). *Pogledi na šport 2 - Predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kristan, S., Berčič, H., Pirc, M., Strel, J. in Šink, I. (1976). *Tekmovanje za športno značko: I. skupina: predšolski otroci (5-7 let)*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo pri visoki šoli za telesno kulturo.

Kristan, S., Berčič, H., Pirc, M., Strel, J., Dežman, B., Krevsel, V. idr. (1978). *Tekmovanje za športno značko: II. skupina: 1. do 4. razred osnovne šole*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo pri visoki šoli za telesno kulturo.

Kyriacou, C. (1997). *Vse učiteljeve spretnosti*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.

Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za raziskave.

Planinšec, J. (2001). Razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju. V *Zbornik 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Kranjska Gora, 25. – 27. oktober 2001* (str. 306-313). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Pori, M. in Sila, B. (2010). Kakšno vadbo imamo radi? V *Zbornik 8. kongresa športne rekreacije* (str. 105-108). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.

Praznik, K. in Črešnar, M. (2001). *Plavanje: osnove učenja plavanja*. Velenje: Plavalni klub.

Prešern, M. (1980). *Nauči se plavati*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Prešern, M. in Trbovc, S. (1995). *Plavanje v Sloveniji 1914 – 1994*. Ljubljana: Parex.

Rajtmajer, D. (1994). Metodično – didaktični problemi edukacije otrok z vidika (ne)uporabe didaktičnih medijev. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str.213-217). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Stepišnik, D. (1968). *Oris zgodovine telesne kulture na Slovenskem*. Ljubljana: Država založba Slovenije.

Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didaktika.

Šink, I., Kapus, V., Bednarik, J. in Šajber, D. (1993). *30- letnica akcije »Naučimo se plavati«*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Škafar Novak, U. (2007). *Primerjava učinkovitosti učenja plavanja med 6-7- in 8-9-letniki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Štemberger, V. (2005). Plavanje v prvem triletju devetletne osnovne šole. V *Zbornik / 2. Strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi* (str. 166-170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Štihec, J., Bežek, M., Videmšek, M. in Karpljuk, D. (2004). An analysis of how to solve conflicts of physical education classes. *Gymnica*, 34(1), 23-29.

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Tomazini, P. (2003). *Uporaba improviziranih pripomočkov pri izvajanju športnih dejavnosti predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. (1994). Psihološki vidik učenja plavanja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 262-267). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.



*Učni načrt za dejavnost Gibanje.* (1998). Ljubljana: Področna kurikularna komisija za vrtce, Nacionalna kurikularna komisija.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vidovič, M. (2004). *Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štiri in petletnih otrocih.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## 7. PRILOGA

### 7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem Anja Selčan, študentka na Fakulteti za šport v Ljubljani in v okviru svojega diplomskega dela, v katerem analiziram poučevanje plavanja mlajših otrok, izvajam to anketo. Prosim vas, da preberete spodnja vprašanja in nanje odgovorite. Anketa je anonimna. Že vnaprej se vam zahvaljujem za pomoč.

1. **SPOL (obkrožite):**    M        Ž

2. **STAROST (dopišite):** \_\_\_\_\_ let

3. **VAŠ NAZIV (obkrožite):**

- a. Vaditelj plavanja
- b. Učitelj plavanja
- c. Trener plavanja

4. **KOLIKO ČASA POUČUJETE PLAVANJE (obkrožite)?**

- a. 1 – 2 leti
- b. 3 – 4 leta
- c. 5 – 6 let
- d. 7 let in več

**5. KAKO POGOSTO SE UDELEŽUJETE PLAVALNIH SEMINARJEV (obkrožite)?**

- a. Nikoli
- b. Enkrat na dve leti
- c. Enkrat letno
- d. Dvakrat letno

**6. ČE BI LAHKO IZBIRALI, KATERE OTROKE BI IZBRALI V SVOJO SKUPINO PO ZNANJU PLAVANJA (možen en odgovor)?**

- a. Dojenčki, malčki (do tretjega leta starosti)
- b. Neprilagojeni na vodo (do 5. leta starosti)
- c. Neprilagojeni na vodo (od 6. leta starosti naprej)
- d. Prilagojeni na vodo – NE poznajo plavalnih tehnik (do 5. leta starosti)
- e. Prilagojeni na vodo – NE poznajo plavalnih tehnik (od 6. leta starosti naprej)
- f. Preplavajo do 25 metrov v eni izmed plavalnih tehnik
- g. Preplavajo 25 metrov ali več v eni izmed plavalnih tehnik
- h. Vseeno mi je

**7. KOLIKO UPORABLJATE DIDAKTIČNO GIBALNO IGRO PRI SVOJEM DELU Z OTROKI (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
v pripravljalnem delu vadbe					
v glavnem delu vadbe					
pri prilagajanju na upor vode					
pri prilagajanju na potop glave					
pri prilagajanju na gledanje pod vodo					
pri prilagajanju na izdihovanje v vodo					
pri drsenju					
pri učenju plavalnih tehnik					

**8. KOLIKO PRI SVOJEM DELU UPORABLJATE NASLEDNJE PLAVALNE PRIPOMOČKE (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
plavalna deska					
plavalna žoga / plavalni pas					
plavalni črv					
plavalni klobuček / plavajoče igračke					
plavalni plovci					
potopljive igračke					
obroči / okvirji					
blazine					
tobogani					

**9. KAKO SEZNANITE OTROKE S PRAVILI IN PREDPISI, KI VELJAJO NA BAZENU (obkrožite 1 odgovor)?**

- a. S pogovorom
- b. S svojim zgledom
- c. S stimulacijsko igro
- d. S pomočjo slikovnega gradiva
- e. Drugo: \_\_\_\_\_

**10. NA KAKŠEN NAČIN POSREDUJETE NOVE PLAVALNE VSEBINE OTROKOM (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
razlaga					
pogovor					
lastna demonstracija na kopnem					
lastna demonstracija v vodi					
uporaba IKT (slikovni material, video posnetki ...)					
uporaba prisposodob, primerjav, predstav					
drugo: _____					

**11. KAKO POGOSTO SE PRI UČENJU PLAVANJA SREČUJETE S TEŽAVAMI NA PODROČJU OTROKOVIH OSEBNOSTNIH ZNAČILNOSTI (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
slabo razvite gibalne sposobnosti					
strah					
trma					
predrznost (nagajivost)					
brezvoljnost, ni želje po učenju					
nevztrajnost					
neposlušnost					
agresivnost					

**12. KAKO POGOSTO SE PRI UČENJU PLAVANJA SREČUJETE S SLABIMI POGOJI DELA (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
premalo prostora za vadbo					
pomanjkanje plavalnih pripomočkov					
preštevilčna skupina vadečih					
hladna voda					
umazana voda					
prevelik hrup na bazenu					
preplitka/pregloboka voda					
poškodovana okolica bazena (počene ploščice, drseča tla ...)					

**13. V KOLIKŠNI MERI UPORABLJATE NASLEDNJA SREDSTVA PRI MOTIVIRANJU DEČKOV (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
šala, zabava					
pogovor					
tolažba					
kazen					
nagrada					
graja					
obljuba					
vzpodbuda tekmovalnosti					
drugo: _____					

**14. V KOLIKŠNI MERI UPORABLJATE NASLEDNJA SREDSTVA PRI MOTIVIRANJU DEKLIC (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni vedno)?**

	1	2	3	4	5
šala, zabava					
pogovor					
tolažba					
kazen					
nagrada					
graja					
obljuba					
vzpodbuda tekmovalnosti					
drugo: _____					

**15. NA PODLAGI ČESA NAJPOGOSTEJE IZBERETE REŠITEV ZA NASTALE PROBLEME TEKOM POUČEVANJA PLAVANJA (označite z X glede na pogostost: 1 pomeni nikoli, 5 pomeni najpogosteje)?**

	1	2	3	4	5
iz lastnih izkušenj (treningi v klubu)					
iz lastnih izkušenj v domačem okolju (zgled staršev)					
iz šole, fakultete					
iz dodatnih izobraževanj (seminarji, tečaji)					
drugo: _____					