

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

KATJA KOVAČ

Ljubljana, 2011



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

## **ANALIZA TEČAJEV PLAVANJA MLAJŠIH OTROK**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

Izr. prof. dr. Jože Štihec

KONZULTANTKA:

Asist. dr. Dorica Šajber

Avtorica dela  
KATJA KOVAČ

Ljubljana, 2011

*»Ne pustite, da vas učenje vodi le v znanje, naj vas vodi v dejanja.«*

*Jim Rohn*

Hvala vsem. Uspelo mi je!

**Ključne besede:** plavanje, učenje, mlajši otroci, plavalni tečaji, didaktični pripomočki

## **ANALIZA TEČAJEV PLAVANJA MLAJŠIH OTROK**

**Katja Kovač**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011**

**Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja**

**Število strani: 100**

**Število preglednic: 7**

**Število slik: 62**

**Število virov: 57**

**Število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je bil raziskati in analizirati tečaje plavanja mlajših otrok t.j. predšolskih otrok in otrok prve triade osnovne šole. Analizirali smo strokovni kader, ki izvaja delo z mlajšimi starostnimi kategorijami, in se pri tem osredotočili na njihove pridobljene nazive ter delovne izkušnje. Zanimalo nas, je ali prihaja do razlik po končanem plavalnem tečaju, če z eno vadbeno skupino dela več učiteljev. Prav tako smo se osredotočili tudi na analizo morebitnih razlik v prilagojenosti na vodo glede na intenzivnost izvajanja plavalnih tečajev. Med drugimi smo poskusili ugotoviti, kako pogosto učitelji na svojih urah uporabljajo didaktične pripomočke za učenje plavanja in kakšna je stopnja motivacije otrok pri uporabi le-teh. Ob tem smo analizirali tudi čas, namenjen za prilagajanje na vodo ter najpogostejše težave, ki jih imajo otroci, da se prilagodijo na vodno okolje. V sklopu analize pa smo pridobili tudi različna mnenja vseh učiteljev, kako bi še bilo mogoče izboljšati plavalne tečaje, da bi bila njihova učinkovitost v celotnem pogledu še boljša.

Z anketnim vprašalnikom, ki je vseboval 20 vprašanj, in ki so ga izpolnjevali vaditelji, učitelji oziroma trenerji različnih plavalnih šol po Sloveniji, smo tako pridobili rezultate za 80 izvajalcev plavalnih tečajev. Pridobljene podatke smo obdelali z računalniškim programom Microsoft Office Excel 2010 in SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences). S

pomočjo Pearsonovega  $\chi^2$  testa smo preverili zastavljene hipoteze in statistično značilnost ugotavljali na podlagi 5 % tveganja.

Z analizo anketnega vprašalnika smo ugotovili, da se plavalni tečaji najpogosteje izvajajo 1-krat na teden in navadno v manjših vadbenih skupinah, kot je le-to določeno z normativi. Izvedba tečajev poteka različno dolgo glede na plavalno šolo, ki plavalni tečaj organizira. Strokovni kader pri svojem delu uporablja številne didaktične pripomočke, najpogosteje plavalne deske, plavalne obroče iz pene ter potopljive figurice. Stopnja motivacije otrok pri uporabi kateregakoli didaktičnega pripomočka pa je bila ocenjena po večini zelo visoko. Glede na analizo rezultatov pa bi anketiranci morali pri sestavi vadbenih ur nekoliko več uporabljati tudi strokovno literaturo.

Podatki so pokazali, da je različna tudi številčna struktura učiteljev, ki izvajajo plavalne tečaje z eno vadbeno skupino, saj zelo pogosto na urah sodelujeta dva, trije ali celo štirje učitelji. Kljub temu še vedno ostaja odstotek otrok, ki niso popolnoma prilagojeni na vodo, le-ti imajo največ težav pri prilagajanju na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo. Velika večina anketiranih pa meni, da pri končni prilagojenosti na vodno okolje ne prihaja do razlik glede na spol.

V sklopu diplomskega dela smo si zastavili tudi tri hipoteze, katere smo s 5% tveganjem zavrnili in s tem ugotovili, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri poučevanju starostnih kategorij, glede na naziv strokovnega kadra, ki z njimi izvaja plavalne tečaje. Z najmlajšimi starostnimi skupinami oziroma popolnimi začetniki tako dela različno usposobljen kader. Prav tako ne obstajajo statistično značilne razlike pri odstotku otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo glede na število učiteljev, ki izvajajo delo z eno vadbeno skupino. Ovrgli pa smo tudi zadnjo hipotezo, ki je pokazala, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri prilagojenosti na vodo glede na frekvenco izvedbe plavalnih tečajev.

**Key words:** swimming, learning, young children, swimming courses, teaching aids

## **ANALYSIS OF SWIMMING COURSES FOR YOUNG CHILDREN**

**Author:** KATJA KOVAČ

**University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011**

**Special sport education, Elementary sport education**

**Number of pages: 100**

**Number of tables: 7**

**Number of figure: 62**

**Number of sources: 57**

**Number of appendices: 1**

### **ABSTRACT**

The purpose of this thesis was to investigate and analyze the swimming courses for younger children i.e. preschool children and children of the first three years of elementary school. We analyzed the professional staff carrying out the work with younger age groups, and at that focus on their acquired titles and work experience. We wanted to know whether there are any differences at the end of the swimming course, if with one group work more than one teacher. We were also focused on an analysis of possible differences in adaptation to water by the intensity of the training. Among others, we tried to determine how often teachers are using instructional aids for swimming and how high is the level of children motivation using them. Furthermore, we also analyzed the time for adaptation to water and most common problems that children have, to adapt to the aquatic environment. Within the analysis we collected different opinions of all teachers, how it might be possible to improve the swimming courses that would be their effectiveness even better.

The questionnaire, which contained 20 questions, was answering swimming teachers of the various swimming schools in Slovenija. We obtained results for the 80 providers of swimming courses. Acquired data were processed by a computer using Microsoft Office Excel 2010 and SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Using Pearson's  $\chi^2$

test, we checked the set hypotheses and statistical significance was determined on the basis of a 5% risk.

By analyzing the questionnaires, we found that the swimming courses usually carry once a week and in small practice groups, as it is in accordance with norms. Whole courses are different lengths and they last from 10 to 60 hours. Professional staff in their work uses a number of teaching aids, at most swimming boards, swimming rings and foam submersible figurines. Level of children motivation, when using any teaching device has been assessed mainly very high. According to the analysis results would be interviewed in the composition of their hours to use the scientific literature a little more often.

The data showed that mainly with one group of children works two, three or even four teachers. Nevertheless, there is still considerable percentage of children who are not fully adapted to the water and have most difficulty in adapting to dive head, watching under water and exhaling into the water. The vast majority of respondents believe that the ultimate adaption to the aquatic environment have no connection due to gender.

As part of the thesis, we have set the three hypotheses, which we reject with 5% risk, and find that there are no significant differences in teaching different age categories according to the professional staff that work with them. With the youngest age groups or complete beginners we can say that work teachers who have obtained different grade of swimming education. Also, there are no statistically significant differences in the percentage of children who are fully adapted to the aquatic environment regardless of the number of teachers who work out with one practice group. We also reject the last hypothesis, which showed that there were no statistically significant differences in adaption to water depending on the frequency of performance swimming courses.



## KAZALO VSEBINE

1 UVOD .....	13
1.1 POMEN PLAVALNEGA ZNANJA.....	14
1.2 PLAVANJE NEKOČ IN DANES.....	16
1.2.1 RAZVOJ PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI.....	16
1.2.2 DANAŠNJE STANJE .....	18
1.2.3 ANALIZA UTOPIŦEV V SLOVENIJI.....	21
1.3 RAZVOJ OTROKA .....	26
1.3.1 TELESNI RAZVOJ.....	26
1.3.2 GIBALNI RAZVOJ .....	28
1.3.3 ČUSTVENI RAZVOJ .....	30
1.3.4 SOCIALNI RAZVOJ .....	31
1.4 PSIHOGIBALNO UČENJE.....	33
1.4.1 POMNENJE IN POZORNOST .....	34
1.4.2 KRIVULJA UČENJA .....	35
1.4.3 UČNI PRENOS.....	36
1.5 PROBLEMATIKA PLAVALNE VZGOJE MLAJŠIH OTROK .....	38
1.5.1 STRAH IN ANKSIOZNOST .....	39
1.5.2 ČUSTVENE SPREMEMBE .....	40
1.5.3 OGROŽENOST .....	41
1.5.4 VESELJE IN RADOST .....	41
1.5.5 USPEH IN NEUSPEH.....	41
1.6 UČENJE PLAVANJA OD TEORETIČNE ZASNOVE DO PRAKTIČNE IZVEDBE .....	42
1.6.1 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU VRTCEV .....	43
1.6.2 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU PRVE TRIADE OSNOVNE ŠOLE .....	44
1.6.3 PLAVANJE V OKVIRU ŠPORTNEGA PROGRAMA ZLATI SONČEK.....	46
1.7 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA .....	49
1.7.1 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PRILAGAJANJE NA VODO.....	51
1.7.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVALNIH TEHNIK .....	56
1.7.3 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI V ŠOLO V NARAVI .....	60
1.8 POMEN IGRE PRI IZVEDBI PLAVALNIH TEČAJEV .....	62

1.9 UČITELJ PLAVANJA.....	64
1.10 DOSEDANJA RAZISKOVANJA.....	65
1.11 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	67
2 METODE DE LA.....	69
2.1 PREIZKUŠANCI.....	69
2.2 PRIPOMOČKI.....	69
2.3 POSTOPEK.....	69
3 REZULTATI.....	70
4 RAZPRAVA.....	88
5 SKLEP.....	94
6 VIRI.....	97
7 PRILOGE.....	103
7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK.....	103

## **KAZALO SLIK**

<i>Slika 1.</i> Znanje plavanja od šolskega leta 1994/1995 do 2007/2008.....	19
<i>Slika 2.</i> Število utopitev od leta 2000 do leta 2009.....	22
<i>Slika 3.</i> Vzroki utopitev od leta 2000 do leta 2009.....	23
<i>Slika 4.</i> Kraji utopitev od leta 2000 do leta 2009.....	24
<i>Slika 5.</i> Način utopitev.....	24
<i>Slika 6.</i> Starost utopljenecv.....	25
<i>Slika 7.</i> Krivulje učenja.....	35
<i>Slika 8.</i> Število izdanih priznanj v programu Zlati sonček med letoma 2000 in 2009.....	48
<i>Slika 9.</i> Prilagajanje na odpor vode.....	51
<i>Slika 10.</i> Popestritev ure z »ladjico«.....	51
<i>Slika 11.</i> Prilagajanje na odpor vode.....	52
<i>Slika 12.</i> Prilagajanje na izdihovanje v vodo.....	52
<i>Slika 13a in 13b.</i> Prenašanje plavajočih figuric z enega »otoka« na drugega.....	52
<i>Slika 14.</i> Primeri potopljivih figuric.....	53
<i>Slika 15.</i> Prilagajanje na gledanje pod vodo.....	53

<i>Slika 16a in 16b.</i> Prilagajanje na potapljanje glave, gledanje pod vodo in na odpor vode. ....	53
<i>Slika 17.</i> Prilagajanje na potapljanje. ....	54
<i>Slika 18.</i> Prilagajanje na skoke v vodo. ....	54
<i>Slika 19a in 19b.</i> Popestritev potapljanja in učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo. ....	54
<i>Slika 20.</i> Plavalni pas za otroke. ....	55
<i>Slika 21.</i> Prilagajanje na lebdenje v vodi. ....	55
<i>Slika 22.</i> Fredov rdeč obroč. ....	55
<i>Slika 23.</i> »Poslušanje vode«. ....	55
<i>Slika 24.</i> Spuščanje po toboganu. ....	56
<i>Slika 25.</i> Spuščanje po blazini. ....	56
<i>Slika 26.</i> Učenje zavesljaja z desko. ....	57
<i>Slika 27.</i> Učenje udarca z desko in »črvom«. ....	57
<i>Slika 28.</i> Uporaba valjev za učenje udarca. ....	57
<i>Slika 29.</i> Vaja drsenja s pomočjo vlečenja. ....	57
<i>Slika 30a in 30b.</i> Učenje udarca in izdihovanje v vodo s pomočjo »konjičkov« in »gliserjev«. ....	58
<i>Slika 31a in 31b.</i> Povečanje plovnosti pri plavanju. ....	58
<i>Slika 32a in 32b.</i> Učenje udarca in zavesljaja prsno s plavalnim plovcem. ....	59
<i>Slika 33.</i> Fredov oranžni obroč. ....	59
<i>Slika 34.</i> »Jahanje konjičkov«. ....	59
<i>Slika 35.</i> Fredov rumeni obroč. ....	60
<i>Slika 36.</i> Odrivanje od stene. ....	60
<i>Slika 37.</i> Koš za v vodo. ....	61
<i>Slika 38.</i> Popestritev vadbene ure z vodno košarko. ....	61
<i>Slika 39.</i> Spoznavanje osnov vaterpola. ....	61
<i>Slika 40.</i> Prilagajanje na odpor vode. ....	61
<i>Slika 41.</i> Spoznavanje vodne odbojke. ....	62
<i>Slika 42.</i> Prilagajanje na odpor vode. ....	62
<i>Slika 43.</i> Prikaz odstotka spola. ....	70
<i>Slika 44.</i> Prikaz starosti anketirancev. ....	71
<i>Slika 45.</i> Prikaz odstotkov pridobljenih nazivov anketirancev. ....	71
<i>Slika 46.</i> Prikaz odstotkov delovnih izkušenj anketirancev. ....	72
<i>Slika 47.</i> Prikaz odstotkov starostnih skupin otrok. ....	72
<i>Slika 48.</i> Prikaz odstotkov dolžine plavalnega tečaja. ....	73
<i>Slika 49.</i> Prikaz odstotkov frekvenc vadbe. ....	73
<i>Slika 50.</i> Prikaz strukture odstotkov povprečnega števila otrok v eni vadbeni skupini. ....	74

<i>Slika 51.</i> Prikaz strukture odstotkov uporabe strokovne literature.....	75
<i>Slika 52.</i> Prikaz uporabe didaktičnih pripomočkov.....	76
<i>Slika 53.</i> Prikaz motiviranosti otrok pri uporabi izbranih didaktičnih pripomočkov.....	77
<i>Slika 54.</i> Prikaz odstotkov števila učiteljev glede na eno vadbeno skupino.....	78
<i>Slika 55.</i> Prikaz odstotkov časa za prilagajanje na vodo v eni vadbeni uri.....	78
<i>Slika 56.</i> Prikaz odstotkov otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo.....	79
<i>Slika 57.</i> Prikaz odstotkov težav otrok pri prilagajanju na vodo.....	80
<i>Slika 58.</i> Prikaz odstotka trditve o razlikah v prilagojenosti na vodo.....	81
<i>Slika 59.</i> Prikaz odstotkov mnenj o večji intenzivnosti plavalnih tečajev.....	81
<i>Slika 60.</i> Prikaz odstotkov poznavanja programa Zlati sonček.....	82
<i>Slika 61.</i> Prikaz odstotkov ocenjevanja oziroma preverjanja znanja plavanja.....	82
<i>Slika 62.</i> Prikaz najpogostejših predlogov za izboljšavo plavalnih tečajev.....	83

## **KAZALO TABEL**

<i>Tabela 1</i> Razvojne faze in stopnje od zgodnjega otroštva do adolescence.....	29
<i>Tabela 2</i> Primerjava starostnih kategorij glede na strokovni kader in njihov naziv.....	85
<i>Tabela 3</i> Preverjanje statistične značilnosti testa.....	85
<i>Tabela 4</i> Primerjava končne prilagojenosti na vodo glede na število učiteljev.....	86
<i>Tabela 5</i> Preverjanje statistične značilnosti testa.....	86
<i>Tabela 6</i> Primerjava končne prilagojenosti na vodo glede frekvenco izvedbe posameznih tečajev.....	86
<i>Tabela 7</i> Preverjanje statistične značilnosti testa.....	87

## 1 UVOD

Plavanje je ena izmed osnovnih športno-rekreativnih zvrsti in predstavlja naravno gibanje človeka, ki pa se ga je potrebno naučiti. Je športna dejavnost, ki se bistveno razlikuje od drugih oblik gibanja zaradi specifičnega okolja - vode, v kateri se izvaja.

Ljudje so v preteklosti plavali zaradi užitka, bojevanja ali lova, danes pa so naši razlogi za plavanje povsem drugačni. V zadnjih sto letih je plavanje iz športa, ki so ga povezovali z zadovoljstvom, tekmovanjem ali varnostjo, postal nekaj drugega, pomembno sredstvo za varovanje zdravja in pridobivanje telesne vzdržljivosti, prav to pa je razlog za vedno večje število ljudi, ki se redno z njim tudi ukvarja (Juba, 2010).

Plavanje je ena redkih športnih dejavnosti, s katero se lahko ukvarjamo vse življenje. Kdaj pa je primeren čas za začetek učenja plavanja? Proces učenja, ki nam omogoča brezskrbno gibanje v vodi, je sorazmerno dolg, zato je potrebno z učenjem pričeti čim hitreje. Danes niso redki zagovorniki, ki trdijo, da se lahko otrok nauči plavati prej kot hoditi. To svojo trditev, ki jo mnoge plavalne šole po svetu tudi v praksi izvajajo, zagovarjajo z dejstvom, da ima človek v sebi naraven, podzavesten občutek in reflekse za plavalno gibanje, ki ga je potrebno čim prej razviti in tako tudi ohraniti.

V zadnjem času se je starostna meja, pri kateri pričakujemo, da bodo otroci osvojili znanje in sposobnost plavanja, precej znižala. Danes pričakujemo, da bo otrok znal plavati ob vstopu v devetletko, medtem ko so nekoč otroci splavali ob koncu osnovnošolskega izobraževanja (Šajber, 2006). Razlogov, da otroke čim prej naučimo plavati, je torej veliko, eden najpomembnejših pa je zagotovo varovanje otrok pred utopitvijo. Tudi zato je z novim učnim načrtom za športno vzgojo (Kovač in Novak, 2006) za šole postala obvezna izpeljava 20-urnega plavalnega tečaja.

Naučiti otroka plavati ni pomembno le z vidika, da mu omogočimo določeno varnost v vodnem okolju, temveč pomeni tudi odpreti otroku nov svet igre, veselja, zdravja in novih skrivnosti.

V svoji diplomski nalogi bom zato skušala predstaviti potek plavalnih tečajev za otroke od tretjega do osmega leta starosti. Pri tem pa se bom osredotočila na didaktični model učenja plavanja z naslednjimi elementi: učenec, učitelj in pogoji učenja.

## **1. 1 POMEN PLAVALNEGA ZNANJA**

Plavanje sodi med tista gibanja, ki jih otrok ne pridobi z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot so na primer hoja, tek, lazenje, plazenje, itd., njegova vloga pa je pomembna že vse od pradavnine. Ljudje so se že od nekdaj zavedali, kako pomembno je znanje plavanja. Plavati so morali, da so dobili hrano, plavanje jih je rešilo pred življenjsko nevarnimi pojavi, kot so nenadne poplave ali pa je bilo zgolj potrebno za premagovanje naravnih vodotokov. Znanje plavanja pa je tekom časa postala kulturna vrednota višjih družbenih slojev in pomembno vojaško znanje.

Če so se v preteklosti s plavanjem »ukvarjali« le višji sloji, se danes lahko nauči plavati prav vsak, ne glede na socialni status, starost ali spol. Kapus idr. (2002) navajajo več vidikov pomena plavanja: varnostni vidik, biološko – zdravstveni vidik, psihološki vidik, sociološki vidik, vzgojno – izobraževalni vidik ter športno – rekreativni vidik.

Eden osnovnih namenov učenja plavanja je še vedno varnost pred utopitvijo. Znanje plavanja nam zagotavlja večjo varnost pred utopitvijo, število žrtev pa je poleg tega mogoče zmanjšati z ozaveščanjem ljudi, načrtnimi preventivnimi ukrepi in ustrezno pripravljenost na zaščito, reševanje in pomoč.

Telesna dejavnost ima v vseh človekovih življenjskih obdobjih nenadomestljivo vlogo, hkrati pa je nujno potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ljudi. Zgodnji začetek plavanja omogoči otroku, da se bolje in hitreje razvija, si krepí mišičevje in srčno-žilni sistem. Intenzivno gibanje v vodi in navidezno zmanjšanje telesne teže pa ob tem vpliva tudi na rast kosti, dobro oblikovanje kolčnega sklepa ter pravilnejšo izoblikovanje hrbtenice (Šajber, 2006).

Voda je okolje, v katerem se človek sprosti, zabava, regenerira, rekreira, druži in se igra. Osnovni cilj dejavnosti, ki jih izvajamo z mlajšimi otroci, mora biti predvsem zadovoljstvo vseh sodelujočih. Ob tem pa gibalna dejavnost v specifičnem okolju vpliva na boljši in hitrejši razvoj miselnih in osebnostnih lastnosti, izboljšuje razpoloženje, samopodobo ter ugodno vpliva na kakovost teka in spanja otrok.

Učenje plavanja v skupini predstavlja možnost trajnega navezovanja stikov in prijateljstva. Otrok začne vzpostavljati socialne odnose, saj obvladuje vedno širše okolje. V družbi ostalih otrok se posameznik prilagaja vedenju skupine, upošteva celotno skupino, spoznava obnašanje in nova pravila okolja ter se ob tem socialno razvija. Zaradi relativno ugodne cene tečajev in kart, je plavanje primerna dejavnost za vsakogar, z njim pa se lahko ukvarja cela družina in s tem pripomore tudi k okrepitvi družinskih vezi, ki so danes mnogokrat načete.

Kapus idr. (2002) navajajo tudi velik pomen plavanja z vzgojno-izobraževalnega vidika. Učenje plavanja ima namreč pomembne vzgojne učinke, posebej pri možnem premagovanju strahu pred globoko vodo, ki je pri mlajših otrocih pogosto prisoten. Učne metode, oblike, vsebine in količina učne snovi ter organizacija dela so tako prilagojene posameznikovim razvojnim posebnostim in psihičnim ter telesnim zmogljivostnim.

Plavanje sodi v temeljno športno izobrazbo, zato so plavalne vsebine tudi 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. Prav zaradi omenjenih dejstev pa je danes plavalna vzgoja sestavni del šolske športne vzgoje.

Danes je ozaveščenost ljudi o pomenu gibanja vsa večja, saj se zavedajo številnih negativnih posledic današnjega preobremenjenega načina življenja, zato so vodne dejavnosti pomemben dejavnik turistične ponudbe. Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja kot v preteklosti, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne aktivnosti in se tako verjetno zanjo tudi lažje odločajo. Rezultati zadnje raziskave SJM (Slovensko javno mnenje) 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 ter 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).

## **1.2 PLAVANJE NEKOČ IN DANES**

Plavanje je eden najstarejših športov, saj ga poznamo že iz prazgodovinskega obdobja. Ljudje so včasih znanje plavanja uporabljali za zagotavljanje vsakodnevnega prehranjevanja in osebnega obstoja spet drugi za obrambo svojih ali osvojenih dobrin. Raznovrstna telesna dejavnost je bila tako ena najosnovnejših komponent že pri razvoju homo sapiensa (Škof, 2010).

Danes lahko plava vsak človek, ne glede na starost, spol, socialni status ali poklic. Plavajo lahko tudi ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice, dojenčki oziroma vsak, ki ima željo. Ko se človek nauči plavati tako dobro, da se lahko ohranja na vodni gladini, začne razmišljati, kako bi plaval hitreje in učinkoviteje.

Po dolgem zgodovinskem razvoju plavanja so se v današnjem času uveljavile štiri plavalne tehnike: prsno, kravl, hrbtno in delfin. Predhodnice današnjih tekmovalnih tehnik pa so uporabne plavalne tehnike, med katere uvrščamo germanijo, metulja, bočno plavanje in reševalni kravl. Z njihovim razvojem je prišlo do napredka v rezultatih, tako da so prenehale obstajati kot tekmovalne oblike vendar jih danes še vedno zasledimo v uporabi tudi na treningih vrhunskih tekmovalcev.

### **1.2.1 RAZVOJ PLAVALNEGA OPISMENJEVANJA V SLOVENIJI**

Začetki organiziranega športa v Sloveniji segajo v prejšnje stoletje. Pojavili so se prvi športni klubi (Ilirija, Ljubljanski športni klub, Hermes v Ljubljani, kolesarski klub v Gorici), toda plavalna sekcija v tem času še ni bila ustanovljena, kljub temu pa je bilo 15. avgusta 1919 na Bledu izvedeno prvo plavalno tekmovanje. Po vzponu in razvoju plavalnih dejavnosti ter tekmovanj se je leta 1922 izoblikovala tudi ustanova skupščina Ljubljanske plavalne



podzveze, ki je nadaljevala organiziran razvoj plavanja na področju Slovenije (Prešern in Trbovc, 1995).

Štiriletna druga svetovna vojna je zapustila občutne posledice tudi na področju plavanja. Kljub zgodovinskim dogodkom se je v športnih vrstah razširilo navdušenje, ki je poskrbelo za nadaljnji in skokovit razvoj plavanja, ne le na področju Slovenije, temveč tudi na področju mednarodnega sodelovanja. Eden ključnih mejnikov poveljnega časa pa je bila tudi ustanovitev Plavalne zveze Slovenije leta 1948, ki je načrtovano skrbela za razvoj slovenskega plavanja in plavalnih dejavnosti (Prešern in Trbovc, 1995).

Sistematično učenja plavanja se je pri nas začelo razvijati s pričetkom akcije »Naučimo se plavati« leta 1963. V okviru akcije so začeli potekati organizirani plavalni tečaji, v mestni občini Ljubljana pa so izvajali tudi šolo v naravi s plavalnimi vsebinami. Glede na raziskave naj bi po tedanjih merilih znanja plavanja, ki jo je predstavljala norma preplavanih 25 m, bilo 72 % četrtošolcev neplavalcev (Kapus, 1994).

Leto 1983 je bilo zelo pomembno iz vidika novega učnega programa za osnovno šolo, kjer je bila sprejeta zahteva, da je potrebno učence do tretjega razreda naučiti plavati. Ugoden rezultat množičnega učenja plavanja pa se je odrazil tudi v zniževanju smrtnih primerov z utopitvami v Sloveniji (Šink, Kapus, Bednarik in Šajber, 1993).

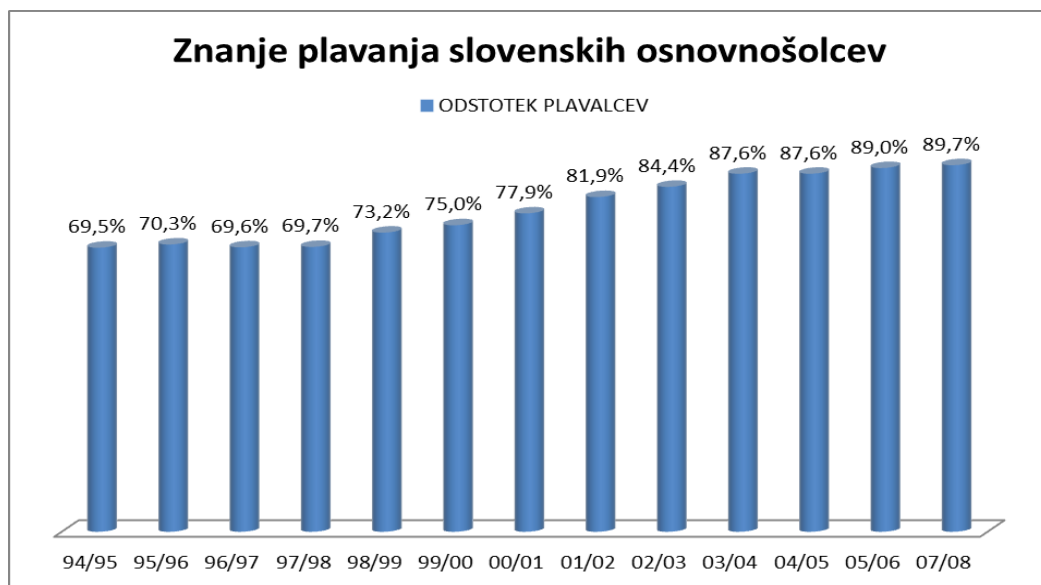
Tekom let so potekale številne raziskave na temo znanja plavanja in v raziskavo »Športnorekreativna dejavnost Slovenije« je bilo leta 1992 prvič vključeno obširno proučevanje plavalne dejavnosti prebivalcev Slovenije. Raziskava je pokazala, da v Sloveniji zna plavati 60% prebivalcev obeh spolov, kar 40% prebivalcev pa uvrščamo med neplavalce. Skoraj tretjina anketirancev se je naučila plavati sama, polovica pa se je naučila plavati neorganizirano s pomočjo tistih, ki še sami niso dobri plavalci. Na podlagi teh zaskrbljujočih podatkov so ustrezni kadri v šolskem letu 94/95 začeli z izvajanjem projekta »Odpravljanje plavalne nepismenosti učencev v višjih razredih osnovnih šol v Sloveniji«. Po dobljenih podatkih izvedenih raziskav je bilo stanje namreč še vedno zelo slabo, saj plavati ni znalo 27,3% slovenskih osnovnošolcev (Jurak, 2002).

Vzroki za takšno znanje pa so bili večplastni in rešitev le-teh je bila dolgotrajna. Jurak (2002) navaja več dejavnikov, ki so vplivali na visoko stopnjo neplavalcev tako mladostnikov kot tudi odraslih. Ti dejavniki so:

- zvišanje meril za ocenjevanje plavanja,
- šole in starši namenjajo premalo pozornosti plavalnemu opismenjevanju,
- lokalne skupnosti namenjajo premalo pozornosti problemu plavalne nepismenosti,
- čas, namenjen učenju plavanja, je prekratek,
- neuveljavljena vloga plavanja v učnem načrtu,
- opuščanje plavalnih vsebin v letni šoli v naravi,
- premajhno število bazenov,
- prekratka poletna plavalna sezona,
- neprimeren odnos vodij bazenov.

### **1.2.2 DANAŠNJE STANJE**

Program »Odpravljanje plavalne nepismenosti«, ki se je z Zakonom o športu in Nacionalnim programom športa preimenoval v interesni program »Naučimo se plavati«, poteka v Sloveniji od leta 1994/95. Z leti je postal sistematično organiziran sistem dejavnosti na področju plavanja, ki vsebuje izpeljavo učenja plavanja, preverjanje znanja plavanja, analizo o znanju plavanja, skrb za strokovni kader, literaturo, plavalno infrastrukturo in osveščanje prebivalcev o pomenu znanja plavanja. Cilj celotnega programa pa je, da bi vsak otrok zaključil osnovno šolo kot plavalec (Kos, 2008).



Slika 1. Znanje plavanja od šolskega leta 1994/1995 do 2007/2008 (Kos, 2008).

Napredek v znanju plavanja (Slika 1) kaže na večletno sistematično učenje plavanja, ki se začne dovolj zgodaj ter se časovno in vsebinsko smiselno nadgrajuje. V šolskem letu 1997/98 se je namenilo posebno strokovno pozornost prilagajanju na vodo, leto kasneje organizacijski izvedbi učenja plavanja in osveščanju ljudi o pomembnosti znanja plavanja, v letih 1999/00 in 2000/01 se je poleg vsakoletnih dejavnosti namenilo veliko truda spremljanju znanja plavanja na ravni šole, nato organizacijski in finančni krepitvi področnih centrov, ki naj bi sistematično skrbeli za poučevanje plavanja na posameznih področjih. V zadnjih štirih letih je znanje plavanja petošolcev (šestošolcev) najprej ostalo nespremenjeno, v zadnjih dveh letih pa je precej poraslo. V šolskem letu 06/07 se je znanje plavanja močno izboljšalo, vendar je bilo mogoče sklepati, da je to lahko tudi posledica slabše udeležbe, saj se lahko predvideva, da preverjanja niso izvedle tiste šole, kjer je znanje plavanja slabše. V letu 07/08 je rezultat še posebej razveseljujoč, saj je udeležba odlična, prav tako pa je tudi znanje plavanja najboljšo doslej, saj je le-to 89,7 odstotno.

Danes poteka učenje plavanja sistematično in organizirano v naslednjih stopnjah (Jurak in Kovač, 2002):

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

- tečajji plavanja na višji stopnji devetletke,
- preverjanje znanja plavanja v sedmem razredu devetletke,
- izpopolnjevanje znanja plavanja in osnovnošolska tekmovanja v plavanju,
- tečajji plavanja za neplavalce v srednjih šolah,
- izpopolnjevanje znanja plavanja in srednješolska tekmovanja v plavanju,
- tečajji plavanja za študente neplavalce na fakultetah.

Predhodno navedene stopnje pa izvajajo le v redkih mestih (npr. Ljubljana). V drugih okoljih, kjer imajo primerne pogoje, pa se je vzpostavil 6-stopenjski sistem, brez tekmovanj in tečajev za neplavalce v srednjih šolah in fakultetah. V okoljih, kjer primernih pogojev ni, učenje plavanja še vedno poteka le v šolo v naravi ter plavalnih tečajih na predmetni stopnji devetletke (Jurak in Kovač, 2002).

Velik napredek pri plavalnem opismenjevanju se je pokazal že pri najmlajših generacijah, ki se spoznavajo z vodnim okoljem. Z ozaveščanjem moramo pričeti namreč kar se da zgodaj, saj se moramo zavedati, da je najboljši preventivni ukrep pred utopitvijo zagotovo znanje plavanja. V svetu poznamo različne pristope k učenju plavanja, pri nas pa sta se uveljavili predvsem klasična metoda učenja plavanja in Fredova metoda učenja plavanja dojenčkov in malčkov. Danes tako plava že okoli 10% dojenčkov od 6. meseca starosti naprej (Šajber, 2006), analiza poročil o uresničevanju letnih programov športa v lokalnih skupnostih pa kaže, da je bilo v letu 2008 izvedenih 249 plavalnih tečajev (186 v osnovnih šolah, 63 v vrtcih), vanje pa je bilo vključenih 8972 otrok (Kolar, Jurak in Kovač, 2010).

Današnje stanje na področju športne dejavnosti slovenske družbe opiše Sila (2010): »Splošen napredek družbe, vse večje zavedanje pomena zdravega življenja s pomočjo ustrezne gibalne oz. športne dejavnosti in tudi vse boljša ponudba športne infrastrukture in različnih kakovostnih športnih programov so pripomogli, da se delež športno aktivnega prebivalstva v Sloveniji zadnja tri desetletja vztrajno večja. Aktivnosti pa so tudi vedno bolj redne in kakovostne«.

### 1.2.3 ANALIZA UTOPITEV V SLOVENIJI

Področju varstva pred utopitvami je potrebno posvečati posebno skrb, saj le-te v Sloveniji žal predstavljajo še vedno dokaj velik odstotek smrtnih žrtev. Poznavanje podatkov in proučevanje vzročnosti števila, krajev, vzrokov, načina, starosti in spola utopljenec nam daje vpogled v uspešnost delovanja celotnega sistema.

Pri zagotavljanju varnosti v vodi se v Sloveniji dopolnjujejo vsaj trije sistemi (Kapus, 2009):

- sistem oplavanjevanja, ki skrbi za izboljšanje znanja plavanja in povečuje aktivno varnost ljudi,
- sistem reševanja iz vode in prve pomoči ter
- sistem kakovosti kopalnih voda v kopališčih.

Od leta 1962 do 1968 je v Sloveniji zaradi utopitve izgubilo življenje 681 ljudi, kar je povprečno 92,28 utopitev letno ali 5,42 na 100.000 prebivalcev (Šink idr., 1993). Med statistiko so bile tudi utopitve otrok, ko je do leta 1977 povprečno utonilo 15 otrok do 4. leta starosti in 5 otrok do 9. leta starosti (Hercog in Potočnik, 1981). Od leta 1983 do 1989 se je število žrtev utopitev zmanjšalo na 2,58 utopitev na 100.00 prebivalcev. Razvoj zniževanja števila utopitev pa se je nato odražal tudi v devetdesetih letih, ko se je odstotek utopitev znižal na okoli 30 utopitev letno, kar je bilo še vedno zaskrbljujoče (Kapus idr., 2002).

Danes se je ta odstotek, zahvaljujoč sistematičnemu in organiziranemu poučevanju plavanja, z ozaveščanjem ljudi, načrtnimi preventivnimi ukrepi, ustrezno pripravljenostjo na zaščito, reševanje in pomoč, znižal na zglednih 0,7 utopitev na 100.000 prebivalcev oziroma 14 do 16 utopitev na leto (Kapus, Štrumbelj, Šajber, Štirn in Stergar, 2006). To pa še ne pomeni, da se moramo s tem zadovoljiti.



Slika 2. Število utopitev od leta 2000 do leta 2009 (MNZ, A. Sladič, osebna komunikacija, 5.5.2011).

Na Sliki 2 lahko vidimo, da se je krivulja števila utopitev v preteklem desetletju gibala od 25 do 10 utopitev v posameznem letu (v podatkih za leto 2008 ni vključenih 13 ponesrečenih pri HE Blanca). Nesporno je to posledica množičnega in sistematičnega učenja plavanja, pa tudi postopno izboljšanega dela na vseh ravneh varnosti in zaščite posameznikovega življenja. Hkrati pa nam mora biti le-to v opozorilo, da je naš sistem za preprečevanje utopitev učinkovit do stopnje, ko je na leto povprečno še vedno 16,8 utopitev.

Ukrepi, ki smo jih uveljavili v Sloveniji po letu 1965 od poletne šole v naravi, akcija Naučimo se plavati, izobraževanja reševalcev iz vode, sprejete zakonodaje, boljšega bazenskega standarda ter stalnih prizadevanj po čim večji izobraženosti strokovnih kadrov za učenje plavanja (Kapus idr., 2004), so prispevali k temu, da se je pomembno povečal delež plavalcev med prebivalstvom in posledično s tem zmanjšalo število utopitev.



Slika 3. Vzroki utopitev od leta 2000 do leta 2009 (MNZ, A. Sladič, osebna komunikacija, 5.5.2011).

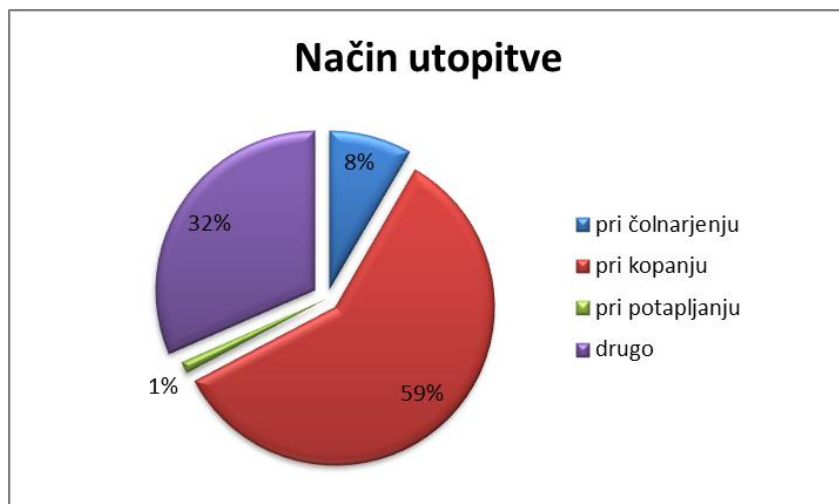
Podatki za letno povprečje, med vzroki utopitev, od leta 2000 do leta 2009 (Slika 3) prikazujejo, da se je med 168 utopljenici 2% utopilo zaradi neprimerne opreme. Med vzroki utopitev se je glede na pretekla leta zmanjšal tudi vzrok neplavalec. Zaradi neznanja plavanja se je utopilo 6 ljudi oziroma 4% , kar kaže na sorazmerno uspešnost prizadevanj v družbi. Velik delež utopitev, 31 oziroma 18%, je povzročil tudi zdrs posameznikov, kar opozarja, da je še vedno preveč neurejenih in nevarnih predelov v okolici vodnih predelov v Sloveniji. 127 ljudi oziroma 76% pa se je utopilo zaradi drugih vzrokov.

V Sloveniji imamo veliko vodnih površin (morje, jezera, reke, bazeni ...), ki predstavljajo potencialno nevarnost za utopitve, zato moramo biti pri teh še toliko bolj pazljivi.



Slika 4. Kraji utopitev od leta 2000 do leta 2009 (MNZ, A. Sladič, osebna komunikacija, 5.5.2011).

Podatki za preteklo desetletje prikazujejo (Slika 4), da se je največ, to je 62 ali 37% utopitev zgodilo v rekah. Sledijo ostali kraji (npr. stanovanje, vodnjak ...), kjer se je utopilo 33 ali 20% ljudi. V morju je bilo 32 ali 19% utopitev, kar je nekoliko manj od preteklega povprečja, v jezeru je bilo 25 ali 15% utopitev, kar ne odstopa od preteklega povprečja, v bazenu pa je bilo 16 ali 9% utopitev in ne predstavlja dobre statistke, saj je le-to nekoliko več kot v preteklosti.

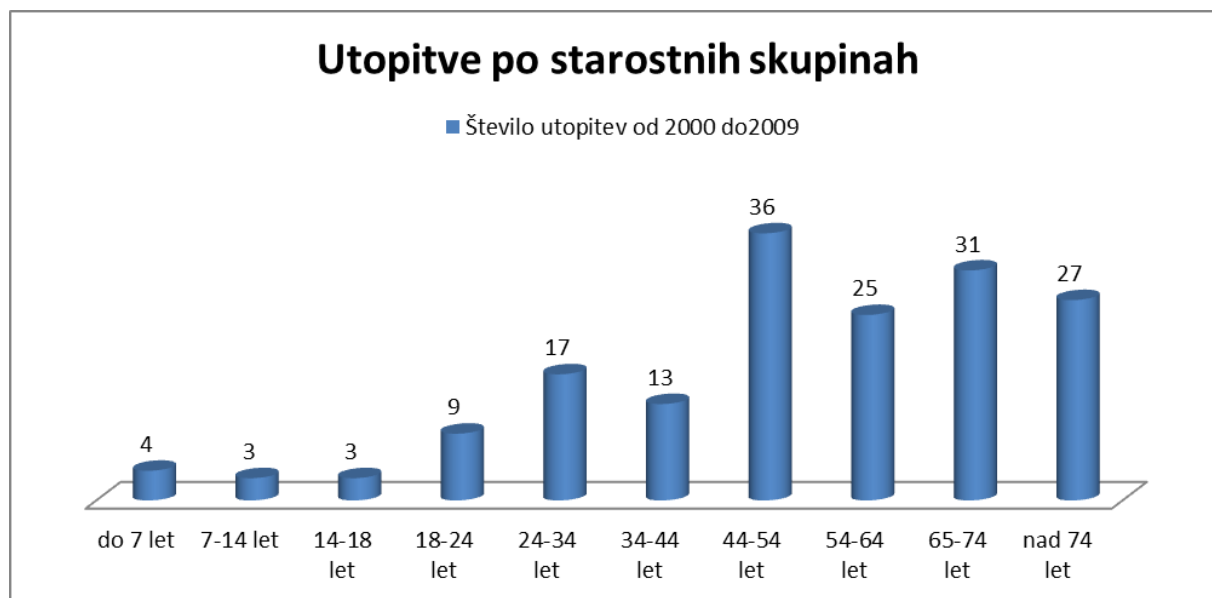


Slika 5. Način utopitev (MNZ, A. Sladič, osebna komunikacija, 5.5.2011).

Pri načinu utopitve je še vedno zaskrbljujoč velik delež utopitev pri kopanju, saj le-ta znaša 59% ali 99 primerov. Kar pomeni, da je potrebno dati še več poudarka programom izpopolnjevanja znanja plavanja in plavalnih sposobnosti ter osveščanju o plavalni



omejenosti. Na drugem mestu z 32% ali 53 primerov, so različni vzroki, ki botrujejo utopitvam. Sledijo utopitve pri čolnarjenju z 8% ali 14 primerov, kar nas opozarja na to, da se moramo zavedati, nepredvidljivih okoliščin v naravi, ki lahko vodijo do utopitve. Prav tako sta bili pri potapljanju 2 oziroma 1% žrtev.



Slika 6. Starost utopljenecv (MNZ, A. Sladič, osebna komunikacija, 5.5.2011).

Delovanje sistema na celotni državni ravni, je močno znižal delež utopljenecv med otroki glede na preteklost. Vse to kaže hkrati na skrben odnos staršev, vzgojiteljev v vrtcih in učiteljev v šolah. Porazdelitev utopljenecv po starosti je danes mnogo bolj enakomerna, kar kaže na to, da ni več posameznih starostnih skupin, pri katerih bi bilo znanje plavanja slabše oziroma sploh ne bi znali plavati. Zavedati se moramo, da s preventivo pričnemo že pri dojenčkih in prav razveseljivi so podatki, da iz leta v leto plava vedno več dojenčkov, malčkov in predšolskih otrok. Kljub temu je v preteklem desetletju bilo 10 utopitev pri mladoletnih osebah. Po številu utopitev pa je najbolj izstopala starostna skupina 44-54 let, kjer je bilo 36 oziroma 21% vseh utopitev.

Rezultate uspešnosti učenja plavanja pa seveda ne smemo meriti samo z vidika zagotavljanja varnosti in zniževanja smrtnih primerov zaradi utopitev. Uspehi so pomembni tudi z individualnega vidika, saj si posameznik pridobi plavalna znanja in sposobnosti, ki ga bodo spremljala vse življenje. Bodisi kot sredstvo za utrjevanje zdravja, razvijanja funkcionalnih sposobnosti, razvedrilo, bodisi kot sredstvo preventive ali rehabilitacije.

### **1.3 RAZVOJ OTROKA**

Že od zgodnjega otroštva naprej otroci uživajo ob gibalnih dejavnostih. Gibalna/športna aktivnost je nujna za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika, kar dokazujejo številni znanstveni izsledki raziskovanj v zadnjih letih. V prvih treh letih je razvoj najhitrejši, v naslednjih letih se nekoliko upočasni, vendar je še vedno intenziven in traja vse do konca adolescence, seveda pa se razvojne spremembe dogajajo tudi odraslem obdobju (Pišot in Planinšec, 2005).

Razvoj predstavlja spremembo različnih človekovih sposobnosti, spretnosti in značilnosti, ki so v največji meri odvisne od dednih in od okoljskih dejavnikov. Kljub temu, da so gibalne in funkcionalne sposobnosti do določene mere prirojene, se stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti lahko preseže tudi z ustrezno gibalno aktivnostjo (Videmšek, Karpljuk in Štihec, 2008).

Učenje plavanja je zahtevna telesna dejavnost, saj zahteva določeno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti. Primerno je za vsa obdobja človekovega življenja, vendar vsaka starostna skupina zahteva specifičen pristop, vsak udeleženec pa individualno obravnavo, prav zaradi različnega nivoja razvitosti telesnih sposobnosti. Zavedati se moramo, da je predšolsko in zgodnje šolsko obdobje najprimernejši čas za učenje in osvajanje novih gibalnih znanj saj je otrokov organizem takrat najbolj izpostavljen vplivom okolja.

Dobro poznavanje otroka, njegovih telesnih, duševnih in ostalih značilnosti, spretnosti ter sposobnosti sta pri končnem uspehu ključnega pomena. Program učenja je zatorej potrebno skrbno prilagoditi, ustvariti homogeno skupino, s katero lahko izvajamo predviden program ter spremljati napredek vsakega otroka posebej.

#### **1.3.1 TELESNI RAZVOJ**

Na razvoj otrok vpliva vrsta različnih dejavnikov. Razvoj pomeni sposobnost prilagajanja zunanjim, okoljskim in socialnim spremembam oz. pričakovanjem. Je proces, ki traja od rojstva do stopnje polnega telesnega razvoja v odraslosti (Škof idr., 2007). Vsak otrok pa se razvija na vseh področjih življenja in s sebi lastno hitrostjo dosega različne razvojne mejnike.

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oz. celo vrsto sprememb v razmerjih, strukturi in obliki, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Videmšek in Pišot (2007) obravnavata telesne razsežnosti v štirih skupinah, in sicer:

- dolžinske mere ali longitudinalna dimenzionalnost skeleta,
- prečne mere ali transverzalna dimenzionalnost skeleta,
- obsegi ali cirkularne mere telesa,
- kožne gube ali voluminoznost telesa.

Na telesno rast vplivajo tako okoljski kot tudi genski dejavniki, slednji pa imajo na telesne razsežnosti odločilen vpliv. Kljub večinskemu vplivu genotipa imajo tudi okoljski dejavniki pomembno vlogo in najpomembnejši med njimi so prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere (Pišot in Planinšec, 2005).

Pri okoljskih dejavnikih in njihovem vplivu na telesno rast je potrebno izpostaviti predvsem gibalno dejavnost, saj naj bi po raziskavah gibalno dejavnejši otroci imeli v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Otrokova telesna dejavnost pa ima vpliv tudi na mineralizacijo kosti in njihovo širino, medtem ko na dolžino le-ta ne vpliva (Malina, 2004, v Videmšek in Pišot, 2007).

Tako ima tudi zgodnji začetek plavanja pozitivne učinke na celostni razvoj otroka. Gibalna dejavnost izboljšuje tako gibalni, telesni, kognitivni, čustveni kot tudi socialni razvoj otroka. Če izpostavimo telesni razvoj, vodno okolje v največji meri izboljšuje dihanje, srčno-žilni sistem, okostje, mišičje in termoregulacijo (Šajber, 2006).

V vodi otroci doživljajo določen vodni pritisk na prsni koš. Kolikor otrok vdihne s prsnim košem in trebuhom, toliko odrine tudi vode. Za to delo pa potrebuje dodatno moč, ki je za dihanje na suhem ne. V začetni fazi vadbe tako krepimo dihalno mišičevje, izboljšujemo gibljivost prsnega koša in trebušne prepone ter povečujemo vitalno kapaciteto pljuč (Praznik in Črešnar, 2001).

Zelo ugoden vpliv na srce ima med plavanjem že sam ležeči položaj plavalca. Pri dojenčku je srčna frekvenca 130 ud/min in s starostjo upada, tako da je pri otroku staremu od dveh do šest let 110-90 ud/min (Videmšek in Pišot, 2007). Redna vadba v vodi znižuje frekvenco srca in

zviša njegovo zmogljivost. Zavedati pa se moramo, da je frekvenca srca, še posebej pri otrocih precej nestabilen pokazatelj, zato moramo biti pozorni na počutje vsakega vadečega posebej.

Ležeči položaj in navidezno zmanjšanje telesne teže ob intenzivnem gibanju, ugodno vplivata na hrbtenico ter intenzivno rast kosti ter dobro oblikovanje kolčnega sklepa. Plavalni gibi rok izboljšujejo gibljivost ramenskega sklepa, plavalni gibi nog pa ohranjajo primerno gibljivost v kolčnem, kolenskem in skočnem sklepu (Praznik in Črešnar, 2001). Plavalna dejavnost tako vpliva na harmoničen razvoj in oblikuje lepo postavo v odraslem obdobju.

Vodno okolje je prav tako specifično tudi zaradi svojih lastnosti, predvsem večje gostote in drugačne temperature. Termoregulacija je fiziološki proces, ki omogoča vzdrževanje stalne telesne temperature. Stik telesa z vodo, ki ima največkrat temperaturo od 28 do 32 stopinj, močno vpliva na termoregulacijske spremembe v organizmu. Razlika med telesno temperaturo in temperaturo vode je tako tisti dražljaj, ki izboljša termoregulacijo in s tem omogoči krepitev imunskega sistema (Šajber, 2006).

### **1.3.2 GIBALNI RAZVOJ**

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične 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 s dostopnimi predmeti (Horvat in Magajna, 1989).

Katere spretnosti obvlada otrok v določeni starosti, označujemo z razvojnimi mejniki. Vsi otroci namreč rastejo in se razvijajo popolnoma individualno, vendar pa razvoj za vse poteka v enakem zaporedju. Otroka ne moremo prisiliti, da bi se na kateri od razvojnih stopenj zadržal manj časa ali jo celo preskočil. Nekateri otroci so že po naravi telesno dejavnejši kot drugi, kar vpliva na hitrost gibalnega razvoja. Razlike so odvisne od razvoja inteligentnosti, od zdravstvenega stanja otroka in tudi od vadbe (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Za

vsakega otroka, ne glede na njegov značaj, pa je pomembno, da se ukvarja z raznovrstnimi aktivnostmi in si tako pridobi čim več izkušenj.

Gibalni razvoj poteka skozi različne razvojne stopnje, ki se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih. Razvojne stopnje trajajo približno enako dolgo, njihovo zaporedje pa je pričakovano, saj je odvisno od dozorevanja funkcij, ki so gensko pogojene (Videmšek in Pišot, 2007).

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

Tabela 1

*Razvojne faze in stopnje od zgodnjega otroštva do adolescence*

FAZE MOTORIČNEGA RAZVOJA	OKVIRNO STAROSTNO OBDOBJE	STOPNJE MOTORIČNEGA RAZVOJA
<b>Refleksna gibalna faza</b>	- prenatalno obdobje - do 4. meseca - od 4. meseca do 1. leta	Stopnja vkodiranja informacij Stopnja dekodiranja informacij
<b>Rudimentalna gibalna faza</b>	- od rojstva do 1. leta - od 1. do 2. leta	Stopnja inhibicije refleksov Predkontrolna stopnja
<b>Temeljna gibalna faza</b>	- od 2. do 3. leta - od 4. do 5. leta - od 6. do 7. leta	Začetna stopnja Osnovna stopnja Zrela stopnja
<b>Specializirana gibalna faza</b>	- od 7. do 10. leta - od 11. do 13. leta - od 14. leta naprej	Splošna stopnja Specifična stopnja Specializirana stopnja

V Tabeli 1 so prikazane razvojne faze, okvirno starostno obdobje v katerem se faza pojavi, ter stopnja motoričnega razvoja, ki se razvije v času določenega razvojnega mejnika.

Mladost je tako odločilna za oblikovanje podobe zrele osebnosti in del tega je mogoče oblikovati samo s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Pomanjkanje izkušenj in premajhna prisotnost gibalne aktivnosti lahko upočasni tako gibalni kot intelektualni razvoj otroka (Završnik in Pišot, 2005).

Res pa je, da lahko z učenjem določenega gibanja pričnemo šele, ko je za to zrel tudi organizem. Če bomo z učenjem prehiteli zrelost, napredka v nobenem primeru ne bo, hkrati pa lahko pri otroku povzročimo negativne izkušnje, fobije in anksioznosti (Tušak, 1994). Zaradi naštetih dejstev moramo biti pozorni, kdaj začeti z učenjem plavanja, saj so nekateri otroci na to pripravljeni prej nekateri pa pozneje.

Za poučevanje plavanja je najpomembnejši čas, ko nastopi temeljna gibalna faza, ki jo dosežejo otroci v predšolskem obdobju ter jo razvijajo od drugega do sedmega leta starosti, kajti takrat postaja gibanje vse bolj učinkovito in usklajeno. Otroci v tej fazi preizkušajo ter raziskujejo svoje gibalne sposobnosti in gibljivosti, gibalne naloge začnejo po delih povezovati v celoto in te ob številnih ponovitvah izvajajo vedno bolj tekoče (Videmšek in Pišot, 2007). Prav zaradi navedenih dejstev moramo v tej fazi zagotoviti čim bolj spodbudno okolje in med drugimi otroka seznaniti tudi z učenjem plavanja.

### 1.3.3 ČUSTVENI RAZVOJ

Čustva imajo velik pomen pri otrokovem razvoju, saj v otrokov vsakdan prinesejo paleto različnih občutkov, kot na primer: prijetnost in zadovoljstvo, dogodkom dajejo razburljivost, zmanjšujejo napetost in otroka sproščajo. Ob tem telo pripravljajo za aktivnost, vplivajo na otrokovo analizo informacij ter z njihovim razvojem smiselno povzemajo dogajanja zunaj ali znotraj sebe (Samar Brenčič, 2010).

Na otrokov čustveni razvoj vplivajo številni dejavniki, največji vpliv med njimi pa predstavljajo zorenje, učenje in pridobivanje izkušenj, spoznavni procesi ter otrokova samodejavnost (Zupančič, 1994, v Pišot in Planinšec, 2005). Pri otrocih se čustva močno razlikujejo od odraslih, saj prihaja do razlik tako v načinu izražanja, njihovi pogostosti, kot tudi v dolžini trajanja (Videmšek idr., 2003).

Pri otrocih so čustva najpogosteje nenadzorovana oziroma površinska tako, da jih odrasla oseba lahko opazi. Čustva so pogosteje izražena, vendar so kratkotrajna in se hitro spreminjajo. V otroštvu otrok izraža različna čustva, kot so, veselje, jeza, strah, anksioznost, zaskrbljenost, ljubosumnost in naklonjenost. Najpogosteje naj bi, po različnih raziskavah, v

zgodnjem obdobju življenja izražali jezo, kar pa je odvisno tudi od okolja. Sledil naj bi strah, ki ga povzročata predvsem nepričakovanost in presenečenje (Mihalič, 2007), le-ta pa je največkrat prisoten tudi na prvih urah plavanja. Otroci namreč pridejo v novo okolje, novo družbo, doživljajo nove dražljaje, ne poznajo novega načina dela, ob vsem tem pa so ločeni od staršev.

Otrok izraža svoja čustva od trenutka ko se rodi, v razvoju pa le-ta postajajo vse bolj diferencirana, hkrati pa narašča sposobnost čustvenega izražanja in obvladovanja ter prepoznavanja čustev pri drugih. Z odraščanjem se postopno intenzivnost čustvenih odzivov zmanjšuje, čustva se izražajo manj pogosto, zmanjšuje pa se tudi njihova prehodnost (Pišot in Planinšec, 2005).

Pri vključitvi otroka v vrtec ali popoldansko dejavnost, kot je plavanje, se skozi različne dejavnosti v skupini prične spoznavanje pravil vedenja in medsebojnih odnosov otrok. Otroci pričnejo nadzorovati svoje čustveno doživljanje in izražanje, saj le-to postaja vse bolj uravnoteženo in socialno sprejemljivo, saj to od njih zahteva novo družbeno okolje.

#### **1.3.4 SOCIALNI RAZVOJ**

»Socializacija je pedagoški proces, v katerem posamezniki osvajajo družbeno koristne in želene vzorce obnašanja ter vsebine in navade, ki so lastne članom skupnosti, v kateri živijo.« (Vauhnik, 1994). V socialnem pogledu tako pričnemo z vključevanjem v manjše intimne socialne skupine, nato pa tudi v širše sekundarne družbene skupine in institucije.

V času od tretjega leta starosti otroci vedno več časa preživijo s svojimi vrstniki in vse manj z odraslimi osebami, ob tem pa razvijajo nove oblike socialnih interakcij in kompetenc. Socialno okolje otrok se vse bolj širi, spoznavajo različne dejavnosti, ki zahtevajo upoštevanje pravil in tako počasi preidejo v obdobje, ko so se sposobni vživeti v položaj druge osebe oziroma prijatelja in ob tem doživljati njegova čustva (Pišot in Planinšec, 2005).

Interakcije med otroki temeljijo na bolj enakopravnih odnosih, kot na primer interakcije med otroki in starši, hkrati pa je njihovo prijateljstvo že usmerjeno na skupna prizadevanja. Za

razvoj konceptualnega prijateljstva mora posameznik preseči obdobje, le-to pa se kaže v razvoju socialne in emocionalne empatije (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Vključevanje v vrstniške skupine pomenijo socialno, sociološko in psihološko vzgojo, ki posameznika navajajo na (Kapus idr., 2002):

- zdrave odnose med vrstniki in soljudmi,
- primerno vedenje,
- spoznavanje in razumevanje drugih,
- harmonične medsebojne odnose,
- bogato družabno življenje,
- pozitivno samopodobo.

V obdobju zgodnjega otroštva se poveča tudi količina medsebojnega sodelovanja. Otroci preidejo iz vzporedne igre v kooperativno. V obdobju mlajšega predšolskega otroka imajo vse večjo težo raziskovalne igre, izstopajo pa tudi domišljajske igre oziroma igre z vlogami (Horvat in Magajna, 1989).

Sprememba v načinu igre je pomembna tudi za proces učenja plavanja, saj le-ta poteka v skupinah, kjer morajo medsebojno sodelovati, si pomagati, upoštevati različna pravila ter ob tem sodelovati z vsemi ostalimi otroci. Zaradi povečane tekmovalnosti moramo biti previdni pri verbalni komunikaciji s skupino, kot tudi s posameznikom, hkrati pa se moramo zavedati teže besed, ki lahko v smislu nagrajevanja nekoga preveč privzdignejo, in besed ob katerih bi se kdorkoli počutil manjvredno.

Individualizacija je tisto učno načelo, ki zahteva od vaditelja, učitelja ali trenerja plavanja, da spoštuje, odkriva in razvija individualne razlike pri vsakemu posamezniku in skuša učenje čim bolj individualizirati ter se tako prilagoditi individualnim vzgojnim in učnim posebnostim, potrebam, željam in nagnjenjem učenca ter mu omogočiti kar se da samostojno učno delo ter zagotovljen napredek (Kovač in Jurak, 2010).



## 1.4 PSIHOGIBALNO UČENJE

Učenje je pridobivanje novih znanj pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom, psihomotorično učenje pa je nenehno spreminjanje gibanja. Slednje zajema učenje gibalnih »informacij«, ki temelji na nenehnem ponavljanju ter popravljanju napak. Informacije, ki jih otrok prejema iz učnega okolja so naprej pod kontrolo zavesti, pozneje pa se avtomatizirajo (Musek in Pečjak, 2001).

Prav vsaka sprememba gibanja ali modifikacija določene vaje pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v lastnem gibalnem programu. Strokovnjaki (Musek in Pečjak, 2001) razlikujejo motorično, besedno in senzorno učenje.

Učenje plavanja je gibalno učenje, kar Pistotnik (2003) opredeli kot proces postopnega in nenehnega prilagajanja gibalnega ustroja na racionalno izvedbo novega gibanja. Plavanja oziroma pravilne plavalne tehnike, ki posamezniku omogoča varnost v vodnem okolju, se učimo dlje časa, zato je s plavanjem potrebno pričeti pravočasno. Za stabilizacijo motoričnega programa, ki omogoča osvojitve grobe izvedbe je namreč potrebno veliko število ponavljanj, tudi do 8000 (Tušak, 1994).

Proces učenja plavanja ali drugega gibanja poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitovati, saj preskok v razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč. Zaradi navedenega dejstva je v učnem procesu nujno potrebna postopnost in primerna zahtevnost v izboru gibalnih nalog (Videmšek in Pišot, 2007). Pozorni moramo biti tudi na pravilno doziranje vadbe, saj se mlajši otroci težje osredotočijo na posamezno nalogo, ki traja dalj časa. Monotonost vadbe pa lahko pri otrocih vzbudi naveličanost in nasičenost ter posledično večjo utrujenost.

Učenje plavanja se prične z zaznavanjem, ustvarjanjem predstav o gibanju, pomnjenjem, nadaljuje s ponavljanjem, utrjevanjem in konča s stabilizacijo ter izvedbo gibalnega programa v različnih pogojih (Jurak, 1999), meje med posameznimi pa so običajno zabrisane.

Otrokova motorika je v zasnovi razvita na intaktnem živčnem sistemu in je pogoj za izpopolnjevanje senzomotorične podlage (Kremžar in Petelin, 2001). Osnovni gibalni vzorci so dani z razvojem, medtem ko je oblikovanje novih gibalnih vzorcev, z vidika obdelovanja

informacij, dolgotrajen in zahteven proces. Pri psihomotorični stopnji obdelave podatkov sodelujejo različni deli možganov, to so: motorični korteks v frontalnem lobusu, asociacijski predeli, ki so odgovorni za pripravo informacij, subkortikalna jedra in mali možgani (Jurak, 1999.).

V predšolski dobi mora biti gibalna vadba usmerjena na razvijanje sposobnosti in ne na samo učenje. Delo z mlajšimi otroci mora tako vsebovati igro, različne načine gibanja, različne okoliščine, raznovrstna igrala, predvsem pa je potrebna spodbuda, po lastnem reševanju gibalnih problemov in samostojni, domišljjski igri. Vsebine športnih programov morajo izhajati zgolj in samo iz otroka, njegovih sposobnosti, lastnosti, potreb in interesov (Pišot, Bednarik in Jelovčan, 2006).

#### **1.4.1 POMNENJE IN POZORNOST**

Številne raziskave potrjujejo hipotezo, da je pozornost pomembna za optimalno izvedbo gibalne naloge. Pozornost je pri štirih do šestletnih otrocih pretežno nenamerna in je usmerjena v zunanje dražljaje, traja kratek čas, vendar je zelo intenzivna. Otrok se osredotoči predvsem na stvari, ki ga zanimajo in privlačijo, pozornost pa je ob tem povezana tudi s prijetnimi ter neprijetnimi čustvi. Z odraščanjem se naglo razvija in izpopolnjuje, glavni dejavniki pa so igra in otrokovi interesi (Škafar Novak, 2007).

Pozornost je odvisna od treh procesov (Davis idr. 1997, v Jurak, 1999):

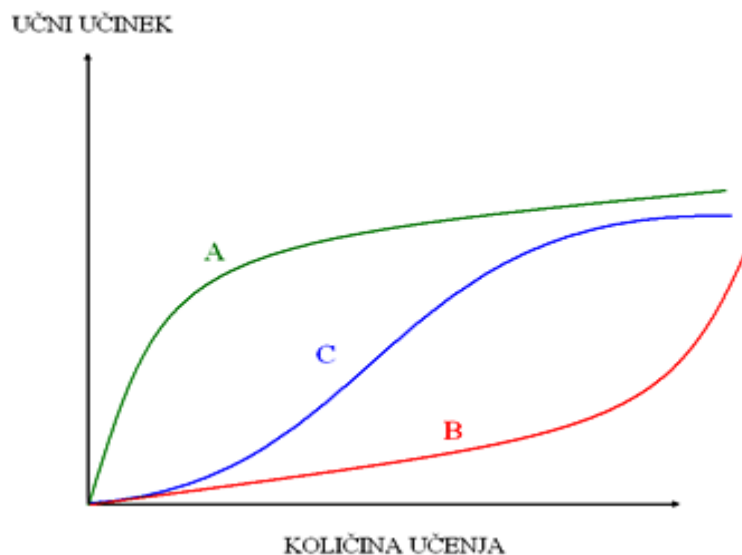
- zaznavanje,
- primerjava in
- prepoznavanje.

Ti procesi pozornost povezujejo s spominom. »Spomin je ena izmed največjih človeških sposobnosti« (Urbanc, 1996 v Laketić, 2010). Je sistem v katerem se ohranjajo spominske sledi, sestavljen pa je iz treh delov. Celoto predstavljajo senzorni spomin, kratkoročni spomin in dolgotrajni spomin. Pri mlajših otrocih je pomnjenje spontano in izrazito nenamerno, medtem ko se pri petletnikih že pojavlja t.i. namerno pomnjenje (Laketić, 2010).

Pri primerjanju gibalnih informacij se aktivira kratkotrajni oziroma delovni spomin, ki primerja dobljene informacije z že shranjenimi v dolgotrajnem spominu. Motorično učenje, ki teče neprekinjeno, je proces shranjevanja informacij v dolgotrajni spomin z vadbo in ponavljanjem (Jurak, 1999). Začetna vadba novega gibanja in njeno ponavljanje morata biti zato kar se da pravilni, ker se le na tak način utrjuje pravilni dolgotrajni spomin gibalnega programa.

### 1.4.2 KRIVULJA UČENJA

Učenje novega gibanja lahko ponazorimo s t.i. krivuljo motoričnega učenja, ki na grafičen način prikazuje spreminjanje učnega učinka zaradi učenja. Oblika krivulje je odvisna od poprejšnjih izkušenj, specifičnosti gibalne naloge, obsega in intenzivnosti, inervacije in osebnostne črte subjekta. Individualne krivulje pa se prav tako razlikujejo po točki vstopanja posameznika v učni proces, hitrosti učenja in po zaključnem učinku vedenja (Praznik in Črešnar, 2001).



Slika 7. Negativno pospešena krivulja (A), pozitivno pospešena krivulja (B) in krivulja v obliki črke s (C) (Musek in Pečjak, 1992, v Kapus idr., 2002).

Krivulja učenja se dviga, ker se z učenjem dviga učni učinek. Pri krivulji z negativno pospešitvijo (Slika 7, krivulja A) učni učinek naprej raste zelo hitro, nato se upočasni in doseže mejno raven. Obliko krivulje pogojujejo različni dejavniki (Kapus idr., 2002):

- redko spoznavamo učno snov, ki je ne moremo povezati z že osvojeno učno snovjo
- najprej se učimo lažje dele, šele nato težje,
- večja motiviranost na začetku učenja.

Ko vpliv teh dejavnikov ni več prisoten v tolikšni meri, krivulja narašča počasneje in se na določeni točki pojavi učni plato. Vzroki za pojav mejne ravni so različni: zasičenost zaradi monotonije vadbe, razvojna nezrelost, neustrezna vsebine vadbe ali tudi neustrezen kriterij opazovanja napredka. S povečanjem frekvence vadbe ter primerni motivaciji, pa se doseže ponoven vzpon, ki predstavlja napredek v izvedbi učenega gibanja (Pistotnik, 2003).

Krivulja s pozitivno pospešitvijo (Slika 7, krivulja B) je redka, pojavi pa se kadar se posameznik uči povsem novo dejavnost ali gradivo. Krivulja v obliki črke s (Slika 7, krivulja C) se prav tako pojavi le redko, vendar številni strokovnjaki domnevajo, da naj bi vsako učenje potekalo po njej (Kapus idr., 2002).

Gibanje se razvija pri mlajših otrocih vzporedno z razvojem oziroma zorenjem živčnega sistema. Na začetku psihomotoričnega učenja so uspešnejši otroci z bogatejšimi zaznavami, saj je uspešno delovanje regulacije gibanja v veliki meri pogojeno z dednostjo. Pri nadaljnjem učenju pa so uspešnejši tisti, ki imajo večji spekter motoričnih znanj in bolj razvite motorične sposobnosti. Ob zaključku določenega učenja naj bi oboji dosegli približno enako kvaliteto in kvantiteto gibalnih izkušenj (Rajtmajer, 1992), zato moramo kot vaditelj, učitelj ali trener plavanja upoštevati načelo individualnega pristopa.

### 1.4.3 UČNI PRENOS

Gibalni programi, ki jih otroci pridobijo, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu. Za osvojitve novega gibalnega programa pa je potrebno raznoliko okolje, izkušnje ter veliko

število ponovitev, ki gibanje na koncu avtomatizirajo. Vse to doprinese k širšemu osvojenemu gibalnemu spominu, ki nato neposredno služi k lažjemu usvajanju novih gibalnih znanj.

Učni prenos teoretiki učenja pojmujejo kot zmožnost prenosa informacije z ene naučene dejavnosti na učenje in izvajanje druge. Poznamo tri temeljne oblike gibalnega transferja (Videmšek in Pišot, 2007):

- vertikalni motorični transfer, ki prenaša izkušnje znotraj iste naloge, vendar z nižjega na višji nivo;
- lateralni motorični transfer, pri katerem gre za prenos izkušenj z ene naloge na podobno drugo ali na področje s podobno funkcionalno strukturo;
- bilateralni motorični transfer pa omogoča prenos izkušenj z ene roke na drugo ali z nog na roke in obratno.

Vpliv izkušenj je lahko pri učenju pospeševalen, zaviralen ali pa le-te nimajo učinka na učenje nove gibalne naloge. Tako ločimo pozitivni, negativni in ničelni učni prenos (Jurak, 1999).

Otrok, ki je popolni začetnik v plavanju ne mora vnašati novih izkušenj v obstoječe gibalne programe, ker še nima nobenih podobnih izkušenj (Rajtmajer, 1992). Predstave o plavalni motoriki si mora na osnovi številnih poskusov in zmot šele ustvariti. Proces motoričnega učenja pa je relativno dolg, zato kot vaditelji, učitelji ali trenerji plavanja ne smemo prehitevati postopnosti procesa učenja in s tem zanemariti posamezne elemente prilagajanja na vodo.

Pri mlajših otrocih je igra prva in osnovna tehnika s katero izvajamo učenje plavanja. Otroci si ob tem pridobivajo nove gibalne izkušnje o gibanju v vodi z usmerjenim vodenjem med vsemi stopnjami prilagajanja na vodo. Način dela z manjšimi otroki mora tako temeljiti na že znanih gibalnih nalogah, da lahko otroci pozitivno vključujejo predhodne izkušnje. Pri tem je pomembna primernost vsebin, kar pomeni, da jih je vsak vadeči sposoben vgrajevati v sistem predhodnih izkušenj. Zaradi teh dejstev se moramo zavedati načela individualnosti in organizirati vadbo tako, da jo je sposoben izvajati prav vsak.

## 1.5 PROBLEMATIKA PLAVALNE VZGOJE MLAJŠIH OTROK

Plavanje sodi med tista gibanja, ki jih otrok ne pridobi z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot so na primer hoja, tek, lazenje, plazenje, itd. Je specifična gibalna aktivnost, pri kateri se pojavlja mnogo več problemov kot pri drugih gibalnih dejavnostih, ki jih otroci izvajajo. Učenje plavanja izvajamo v specifičnem okolju, ki zahteva popolnoma drugačen način gibanja, ki ga morajo otroci osvojiti brez predhodnih izkušenj. Res da se premikanja v vodi otrok nauči dokaj hitro, vendar učenje pravilne tehnike, ki omogoča, da se v vodi gibljemo dalj časa, pa je dolgo in zato z učenjem le-te pričnemo, ko je zato zrel tudi organizem.

Učenje plavanja je usklajevalno zahtevna telesna dejavnost in poteka od zaznavanja, ustvarjanja predstav o gibanju, pomnjenja, ponavljanja ter utrjevanja do preverjanja osvojenega znanja v različnih pogojih (Jurak, 1999).

Prvi stik z bazenom, kopališčem oziroma plavanje samo je za popolnega začetnika težaven in prav zato zelo pomemben tudi s psihološkega vidika posameznika. Nepravilni posegi v prvih kontaktih z vodo lahko namreč močno 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, 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 v drugi vrsti je otrokov cilj, da se bo naučil plavati (Štemberger, 2005).

Zaradi naštetih dejstev si mora vodja plavalnega tečaja vzeti dovolj časa za postopno privajanje otrok na vodo, pri tem ne sme hiteti ali celo izpuščati določene stopnje, da bi zadostil svojim zastavljenim ciljem in pri tem ne bi upošteval otrokovega počutja.

Kljub temu, da kot vodja upoštevamo vsa didaktična načela uspešnega vodenja, je plavanje specifična psiho-gibalna aktivnost, kjer otroci večkrat doživljajo strah in anksioznost, hitre spremembe v čustvovanju, uspeh in neuspeh, veselje in radost ter se občasno počutijo ogrožene.

### 1.5.1 STRAH IN ANKSIOZNOST

Strah je neprijetno čustvo, ki lahko deluje kot varovalni dejavnik in posameznika varuje pred soočanjem z nevarnimi situacijami (npr. strah pred globoko vodo ali pred hitro drvečimi avtomobili), lahko pa je tudi zavora in posameznika po nepotrebnem sili v izogibanje določenim situacijam (Horvat in Magajna, 1989).

Vsak otrok ima strahove in skrbi, vendar pa so nekatere vrste tesnobe pri otrocih te starosti in na tej razvojni stopnji zelo razširjene (Leach, 1986, v Vidovič, 2004). Strahovi pa največkrat pridobljeni zaradi negativne izkušnje z vodo ali so celo prirojeni.

Strah pred vodo spada v pridobljene strahove, saj gre za specifično čustvo, vezano na predmet, ki ga v našem primeru predstavlja voda, bazen ali morje ter situacijo, da se lahko v vodi potopimo. V zvezi z bojznijo pred utopitvijo pa se lahko pojavlja tudi močno čustvo anksioznosti oziroma tesnobe.

Pri tesnobnem doživljanju se pojavlja irealen strah, ki pri posamezniku povzroča napetost, potenje, stiskanje v prsih, zmedenost, nemirnost, beganje misli ter nezbranost pri izvajanju gibanja. Naval tesnobe je duševno in telesno neprijeten pojav, ki traja običajno mnogo dlje od strahu in v nasprotju z njim še tedaj, ko mine, zapušča za seboj grenak priokus (Rakovec Felser, 2002).

Strah, ki se pojavi ob prvem stiku z vodo, predvsem pa pred novim okoljem, ki je otroku še neznan, je potrebno odpravljati in premagovati premišljeno ter postopoma. Strahu ne moremo popolnoma preprečiti, lahko pa dosežemo manjšo stopnjo intenzivnosti (Jotanović, 2007). Je oblika čustva, ki ga otrok pridobi z razvojem, spodbujajo pa ga predvsem starši in vodje plavalnih tečajev, saj ga uporabljajo kot varovalno obliko pred nevarnostmi. Otroke v bližini vode vedno svarijo pred padci v vodo ter nevarnimi posledicami le-tega, pri tem pa se ne zavedajo, da to posledično postaja močna zavora, saj se otrok začenja zavestno izogibati bližini vode.

Otroku je zato potrebno pri premagovanju strahov pomagati. Kadar je otroka strah, ga je potrebno pomiriti, kolikor se le da, kot učitelj pa mu moramo dati občutek varnosti in ga postopno spodbujati, da se soočajo z okoliščinami, ki v njem vzbujajo strah. K odpravljanju

strahu pa lahko veliko pripomorejo tudi starši s pogovorom ter prilagajanjem na vodno okolje že doma in hkrati tudi sovrstniki v plavalni skupini, ki se takšnim posameznikom ne posmehujejo temveč takšnega otroka spodbujajo.

### **1.5.2 ČUSTVENE SPREMEMBE**

Čustva so duševni procesi, ki izražajo človekov odnos do zunanjega sveta in do samega sebe. So človekov prvi jezik, saj že nekaj trenutkov po rojstvu novorojenček z jokom ustvari prvo obliko čustvene komunikacije.

Otrok pri izvajanju gibalnih aktivnosti doživlja široko paleto različnih čustev. Vsako čustvo je rezultat povečanega fiziološkega vzburjenja, ki se pojavi po ustreznih perceptivno-kognitivnih procesih. Odrasli so sposobni te čustva zaznavati, se jih zavedajo in jih tudi ustrezno kontrolirajo, medtem ko pri otrocih med učenjem plavanja prihaja do prave »eksplozije« čustev, ki jih niso sposobni nadzirati. Njihova čustva so celo tako močna, da vplivajo na zastavljen proces učenja (Praznik in Črešnar, 2001). Že od prvega stika z vodo je zato potrebno analizirati in odkrivati čustveno doživljanje otroka – neplavalca.

Pri vsakem plavalnem tečaju lahko pričakujemo, da bodo nekateri otroci imeli negativen odnos do gibalnih aktivnosti v vodi. Na ustrezno čustveno razmerje v največji meri vpliva pedagog, ki mora zagotoviti prijetno klimo v času plavalnega tečaja. Tega ustvarimo z ustreznimi organizacijskimi prijemi ter vsebinami. Če otrok dobro obvladuje svoje telo in gibanje, to okrepi njegovo pozitivno samopodobo, nasprotno pa imajo otroci, ki so neuspešni v raznih gibalnih dejavnostih, pogosto negativno podobo o samemu sebi.

Prav od čustvenih doživljanj je odvisno, kakšen odnos bodo imeli otroci do gibalne aktivnosti, zato je pomembno da je vadba privlačna, vesela, prijetna in zato za otroka tudi zanimiva. Nekatere plavalne naloge lahko izzovejo hitre spremembe čustev, zato se od vodje plavalnega tečaja zahteva dobro strokovno znanje in pedagoška usposobljenost.



### **1.5.3 OGROŽENOST**

Otrok se ob doživljanju neznanega počuti zelo ogroženega. Otrok se boji vode, igre v njej, novih obrazov in celo svojih sovrstnikov, ki jih ne pozna. Občutek ogroženosti lahko delno preprečimo že doma s pomočjo staršev, ki močno vplivajo na otrokovo doživljanje vode in odnos do nje ob tem pa ga navajajo tudi na delno samostojnost. Prilagajanje na vodo lahko popolnoma nevsiljivo poteka že preko dnevne higiene doma, saj lahko le z nekaj domišljije ter otrokovimi priljubljenimi igračami kopanje v kopalni kadi spremenimo v prijeten dogodek.

Če je občutek ogroženosti posledica točno določenega vzroka, je strah še posebej močen in od učitelja terja velike napore, da se otrok le-tega vsaj delno znebi. Dobri učitelji se zavedajo, da je zato potrebno informacije otrokom podajati preko igre, s pozitivnim pristopom, s spodbudo in pohvalo, ter seveda varno. Predvsem pa se morajo zavedati dejstva, da ne preHITEVajo otrokovih sposobnosti in sledijo njihovim potrebam.

### **1.5.4 VESELJE IN RADOST**

V nasprotju z ogroženostjo lahko tudi veselje in razigranost v vodi negativno vpliva na potek dela pri plavalnem opismenjevanju. Ko občutimo veselje, se poveča tudi dejavnost v možganskem centru tako, da razvnela vso razpoložljivo energijo, ki zavira negativna čustva in zatira tista čustva, ki povzročajo zaskrbljujoče misli (Praznik in Črešnar, 2001).

Pretirano veselje otrok, ki se lahko sprevrže v divjo razigranost, ne sodi v proces plavalnega opismenjevanja otrok, ker lahko posledično pride do lažjih ali težjih poškodb. Pomembno je, da plavalni pedagog uspe vzbuditi pri otrocih primerno zanimanje za plavalne aktivnosti v obliki igre.

### **1.5.5 USPEH IN NEUSPEH**

Plavalni začetnik, si mora s svojimi čutili prisvojiti osnovne sheme taktilnega, ravnotežnega in kinestetičnega zaznavanja posameznih telesnih delov in osnovnih položajev v vodi. Pri tem

potrebuje določeno časovno obdobje, ki je individualno pogojeno, saj se čutne zaznave utrdijo le s pomočjo daljšega in večkratnega ponavljanja istih pa tudi modificiranih plavalno gibalnih vzorcev.

Otroci si največkrat izberejo naloge, kjer bodo zagotovo uspeli, saj zelo težko prenašajo neuspeh v družbi vrstnikov (Peršak, 2000). Največkrat lahko opazimo veliko nezadovoljstvo in celo jezo pri novih gibalnih dejavnostih, ki jih v prvih poskusih ne opravijo pravilno, zato se radi zatekajo k že znanim ter osvojenim gibalnim programom. Otroka je zato potrebno nenehno spodbujati, mu dajati možnost doživljanja uspeha ter ga motivirati za uspešno izvedbo posameznih gibalnih nalog.

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse organizme. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje ter ima nedvomno vodilno vlogo pri proučevanju vedenja posameznika. Na način obnašanja pa imajo vpliv tudi človekove osebne poteze in sposobnosti. Z dozorevanjem otrok postaja sposobnejši, da svoje reakcije nadzoruje ter se nauči sprejemati tako poraze kot tudi zmage (Tušak, 1999).

## **1.6 UČENJE PLAVANJA OD TEORETIČNE ZASNOVE DO PRAKTIČNE IZVEDBE**

Model učenja plavanja v Sloveniji izoblikujemo že petdeset let (Kovač in Jurak, 2010). Z teoretično zasnovo in praktično izvedbo smo se približali nekaterim najbolj razvitim evropskim državam, kot sta Švedska in Nizozemska. Kolar idr. (2010) navajajo dejavnike, ki so posledično botrovali k temu, da se je v Sloveniji v slabem desetletju izboljšalo znanje plavanja za skoraj 20%:

- sistematičnost posameznih stopenj poučevanja plavanja,
- spremljanje posameznikovega napredka po opravljeni posamezni stopnji,
- prepletenost šolskega obveznega in interesnega programa ter projektov Nacionalnega programa športa,
- številni sistemski ukrepi skozi leta in
- javno sofinanciranje.

Danes se tečaji plavanja za dojenčke, malčke, predšolske otroke in mlajše šolarje najpogosteje izvajajo v okviru klubov, športnih zavodov, društev, itd., hkrati pa so opredeljeni tudi z učnimi načrti. V okviru kurikularne prenove iz leta 1998, temelječe na prepletanju učno-ciljne in procesno-razvojne strategije načrtovanje, je bil pripravljen učni načrt za dejavnost Gibanje v vrtcih in predmet Športna vzgoja v osnovnih in srednjih šolah (Kapus idr., 2002). V nadaljevanju so tako predstavljeni izvlečki iz učnih načrtov, ki zadevajo programe plavanja.

### 1.6.1 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU VRTCEV

Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika. Na ravni izvedbenega kurikula vzgojitelji predlagane vsebine in dejavnosti na različne načine povezujejo, dograjujejo in dopolnjujejo, pri tem pa so jim v strokovno pomoč priročniki, v katerih so metodično in didaktično podrobneje razdelani primeri zaposlitev, ki prikazujejo vse pomembne faze vzgojnega dela: načrtovanje, vzgojno delo, opazovanje in evalvacijo. Kurikulum za področje gibanja pa mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da v največji meri prispeva k njihovem razvoju in zdravju (Bahovec idr., 1999).

Zavedati se moramo, da poznavanje otrokovega razvoja predstavlja pomemben okvir za oblikovanje koncepta predšolske vzgoje v vrtcu. Učenje plavanja v predšolskem obdobju mora otroku pomeniti možnost dodatne, še neraziskane igre v drugačnem in zelo specifičnem okolju, ki ga predstavlja voda. Na ta način se bo učil gibanja v novem okolju, kar mu bo posredno omogočilo varnost, ki je vsekakor ne smemo zanemariti.

Cilji dejavnosti Gibanje, ki jih lahko uresničujemo tudi s plavanjem in so opredeljeni v učnem načrtu za vrtce, so naslednji (Kapus idr., 2002):

- sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja,
- uvajanje v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila,
- spoznavanje pomena sodelovanja v igralni skupini, medsebojne pomoči in »športnega obnašanja«,
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene,

- spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi,
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

V neposredni povezavi s plavanje pa je cilj, ki pravi, naj se otrok sproščeno giblje v vodi in osvoji osnovne elemente plavanja (Bahovec idr., 1999).

Ker se vedno več ljudi zaveda pomena znanja plavanja, v vseh večjih slovenskih krajih že vrsto let izvajajo tečaja prilagajanja na vodo. Leta 2008 naj bi tako že 63 slovenskih vrtcev izvedlo tečaje privajanja na vodo, poleg tega pa se v drugem starostnem obdobju, to je od starosti treh let, do vstopa v šolo, ko potekajo programi Zlati sonček in Naučimo se plavati, delež vključenih približuje 90% (Kolar idr., 2010). Delež udeležencev na plavalnih tečajih pa lahko še povečamo z ozaveščanjem pomena plavanja tistih staršev, ki svojih otrok ne vključujejo v plavalne tečaje. Številni starši so neplavalci, kar ugotavlja tudi Kapus (1994). Posledično imajo takšni starši do plavalnih vsebin negativen odnos, kar kaže tudi stalen delež od 5 do 6% otrok, ki se ne vključujejo v nobeno od organiziranih oblik poučevanja plavanja (Jurak, 2002).

### **1.6.2 PLAVANJE V UČNEM NAČRTU PRVE TRIADE OSNOVNE ŠOLE**

Učni načrt iz leta 1998 določa, da je plavanje del rednega šolskega pouka v prvem triletju v obliki 20-urnega tečaja, v drugem triletju v obliki poletne šole v naravi in v tretjem triletju v obliki obveznega preverjanja znanja za vse učence in dodatnega tečaja za neplavalce (Kapus idr., 2002).

Nov učni načrt opredeljuje program plavanja veliko bolje, predvsem zaradi jasno postavljenega cilja, da naj bi ob koncu prvega triletja vsi učenci preplavali 25 metrov v poljubni tehniki (Jurak in Kovač, 2006). Opredeljeni cilji in predlagane vsebine poudarjajo povezavo med razvojem gibalnih sposobnosti, pridobivanjem raznovrstnih športnih znanj, spoznavnimi ter psihosocialnimi razsežnostmi otroka.

V nadaljevanju so navedene praktične in teoretične vsebine s področja plavanja v 1., 2. in 3. razredu osnovne šole (Kovač in Novak, 2006):

#### Praktične in teoretične vsebine, 1. razred.

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v ne preveč globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi, hišni red plavališča. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in pomen vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

#### Praktične in teoretične vsebine, 2. razred.

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami ter igrami. Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v ne preveč globoko in globoko vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravlj ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi ter zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

#### Praktične in teoretične vsebine, 3. razred.

Praktične vsebine	Teoretične vsebine
Vaje za prilagajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje. Skakanje na noge v vodo. Povezava elementov prilagajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v plitvi vodi. Vaje za varnost v globoki vodi in osnovna tehnika plavanja prsno ali kravlj ali hrbtno.	Nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo. Varnostni ukrepi. Pomen preoblačenja mokrih kopalk in vzdrževanja higiene v vodi in zunaj nje.  <i>Povezava s spoznavanjem okolja.</i>

<b>Raven sposobnosti in znanja ob koncu triletja</b>
--

Učenci so prilagojeni na vodo in preplavajo 25 m (naloga za zlatega morskega konjička).
---

**Šola mora organizirati 20-urni tečaj v drugem ali tretjem razredu.**

Plavalni tečaj v prvem triletju je del rednega šolskega pouka, zato ga šola mora izpeljati. V mestih, kjer imajo primerne pogoje, tako že več kot trideset let potekajo plavalni tečaji za učence razredne stopnje. Znanje plavanja učenci nadgradijo v poletni šoli v naravi, na športnih dejavnostih ali organiziranih tečajih. Za tiste, ki pa se ne naučijo plavati, mora šola organizirati plavalni tečaj v tretjem triletju (Kovač in Jurak, 2010).

Šola pozna znanje plavanja svojih učencev le, če ga sistematično spremlja, kar marsikatera šola še vedno ne izvajajo. Za spremljanje znanja plavanja je zelo priročen računalniški program Morski konjiček, ki šolam omogoča, da skladno z učnim načrtom v šestem razredu naredijo pregled znanja plavanja učencev. Analizirani podatki namreč omogočajo izvajanje ustreznih sistemskih ukrepov in posledično odpravljajo plavalno nepismenost (Jurak in Kovač, 2009).

Rezultati preverjanja znanja plavanja kažejo, da je za dobro znanje plavanja potrebno zagotoviti sistematično večstopenjsko učenje plavanja, ki se mora začeti že v predšolskem obdobju posameznika. Šolska praksa pa še vedno kaže, da nekatera okolja ne izvajajo plavalnih tečajev pred vstopom v šolo in da nekatere šole ne vključujejo plavalnih vsebin v redni pouk, športne dneve ter interesne dejavnosti.

**1.6.3 PLOVANJE V OKVIRU ŠPORTNEGA PROGRAMA ZLATI SONČEK**

Nekateri športni programi, ki vključujejo plavanje, se izvajajo tudi v predšolskem obdobju in v nižjih razredih osnovne šole. Že v preteklosti je bilo plavanje del športnega programa Športna značka, ki ga je leta 1974 izdelal Inštitut za kineziologijo na Fakulteti za šport, le-ta pa se je kasneje preoblikoval v program Zlati sonček in Krpan (Kristan, 1997). Slednji je namenjen otrokom od devetega do dvanajstega leta starosti, medtem ko je Zlati sonček namenjen otrokom od petega do devetega leta starosti.

Temeljna podlaga za prenovitev programa športne značke se je začela z raziskovalno nalogo Fakultete za šport (1988). Nastal je športni program Zlati sonček, ki je posodobil zastarel program telesne/gibalne vzgoje s sodobnimi gibalnimi dejavnostmi, zanemaril je storitev in dosežek, v ospredje pa je postavil udeležbo, dejavnost, proces in raznovrstno gibalno znanje (Kristan, 2010).

Prva stopnja učenja plavanja je prilagajanje na vodo in program Zlati sonček v svojem programu zajema tudi nalogo plavanja. Ni malo zagovornikov, ki danes trdijo, naj se otroci naučijo plavanja prej kot branja ter pisanja in za prve korake v tej smeri je najboljšo obdobje od petega do sedmega leta starosti (Kristan, 2010). Poznejše navajanje na vodo, ko se že izoblikuje strah pred njo, je lahko veliko bolj zapleteno.

Začetni program A za manjše priznanje tako vsebuje 5 nalog in je namenjen otrokom v vrtcu:

- 5 izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje
- kolesarjenje ali kotalkanje oz. »rolkanje«,
- spretnost z žogo.

Za osvojitve male modre medalje začetnega A programa Zlati sonček mora učenec kot eno izmed petih nalog izvesti 5-sekundno drsenje na vodni gladini z obrazom v vodi, kar je prva stopnja prilagojenosti. Nalogo preizkusimo v vodi, ki otroku sega približno do pasu (Kristan, 1997).

Znanje plavanja učenec nadgradi v nadaljevalnem programu B in si tako pribori večje priznanje:

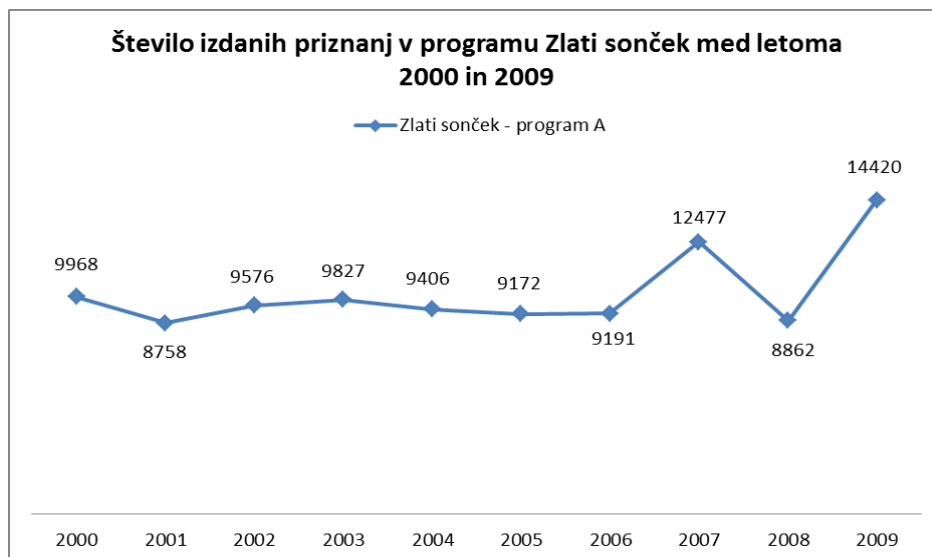
- 6 izletov,
- plavanje,
- drsanje ali smučanje,
- kolesarjenje ali kotalkanje oz. »rolkanje«,
- spretnost z žogo.

Da si učenec pridobi veliko modro medaljo mora pri plavanju preplavati v poljubnem načinu 5 do 10 metrov, kar je skladno z drugo stopnjo prilagojenosti na vodo.

Prvemu razredu je namenjen program C za manjše priznanje, medtem ko je program D namenjen drugemu razredu za večje priznanje in oba programa vsebujeta 6 nalog, ki pa ne vključujejo naloge iz plavanja (Kristan, 1997).

Športni program Zlati sonček je za sistem vseslovenskega oplavanjevanja pomemben predvsem, ker predstavlja prvi sistematičen pristop do učenja plavanja, verjetno njegove najpomembnejše stopnje, t.j. prilagajanja na vodo (Kapus idr., 2002). Na tej stopnji je poudarjena igriva in neprisiljena pot k učenju in k povečanju učenčevega samozaupanja v vodi.

Pomena zgoraj navedenih dejstev se zavedajo tudi številni vrtci. Danes ga tako, kljub temu, da je program Zlati sonček priznan kot nadstandardni, izvaja velika večina slovenskih vrtcev.



Slika 8. Število izdanih priznanj v programu Zlati sonček med letoma 2000 in 2009 (Strokovna služba MŠŠ, 2009, v Kolar idr., 2010).

V Sliki 8 lahko vidimo delež vključenih otrok v program Zlati sonček, ki poteka v predšolskem obdobju. Podatki temeljijo na število izdanih priznanj, ki jih naroči posamezna lokalna skupnost. Število otrok, ki sodelujejo v omenjenem programu narašča predvsem zaradi ukrepov na Ministrstvu za šolstvo in šport ter občinski in področni strokovni podpori.



Če znanje plavanja ne bi bilo življenjskega pomena, bi ga bilo v nekaterih okoljih mogoče spregledati ali nadomestiti s kakšno drugo nalogo. Pri uvajanju plavanja moramo zato vztrajati, kljub nekaterim dobro poznanim težavam, saj ne gre le za eno od športnih veščin, temveč gre za otroška življenja oziroma odgovornost in poslanstvo vzgojno-izobraževalnega sistema, katerega del je tudi vrtec (Kristan, 2010).

## **1.7 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVANJA**

Skozi zgodovino se je učenje plavanja zelo spreminjalo. Ljudje so hitro spoznali, da si lahko učenje plavanja olajšajo z uporabo različnih pripomočkov, predvsem takšnih, ki povečajo plovnost (npr. kos lesa, veja, butara, napihnjena živalska koža,...). V sedanjem času pa raziskovanja in razvoj didaktike športne vzgoje ter učenja plavanja narekujeta pripomočke, ki so učencem prijazni, zmanjšujejo strah, dajejo učencu občutek varnosti, olajšujejo dihanje, omogočajo učenje plavanja v globoki vodi in predvsem omogočajo pravi položaj telesa v vodi (Kapus idr., 2002).

Čas, namenjen učenju plavanja, je potrebno čim bolj izrabiti. To lahko dosežemo s kakovostno izdelanim programom učenja plavanja in uporabo izbranih didaktičnih pripomočkov. Mnogo raziskav o učenju plavanja je pokazalo, da so dobri predvsem tisti programi, kjer metode poučevanja temeljijo na uporabi ustreznih in raznovrstnih didaktičnih pripomočkov (Jurak in Kovač, 1997).

Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalne naloge. Plavalni pripomočki omogočajo otroku, da se tudi v globoki vodi samostojno giblje ob tem pa mu pojasnijo določeno športno znanje, varujejo pri izpeljavi naloge, pomagajo pri izvajanju, razbijejo monotonijo itd. So pripomočki za delo, vadbo, tekmovanje, za zabavo in ustvarjanje.

Kljub temu, da otroku plavalni pripomoček omogoča samostojno gibanje je potreben nenehen nadzor nad otrokom, kajti pripomoček nikoli ne zagotavlja 100-odstotne varnosti. Pred uporabo moramo tako vedno preveriti, ali so pripomočki brezhibni in ne predstavljajo nobene nevarnosti za otroke.

Osnovna mera kakovosti je torej ustrežanje standardom, k temu pa Flisek (1994) dodaja še druge elemente oz. značilnosti:

- znanstveno dokazljiv pozitiven učinek z vidika namembnosti,
- razreševati morajo določen kineziološki problem,
- skladnost s psihosomatičnim prostorom uporabnika,
- uporabnika aktivirajo v aktivnosti in ustvarjalnosti in
- pomagajo pri izbiri različnih metodičnih rešitvah.

Zgoraj naštetih dejavnikov lahko tako povežemo s skupno lastnostjo, in sicer: smiselnost uporabe določenega izdelka za športno izobraževanje.

Ob smiselni uporabi pa mora učitelj prilagoditi izbiro pripomočkov za učenje plavanja tudi glede na (Kapus idr., 2002):

- starost učencev,
- predznanje plavanja,
- pogoje dela (npr. globina vode, temperatura vode in zraka, valovanje, tokovi, velikost površin za vadbo na suhem in v vodi) in
- skupino učencev (homogena – heterogena skupina, velikost skupine).

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

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

Glede na namen pa jih delimo na (Jurak in Kovač, 1997):

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

### 1.7.1 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PRILAGAJANJE NA VODO

Naš sistem plavalnega opismenjevanja opredeljuje v predšolskem obdobju 10-urni plavalni tečaj s ciljem prilagoditi otroke na vodo (Jurak in Kovač, 1997).

Vključevanje didaktičnih plavalnih pripomočkov pri začetnikih plavanja je zelo koristno. Potrebna pa je seveda ustrezna izbira pripomočka za določeno nalogo, ki jo izvajamo oziroma za cilj, ki ga želimo doseči. Majhen izbor pripomočkov omejuje količino ter pestrost programa, zato postane učenje monotono, s tem pa tudi manj kakovostno in manj učinkovito.

Včasih so v Sloveniji pri učenju začetnikov v največji meri uporabljali plavalne deske ali žoge, v mnogih primerih pa je potekalo učenje otrok neplavalcev popolnoma brez kakršnih koli pomagala (Rajtmajer, 1994a). Danes so plavalne šole že po večini dobro opremljene z raznolikimi didaktičnimi pripomočki za prilagajanje na vodo in tisti, ki so najpogosteje v uporabi bodo v nadaljevanju nekoliko bolj podrobno tudi predstavljeni. Vsak pripomoček bo opisan z njegovim glavnim namenom ter ob tem slikovno predstavljen. Slike so posnete na različnih plavalnih tečajih v športnem zavodu G-rega.

#### Blazine

- Popestritev in večja motivacija pri raznih zabavnih igrah v vodi,
- učinkovitejša prilagoditev na odpor vode in plovnost.



*Slika 9.* Prilagajanje na odpor vode.



*Slika 10.* Popestritev ure z »ladjico«.

### Žoge

- Popestritev in večja motivacija pri igrah prilagajanja na odpor vode,
- uspešnejša prilagoditev na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo.



Slika 11. Prilagajanje na odpor vode.



Slika 12. Prilagajanje na izdihovanje v vodo.

### Plavajoče figurice

- Popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na odpor vode.



Slika 13a in 13b. Prenašanje plavajočih figuric z enega »otoka« na drugega.

### Potopljive figurice

- Učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 14. Primeri potopljivih figuric.



Slika 15. Prilagajanje na gledanje pod vodo.

### Penasti obroči

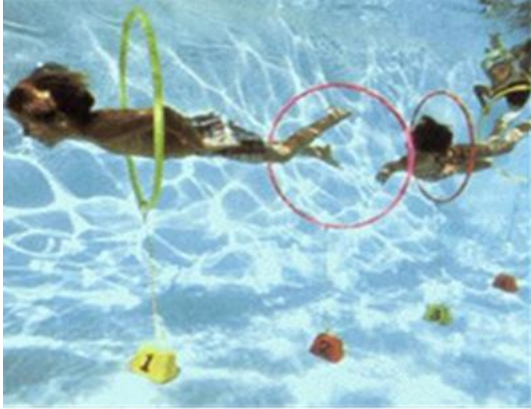
- Popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo,
- učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 16a in 16b. Prilagajanje na potapljanje glave, gledanje pod vodo in na odpor vode.

### Obroči

- Popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na gledanje pod vodo in potapljanju,
- učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 17. Prilagajanje na potapljanje.



Slika 18. Prilagajanje na skoke v vodo.

### Obtežilni trakovi in palice

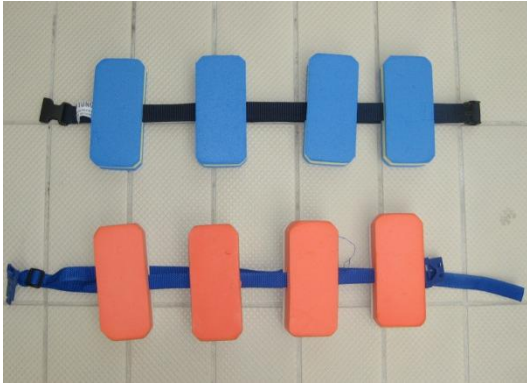
- Učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 19a in 19b. Popestritev potapljanja in učinkovitejša prilagoditev na gledanje pod vodo.

### Plavalni pas

- Uspešnejša prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje.



Slika 20. Plavalni pas za otroke.



Slika 21. Prilagajanje na lebdenje v vodi.

### Fredov rdeč obroč

- Povečanje plovnosti,
- večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 22. Fredov rdeč obroč (Vidovič, 2004).



Slika 23. »Poslušanje vode« (Mihalič, 2007).

## Tobogan

- Popestritev in večja motivacija pri zabavnih igrah v vodi.



*Slika 24.* Spuščanje po toboganu.



*Slika 25.* Spuščanje po blazini.

### 1.7.2 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA UČENJE PLAVALNIH TEHNIK

V prvem triletju osnovne šole naj bi se učenci naučili prve tehnike plavanja v okviru dvajseturnega plavalnega tečaja. Veliko otrok te starostne skupine je še vedno neprilagojenih na vodo, zato moramo običajno pred učenjem prve plavalne tehnike otroke še prilagoditi na vodo (Jurak in Kovač, 1997). Za izpeljavo programa tako potrebujemo didaktične pripomočke za prilagajanje na vodo in učenje plavanja. Za učenje plavalne tehnike uporabljamo didaktične pripomočke predstavljene v nadaljevanju.



### Plavalne deske

- Učinkovitejše učenje tehnike dela nog in rok,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 26. Učenje zavesljaja z desko.



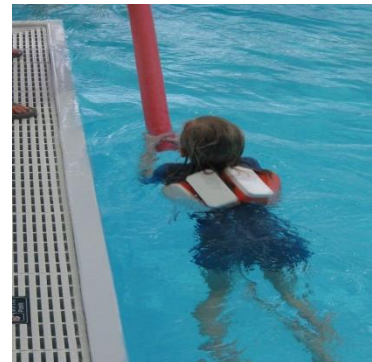
Slika 27. Učenje udarca z desko in »črvom«.

### Plavalna žoga, valj ali palica

- Učinkovitejše učenje tehnike dela nog,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 28. Uporaba valjev za učenje udarca.



Slika 29. Vaja drsenja s pomočjo vlečenja.

### Penasti obroči

- Učinkovitejše učenje tehnike dela nog in rok,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



*Slika 30a in 30b.* Učenje udarca in izdihovanje v vodo s pomočjo »konjičkov« in »gliserjev«.

### Plavalni pas

- Povečanje plovnosti.



*Slika 31a in 31b.* Povečanje plovnosti pri plavanju.

### Plavalni plovec

- Uspešnejše učenje tehnike dela rok,
- izpopolnjevanje tehnike dela nog prsno,
- povečanje plovnosti,
- popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo.



Slika 32a in 32b. Učenje udarca in zavesljaja prsno s plavalnim plovcem.

### Fredov oranžni obroč

- Povečanje plovnosti,
- večja motivacija na vseh stopnjah učenja plavanja neplavalcev.



Slika 33. Fredov oranžni obroč  
(Vidovič, 2004).



Slika 34. »Jahanje konjičkov«  
(Mihalič, 2007).

### **Fredov rumeni obroč**

- Povečanje plovnosti,
- večja motivacija na vseh stopnjah učenja plavanja neplavalcev.



*Slika 35.* Fredov rumeni obroč  
(Vidovič, 2004).



*Slika 36.* Odrivanje od stene  
(Mihalič, 2007).

### **1.7.3 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA PLAVANJE IN VODNE AKTIVNOSTI V ŠOLO V NARAVI**

V Sloveniji že vrsto leto poteka učenja plavanja v šolah v naravi. Šola v naravi s plavalnimi vsebinami predstavlja najbolj razširjeno obliko plavalnega opismenjevanja pri nas, zato ji moramo posvetiti še toliko večjo pozornost. Na tej stopnji naj bi otroci izpopolnili svoje znanje plavanja in spoznali še druge vodne ter obvodne aktivnosti (Jurak in Kovač, 1997).

Za marsikaterega udeleženca je šola v naravi prvi stik z učenjem plavanja, medtem ko drugi že znajo plavati, zato moramo program prilagoditi plavalnemu znanju otrok. Skupine naj bi bile čim bolj homogene, te pa so razdeljene na neplavalce in slabše ter boljše plavalce. Iz tega vidika moramo biti opremljeni z različnimi didaktičnimi pripomočki, saj program poteka od prilagajanja na vodo, učenja prve in druge tehnike plavanja, osnov prostega potapljanja, iger ob vodi, na njen in v njej, do ozaveščanja o higieni ter nevarnostih v vodi ter na plavalnišču (Jurak, 2002).

Glede na to, da so bili ostali pripomočki že predhodno predstavljeni, bodo v nadaljevanju predstavljeni pripomočki za aktivnosti, ki jih lahko izvajamo v okviru šole v naravi.

### Plavajoči koš

- Popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na odpor vode,
- popestritev in večja motivacija pri vodnih in obvodnih aktivnostih.



Slika 37. Koš za v vodo.



Slika 38. Popestritev vadbene ure z vodno košarko.

### Plavajoči gol

- Popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na odpor vode,
- popestritev in večja motivacija pri vodnih in obvodnih aktivnostih.



Slika 39. Spoznavanje osnov vaterpola.



Slika 40. Prilagajanje na odpor vode.

### Mreža za nad vodo

- popestritev in večja motivacija pri prilagajanju na odpor vode,
- popestritev in večja motivacija pri vodnih in obvodnih aktivnostih.



*Slika 41.* Spoznavanje vodne odbojke.



*Slika 42.* Prilagajanje na odpor vode.

## 1.8 POMEN IGRE PRI IZVEDBI PLAVALNIH TEČAJEV

Odnos otroka do okolja v obdobju zgodnjega otroštva in tudi kasneje se najbolj naravno razvija skozi igro. Otrok v svoji izredni domišljiji najde razlog in vzrok za igro v najrazličnejših trenutkih, z najrazličnejšimi predmeti in v najrazličnejših okoljih. Skozi igro tako ugotavlja, kaj vse se v specifičnem okolju lahko dogaja in med drugimi, kako se lahko giblje na različnih površinah in v specifičnem okolju, kot je na primer voda (Pišot in Jelovčan, 2006).

Posodobljen pristop v športni vzgoji v predšolskem in šolskem obdobju je usmerjen v delo, kjer je v ospredju otrokova lastna aktivnost, kar velja tudi za učenje plavanja (Jurak in Kovač, 1998). Otroci so željni zanimive in pestre vadbe, gibalne dejavnosti pa jih morajo motivirati in spodbuditi k sodelovanju. Vse to lahko pri otroku dosežemo z njim najprimernejšo obliko učenja, ki jo predstavlja igra, saj le-ta s svojimi lastnostmi najboljše zadovoljuje razvojne značilnosti otroka.

Več teorij govori o izvoru, namenu in pomenu igre, v svojem bistvu pa naj bi le-ta predstavljala vir veselja, v katerem se zrcali otrokovo močno čustveno angažiranje. Je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja otrokovega razvoja, hkrati pa daje

posamezniku možnost za lastno potrjevanje in spoznavanje samega sebe (Videmšek in Pišot, 2007).

Predšolski otrok največ svojega časa preživi v igri. Prav zaradi tega je igra osrednja učna in spoznavna dejavnost, ob tem pa nanj deluje kot sredstvo zadovoljevanja potreb po gibalni, intelektualni, čustveni in socialni aktivnosti (Jotanović, 2007). Gibalna igra je torej osnovni operator, preko katerega se lahko realizira integracijska vloga predšolske gibalno-športne vzgoje. To velja tudi za igro ob vodi ali v njej, ki jo lahko kot sredstvo učenja izkoristimo tudi za učenje plavanja.

Prvi korak pri učenju plavanja je spoznavanje z vodo, ki pri otrocih sprošča najrazličnejše občutke in ob tem hkrati predstavlja novo sredstvo igre. Pravilno izbrana igra pa je tudi najprimernejši način, kako otroka zblížati z vodo in ga pripraviti za gibanje v njej. S prilagajanjem na vodno okolje lahko pričnemo že v domačem okolju, v kadi ali pod tušem, in tako s primernimi igrkami ter igračkami omogočimo otroku prijeten stik z vodo. Otrok, ki bo to osvojil, bo tudi v nadaljevanju veliko hitreje napredoval in usvajal nova gibalna znanja (Pišot in Jelovčan, 2006).

Tudi v nadaljevanju, ko na plavalnih tečajih otroci usvajajo prve elemente plavalne tehnike, v vadbene ure vključujemo številne in primerno 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 določeno igro želimo uresničiti in ne vključevati 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 ure,
  - igre v zaključnem delu vadbene ure;
  
- 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.

Neposrednost, ki jo ponuja igra, bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter ga spodbuja k aktivnejšemu gibalnemu doživljanju. Če oblike učenja z igro povežemo s kombinacijo metodičnih postopkov, dosežemo, da imajo otroci občutek, da se igrajo in so pri tem čustveno zavzeti, skoncentrirani, hkrati pa aktivirajo svoje umske in telesne sposobnosti.

## 1.9 UČITELJ PLAVANJA

Pomemben dejavnik uspešnosti učenja plavanja je v veliki meri učitelj s svojo osebnostjo in predanostjo delu. Slednje dejstvo dokazuje tudi Jurak (1999), ki s pridobljenimi rezultati potrjuje domnevo, da bo program, v katerem se bodo prepletale različne oblike dela (igra, poligon, štafeta, delo z dopolnilnimi nalogami, individualna vadba) s frontalnim delom, uporaba raznovrstnih pripomočkov za učenje plavanja in ustrezne metode poučevanja, uspešnejši, z vidika končnega znanja plavanja. Učitelj je tisti, ki bo ustvaril spodbudno učno okolje in z ustreznimi prijemi spodbudil učence k sodelovanju. Zanimanje za vsebino bo tako veliko večje, kar bo spodbudno delovalo tudi na učitelja. Vse to pa je odvisno od posameznikove strokovne usposobljenosti, njegovih osebnostnih lastnosti, sposobnosti, ustvarjalnosti ter avtoritete.

Osnovni pogoj, da nekdo prične s poučevanjem plavanja pa je seveda praktično znanje iz plavanja. Plavalni pedagog, ne glede na vrsto diplome, mora znati demonstrirati vse tehnike



plavanja, biti več osnov skokov v vodo, biti sposoben potapljanja in usposobljen za različne stopnje reševanja iz vode, ob tem pa mora prikazati ustrezno vzdržljivost v plavanju na daljše razdalje. Znanje plavanja namreč ni odvisno od vadbenega procesa temveč od potrebe po reševanju iz vode (Rajtmajer, 1994b).

Poleg praktičnega znanja je sposobnosti pedagogov potrebno dopolniti še s poglobljenim teoretičnim znanjem plavanja. Skozi programe usposabljanja si posameznik pridobi različne strokovne nazive, ki mu omogočajo različne nivoje delovanja.

Plavalna vzgoja je za otroka neplavalca polna stresnih in konfliktnih situacij, ki rušijo otrokovo homeostatično stanje (Rajtmajer, 1994b). Razumevanje vzrokov in posledic tega pojava zato nujno zahteva od plavalnega pedagoga, da si zna pojasniti te pojave in pravilno reagirati nanje.

Športna aktivnost, ki jo kot pedagog nudimo otroku, naj bo naravnana tako, da bo izbira sredstev optimalno pomagala naravnim razvojnim tendencam otrok (Pišot in Jelovčan, 2006). Ob tem pa se moramo zavedati osnovnega vodila pri delu z najmlajšimi, ki od nas zahteva, da otroka učimo gibanja in ne tehnike. Pod vodstvom dobrega učitelja se bo otrok tako srečeval z različnimi vplivi in situacijami, skozi igro v skupini pa bo razvijal odnose in realiziral najrazličnejše potrebe. Vse to bo ob upoštevanju zgoraj navedenih dejstev potekalo na sproščen in nevsiljiv način, učenje pa bo rezultat učenčevega in učiteljevega sodelovanja.

## **1.10 DOSEDANJA RAZISKOVANJA**

Danes je že veliko raziskanega na področju razvoja otroka in pomena gibalne dejavnosti za posameznika. Različni avtorji, tako domači kot tuji, skušajo dokazati smotrnost gibalne dejavnosti predšolskega otroka, zato bomo v nadaljevanju predstavili nekatere izmed raziskav na teh področjih.

Kristan (2010) povzema strokovne ugotovitve številnih raziskav. Otrok najprej spoznava svet skozi svojo gibalno dejavnost. Razvoj gibalnih sposobnosti pa pozitivno vpliva na razvoj perceptivnih sposobnosti. Ob omejevanju gibalne dejavnosti lahko posledično prihaja do

težav v poznejšem simbolnem, kot tudi perceptivnem učenju. Pomen gibalnega razvoja za otrokov razvoj tako temelji na neločljivosti med gibanjem, razumevanjem, mišljenjem in počutjem. Za najboljši celosten razvoj otroka so najpomembnejše gibalne dejavnosti, ki razvijajo skladnost (koordinacijo) gibanja, ravnotežje, gibalno natančnost in deloma moč. Pomen količinsko zadostne in kakovostne gibalne dejavnosti pa je največji v času, ko proces mielinizacije (razvojnega zorenja) živčnih vlaken še ni končan, to pa je prav predšolsko obdobje.

Paliska je v svoji raziskavi potrdil, da obstaja pri mlajših šoloobveznih otrocih (6-8 let) gibalna ustvarjalnost, ki se glede na spol in starost razlikuje. Potrjeno je bilo dejstvo, da pogosto ukvarjanje s športnimi/gibalnimi aktivnostmi pozitivno deluje na otrokov razvoj in s tem tudi na razvoj njegove ustvarjalnosti (Pišot in Jelovčan, 2006).

Kakor je dobro začeti z gibalno dejavnostjo čim bolj zgodaj, moramo tudi s plavalnimi dejavnostmi pričeti čim hitreje, kar nam danes omogoča tudi vedno več ponudb različnih plavalnih šol. Stalnost dela z različnimi starostnimi skupinami mora biti zagotovljena tako v časovnem, količinskem, kot tudi vsebinskem smislu (Jurak, 1999).

Ugotovitve kažejo, da imajo otroci, ki so neplavalci, o sebi izrazito negativno samopodobo oz. da je izraz neplavalec za učence na predmetni stopnji z vidika lastne percepcije neustrezen, saj ima po mnenju otrok slabšalni pomen (Jurak, 2002).

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 prsno. V okviru raziskave sta bila pripravljena dva eksperimentalna programa, ki sta temeljila na analizi razvojnih značilnosti otrok starih 8-9 let, novejših didaktičnih spoznanjih in uporabi številnih ter raznovrstnih didaktičnih pripomočkov. Rezultati raziskave pa so pokazali, da je eksperimentalni program učenja za 8-9-letne otroke s predznanjem prilagojenosti na vodo, učinkovitejši od uveljavljenega programa plavalne šole Agencije za šport Ljubljana.

V primerjavi učinkovitosti učenja plavanja po klasični metodi med 6- do 7- in 8- do 9- letniki (Šajber, Škafar Novak, Kapus in Štrumbelj, 2009) so skušali ugotoviti, katera od starostnih skupin se hitreje uči plavati. Merjenci so opravili deseturni plavalni tečaj, s pomočjo uveljavljenih meril 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 pa je smiselno učiti plavanje na dveh starostnih stopnjah in sicer prilagajanje na vodo v prvem razredu devetletke (6-7 let) in učenje plavanja v tretjem razredu devetletke (8-9 let).

Maračič (2004) je ugotavljal učinek dveh programov učenja plavanja za začetnike, ki temeljita na prsnem oziroma kravlu. V raziskavo je bilo vključenih 164 učencev, ki so bili stari od 7 do 10 let. Končni rezultati so pokazali, da so bili učinki vadbe boljši pri tistih učencih, ki so se učili prsno. Pri učencih je v prsni tehniki splavalo 46%, pri učenkah 60%, medtem ko je pri kravlu splavalo le 22% fantov in 24% deklet. Po navedenih dejstvih je tako z začetniki bolje pričeti z učenjem prsne tehnike in nato nadaljevati s kravlom.

Vse bolj pa se v Sloveniji uveljavlja Fredova metoda učenja plavanja. S prilagajanjem na vodo tako pričnejo že šestmesečni dojenčki, v drugi stopnji z učenjem osnovnih plavalnih elementov nadaljujejo otroci stari od 2 do 3,5 let in v tretji stopnji otroci od 4 do 6 leta spoznajo celotno koordinacijo prsne tehnike brez dihanja.

Vidovič (2004) je na vzorcu 157 otrok ugotavljal končno uspešnost znanja plavanja pri štiriletnih in petletnih otrocih. Otroci v eksperimentalni skupini so se učili plavati prsno po Fredovi metodi učenja plavanja, ki temelji na uporabi Fredovega obroča, medtem ko je kontrolna skupina izvajala tečaj plavanja po klasični metodi plavanja. Rezultati so pokazali, da obstajajo statistično značilne razlike med rezultati kontrolne in eksperimentalne skupine, saj je slednja bila uspešnejša tako pri štiriletnikih kot pri petletnikih. Pri nobeni skupini pa niso bile ugotovljene razlike med spoloma.

### **1.11 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

V zadnjem času se je starostna meja, pri kateri pričakujemo, da bodo otroci osvojili znanje in sposobnost plavanja, precej znižala. Prav zaradi tega, je v zadnjem desetletju močno naraslo število zasebnikov, ki v svojih plavalnih šolah izvajajo plavalne tečaje in s tem omogočajo, da otroci pridobijo osnove plavanja že pred vstopom v osnovno šolo.

Znanje plavanja, ki si ga otroci pridobijo v predšolskem obdobju in prvem triletju osnovne šole, ni pomembno le z vidika, da jim omogočimo določeno varnost v vodnem okolju, temveč pomeni odpreti otroku nov svet igre, veselja, zdravja in novih spoznanj.

Namen oziroma problem diplomskega dela je predstaviti potek plavalnih tečajev za otroke od tretjega do osmega leta starosti. Pri čemer smo se osredotočili na didaktični model učenja plavanja z naslednjimi elementi: učenec, učitelj in pogoji učenja.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje **cilje**:

- Analizirati pripomočke za učenje plavanja glede na njihovo pogosto uporabo na vadbenih urah.
- Predstaviti razlike v prilagojenosti na vodo po končanem tečaju glede na število vaditeljev/učiteljev/trenerjev, ki delajo z eno skupino.
- Primerjati rezultate prilagojenosti na vodo po končanem plavalnem tečaju ločeno po spolu.
- Primerjati plavalno znanje po končanem tečaju glede na pogostost izvedbe.
- Analizirati predloge za izboljšanje celotne izvedbe plavalnih tečajev.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje **hipoteze**:

**H1:** Strokovni kader, ki ima pridobljen nižji naziv, poučuje mlajše starostne kategorije.

**H2:** Vadbene skupine, ki izvajajo delo z večjim številom vaditeljev / učiteljev / trenerjev, imajo po končanem tečaju boljše rezultate v prilagojenosti otrok na vodo.

**H3:** Plavalni tečaji, ki se izvajajo večkrat na teden, imajo večji odstotek otrok, ki so ob koncu plavalnega tečaja popolnoma prilagojeni na vodo.

## **2 METODE DELA**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

Raziskavo smo izvedli na vzorcu 80 vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja, ki so ali še vedno izvajajo tečaje plavanja. Ankete so bile razdeljene v Zavodu G-rega, plavalni šoli Narf, plavalni šoli Atlantis, šoli plavanja na Fakulteti za šport, plavalni šoli Branik Maribor ter učiteljem na vadbi za dojenčke in malčke po Fredovi metodi na Fakulteti za šport.

### **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 20 vprašanj in vsa so bila zaprtega tipa, le zadnje vprašanje je bilo odprtega tipa, kjer so anketiranci morali podati lastno mnenje o možnosti izboljšave plavalnih tečajev (Priloga 7.1). Zagotovljena je bila popolna anonimnost anketirancev.

### **2.3 POSTOPEK**

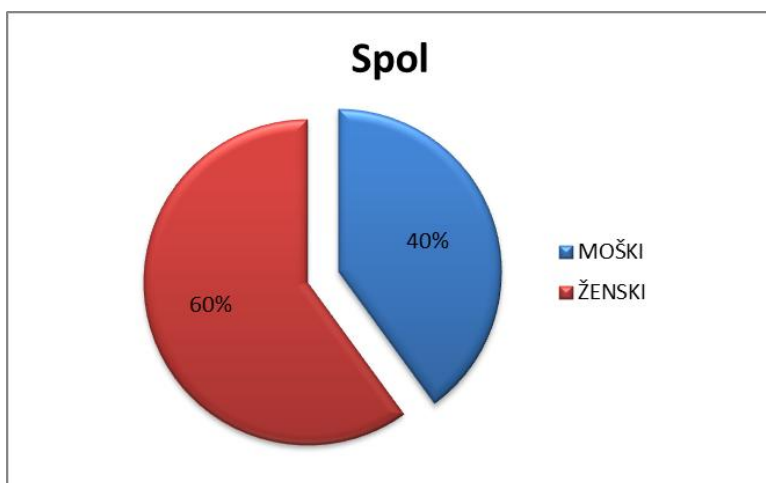
Razdelili in razposlali smo 120 anketnih vprašalnikov v šest plavalnih šol (Zavod G-rega, plavalna šola Narf, plavalna šola Atlantis, šola plavanja na Fakulteti za šport, plavalna šola Branik Maribor ter kadru, ki izvaja vadbo za dojenčke in malčke po Fredovi metodi na Fakulteti za šport). Pravilno izpolnjenih in primernih za analizo je bilo 80 vprašalnikov oziroma 66,7%.

Pridobljene podatke smo, z računalniškim programom Microsoft Office Excel 2010, predstavili v deležih s pomočjo tortnih, črtnih in stolpčnih grafikonov. Naredili smo tudi statistično analizo z uporabo računalniškega programa SPSS 19.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Verjetnost povezave med spremenljivkami smo testirali s Pearsonovim  $\chi^2$  testom na ravni 5% tveganja.

### 3 REZULTATI

V nadaljevanju diplomskega dela so predstavljeni dobljeni rezultati za 80 anketnih vprašalnikov, ki so ga izpolnjevali vaditelji, učitelji oziroma trenerji različnih plavalnih šol po Sloveniji. Rezultati so predstavljeni po posameznih vprašanjih iz anketnega vprašalnika, v obliki tortnih, črtnih, stolpčnih grafikoni, tabelah in histogramih.

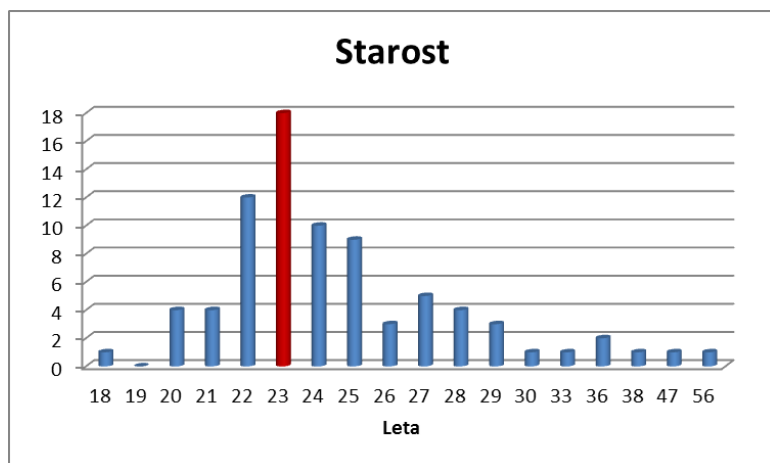
V anketnem vprašalniku je bilo najprej zastavljeno vprašanje *o spolu anketiranca*.



Slika 43. Prikaz odstotka spola.

Kot je razvidno iz zgornje slike, je bilo med anketiranci 60% žensk in 40% moških. Znano je, da z mlajšimi kategorijami večkrat delajo ženske, zato je delež pričakovano nekoliko višji.

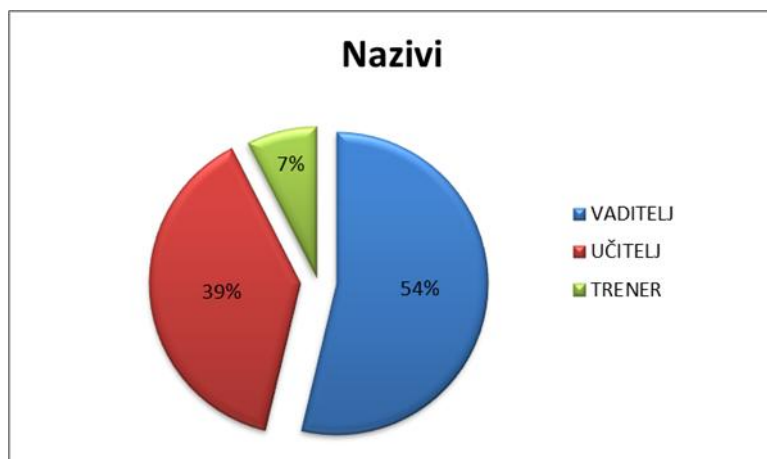
Sledilo je vprašanje o *starosti vaditelja, učitelja oziroma trenerja*.



Slika 44. Prikaz starosti anketirancev.

Povprečna starost učiteljev je bila 25 let. Slika 44 pa nam prikazuje, da je največ anketirancev starih od 22 do 25 let. Razlog temu je predvsem narava dela, saj plavalne tečaje v največji meri izvajajo študenti.

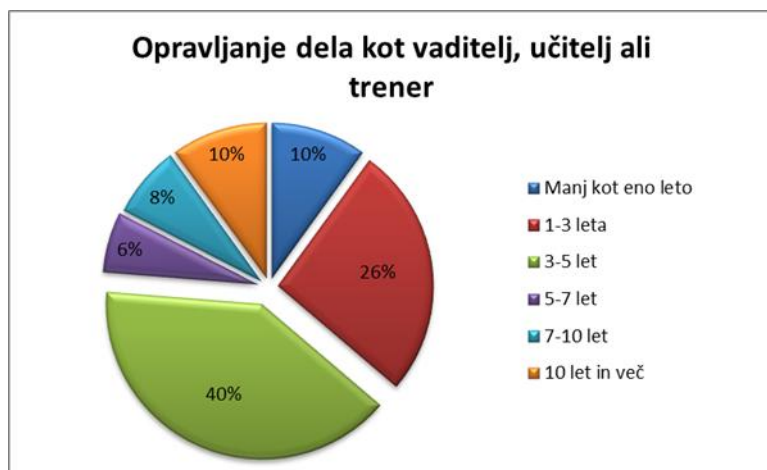
Pri tretjem vprašanju nas je zanimalo, *naziv anketiranca*, ki si ga je pridobil za opravljanje tečajev plavanja.



Slika 45. Prikaz odstotkov pridobljenih nazivov anketirancev.

Največ anketiranih je opravilo usposabljanje za naziv vaditelj, in sicer 54%. Sledi naziv učitelja, 39%. Najmanj anketiranih pa si je pridobilo naziv trener, teh je le 7%.

Sledilo je vprašanje, *koliko časa že opravljajo delo kot vaditelj, učitelj ali trener plavanja*.



Slika 46. Prikaz odstotkov delovnih izkušenj anketirancev.

Največ, 40% anketirancev ima od 3-5 let izkušenj, sledijo anketiranci z 1-3 leti izkušenj, ki jih je 26%. 10% vprašanih ima kar 10 let in več izkušenj, prav tako pa 10% anketirancev izvaja plavalne tečaje manj kot eno leto. Z 8% sledijo učitelji z 7-10 let izkušenj. Najmanj, 6% anketirancev pa ima 5-7 let izkušenj.

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, s katero starostno skupino otrok, posamezniki najpogosteje izvajajo tečaje plavanja.



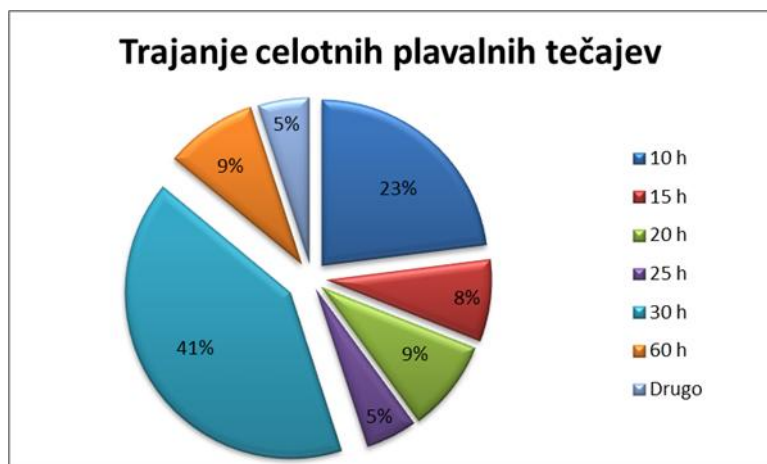
Slika 47. Prikaz odstotkov starostnih skupin otrok.

Diplomsko delo se nanaša na mlajše otroke, zato so bili ciljna skupina anketirancev tisti učitelji, ki delajo s predšolskimi otroki oziroma z otroki prve triade osnovne šole. Največ vprašanih dela s starostno skupno 4-5 let (30%), sledi starostna skupina 5-6 let (22%), nato z 18% starostna skupina od 6-7 let. 14% učiteljev poučuje starostno skupino otrok, ki so stari 8



let in več. Najmlajšo starostno skupino, 3-4 leta, poučuje 10% učiteljev. Najmanj (6%) pa jih poučuje starostno skupino 7-8 let.

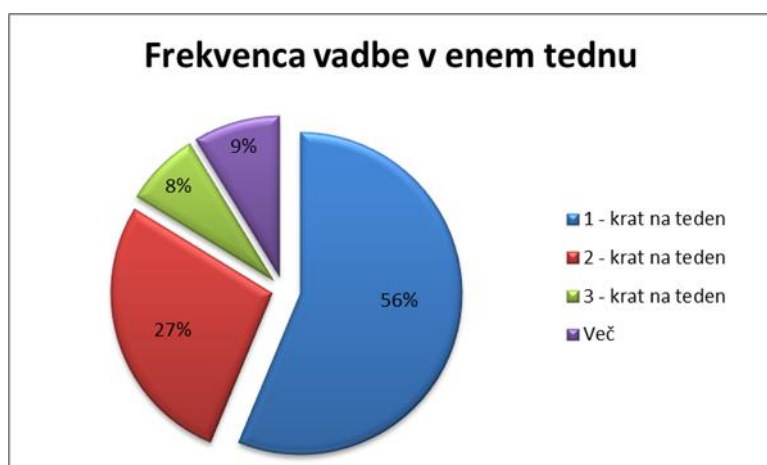
Naslednje vprašanje je spraševalo anketirance o tem, *koliko ur traja celoten plavalni tečaj*.



Slika 48. Prikaz odstotkov dolžine plavalnega tečaja.

Toliko kot je različnih plavalnih šol, toliko je tudi različnih programov plavanja, po katerih le-te izvajajo tečaje plavanja. Največkrat so tečaji izvedeni v 30 urah (41%), sledijo tečaji, ki trajajo 10 ur (23%), nato 20 ali 60 ur (9%) in 15-urni tečaji (9%). Najmanj tečajev pa se izvede v obliki 25 ur (5%).

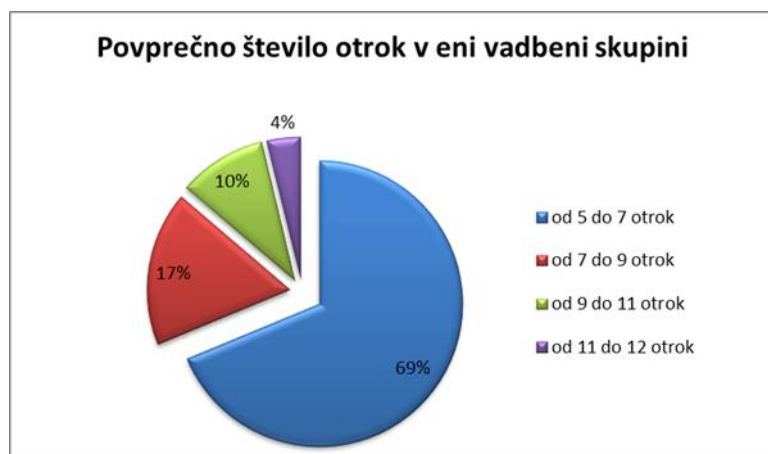
Sledilo je vprašanje o tem, *kolikokrat na teden izvajajo tečaje plavanja*.



Slika 49. Prikaz odstotkov frekvenc vadbe.

Iz Slike 49 je razvidno, da danes plavalni tečajji največkrat potekajo 1-krat na teden (56%) in 2-krat na teden (27%). V 9% plavalne tečaje izvajajo 5-krat na teden, kar je bilo označeno pod odgovorom več, medtem ko jih 3-krat na teden izvajajo v 8%.

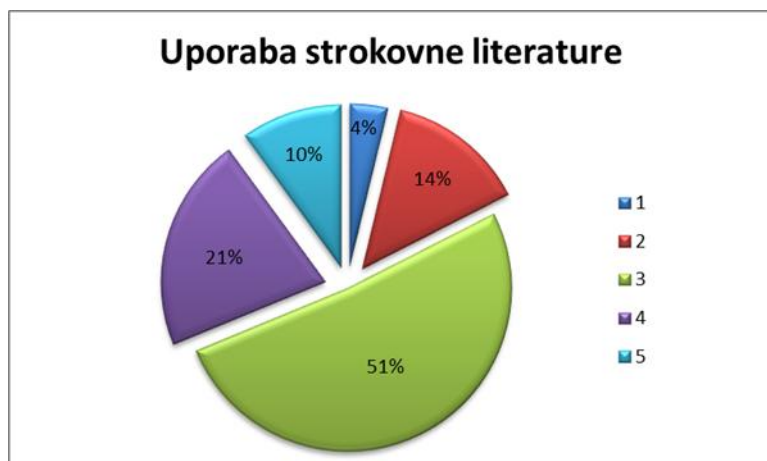
Naslednje vprašanje se je nanašalo na *povprečno število otrok v eni vadbeni skupini*.



Slika 50. Prikaz strukture odstotkov povprečnega števila otrok v eni vadbeni skupini.

Danes, kljub z zakonom določenimi normativi, potekajo plavalni tečajji v manjših vadbenih skupinah, ki omogočajo veliko bolj kakovostno in individualno delo. Kljub temu da lahko imamo v skupini 12 plavalcev oziroma 8 neplavalcev, le 4% anketirancev dela v skupini, v kateri je 11 do 12 otrok. Največkrat, 69% odgovorov, anketiranci izvajajo delo v skupinah, ki so velike od 5 do 7 otrok. V 17% so skupine velike od 7 do 9 otrok, medtem ko je le v 10% primerov skupina velika od 9 do 11 otrok.

Sledilo je vprašanje, *kako pogosto pri načrtovanju svojega dela uporabljajo strokovno literaturo*, kjer ocena 1 pomeni, da literature ne uporabljajo nikoli in ocena 5, da literaturo uporabljajo vedno.



Slika 51. Prikaz strukture odstotkov uporabe strokovne literature.

Iz Slike 51 je razvidno, da 51% anketiranih učiteljev pri sestavi svojih ur le včasih uporablja strokovno literaturo, 21% jih uporablja zelo pogosto, 14% redko, le 10% jih strokovno literaturo uporablja vedno in 4% nikoli. Slednji odstotek je dokaj nizek, vendar bi se izvajalci morali zavedati, da se kvaliteta izvajanja plavalnih tečajev dvigne tudi z redno uporabo strokovne literature pri sestavi vadbenih ur.

Pri sledečem vprašanju so anketiranci s številko od 1 do 5 označili, *kako pogosto na svojih urah uporabljajo izbrane pripomočke* (1 = pripomočka ne uporabljam nikoli, 2 = pripomoček uporabljam redko, 3 = pripomoček uporabljam včasih, 4 = pripomoček uporabljam zelo pogosto, 5 = pripomoček uporabljam vedno).



Slika 52. Prikaz uporabe didaktičnih pripomočkov.

Danes imamo na razpolago številne didaktične pripomočke, ki jih uporabljamo tudi na plavalnih tečajih. Slika 52 nam prikazuje, da anketiranci na svojih urah najpogosteje uporabljajo plavalne deske in takoj za tem plavalne obroče iz pene. Pripomočka je moč uporabiti tako za prilagajanje kot tudi za izpopolnjevanje plavanja, hkrati pa sta tudi največkrat priostna pri inventarju didaktičnih pripomočkov, ki jih ima na voljo določena plavalna šola.

Tudi pri naslednjem vprašanju so morali anketiranci s 5-stopenjsko lestvico *oceniti motivacijo otrok, ob uporabi izbranih didaktičnih pripomočkov* (1 = motivacija je najnižja, 2 = motivacija je nizka, 3 = motivacija je srednje visoka, 4 = motivacija je visoka, 5 = motivacija je najvišja).



Slika 53. Prikaz motiviranosti otrok pri uporabi izbranih didaktičnih pripomočkov.

Uporaba različnih didaktičnih pripomočkov pripomore k zelo visoki motivaciji vsakega udeleženca plavalnega tečaja. Iz Slike 53 lahko razberemo, da je pri otrocih najbolj priljubljena uporaba potopljivih figuric, plavajočih figuric in blazin. To so didaktični pripomočki, ki pripomorejo k učinkovitejšemu prilagajanju na vodo, uro popestrijo in hkrati razbijejo monotonost vadbe.

Pri mlajših starostnih kategorijah ni potrebno veliko, da otroke motiviramo, le prepustiti se moramo domišljiji in kreativno ter smiselno uporabljati didaktične pripomočke, ki so nam na razpolago. Tako bodo plavalne ure z najmlajšimi polne veselja in igre, otroci pa bodo ob učenju zagotovo veliko bolj uživali.

V nadaljevanju anketnega vprašalnika so se vprašanja nanašala na eno vadbeno skupino, s katero posamezni anketiranec največkrat izvaja tečaje plavanja.

S prvim vprašanjem naslednjega sklopa smo želeli izvedeti, *koliko učiteljev izvaja delo z eno vadbeno skupino.*

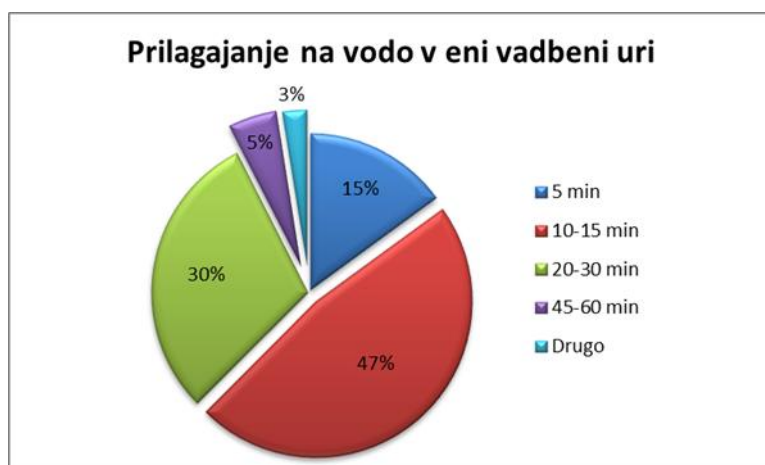


Slika 54. Prikaz odstotkov števila učiteljev glede na eno vadbeno skupino.

Kot prikazuje Slika 54, lahko vidimo, da z eno vadbeno skupino največkrat dela le en učitelj (39%). Ker pa je delo z mlajšimi starostnimi skupinami zelo zahtevno, je število učiteljev večkrat tudi večje. V 29% so na posamezno vadbeno skupino trije učitelji, v 21% dva učitelja in v 11% celo štirje učitelji.

V primerih ko je učiteljev več, je navadno eden izven vode. Le-ta skrbi za dodatno varnost, spodbuja otroke, nazorno prikazuje gibanje ter skrbi za varnost ob bazenskih površinah. Ostali učitelji so v vodi in s tem povečajo učinkovitost celotne vadbe ter omogočijo lažjo izvedbo individualizacije.

Sledilo je vprašanje o tem, *koliko časa, na eni vadbeni uri učitelji namenijo vajam za prilagajanje na vodo.*



Slika 55. Prikaz odstotkov časa za prilagajanje na vodo v eni vadbeni uri.

Prilagoditi otroka na vodo je glavni cilj vseh plavalnih tečajev predšolskih otrok, saj je to temelj, ki omogoča optimalno nadaljevanje učenja osnov plavanja. Iz Slike 55 je razvidno, da učitelji posvetijo vajam za prilagajanje na vodo največkrat (47%) 10-15 min časa. 30% anketirancev prilagajanje na vodo izvaja 20-30 min v eni uri, 15% 5 min in 5% 45-60 min.

Naslednje vprašanje je izhajalo iz predhodnega, ki je anketirance spraševalo o tem, *koliko odstotkov otrok je po koncu plavalnega tečaja popolnoma prilagojenih na vodo.*



Slika 56. Prikaz odstotkov otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo.

Kljub temu da se vajam za prilagajanje na vodo posveti razmeroma veliko časa, je ob koncu plavalnih tečajev še vedno dokaj velik odstotek otrok, ki na vodo niso prilagojeni. 63% anketirancev je odgovorilo, da je na vodo prilagojenih 70-90% otrok, 22%, jih je odgovorilo, da je prilagojenih 50-70% otrok, 10% da so na vodo prilagojeni prav vsi otroci, medtem ko jih 5% ugotavlja, da je na vodo prilagojenih manj kot 50% otrok posamezne vadbene skupine.

Po dobljenih rezultatih lahko sklepamo, da bi se v mlajših starostnih skupinah moralo še več časa posvečati vajam za prilagajanje na vodo in tako posledično odpraviti neprilagojenost na vodo ob koncu plavalnega tečaja.

Tudi sledeče vprašanje se je povezovalo s predhodnim, saj je anketirance spraševalo po tem, *katere so najbolj pogoste težave otrok, ki se pojavijo pri prilagajanju na vodo.*



Slika 57. Prikaz odstotkov težav otrok pri prilagajanju na vodo.

Analiza odgovorov je pokazala, da imajo otroci največ težav pri prilagajanju na gledanje pod vodo (27%), sledijo težave pri prilagajanju na izdihovanje pod vodo (25%), nato težave pri prilagajanju na drsenje (19%) in težave pri prilagajanju na potapljanje glave (15%). Nekoliko manj težav imajo pri prilagajanju na plovnost (10%) ter najmanj težav pri prilagajanju na odpor vode (4%).

Glede na predstavljene rezultate lahko vidimo, kako pomembna je postopnost metodičnega postopka. Če imajo otroci težave že pri potapljanju glave in teh ne odpravimo, se le te nadaljujejo tako pri prilagajanju na gledanju pod vodo kot tudi pri izdihovanju v vodo. Zato moramo težave odpravljati že v osnovi, četudi to pri nekaterih posameznikih traja nekoliko dlje.

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, ali se anketiranci strinjajo s trditvijo, da so *dečki po končanem plavalnem tečaju v večji meri prilagojeni na vodo kot deklice*.





Slika 58. Prikaz odstotka trditve o razlikah v prilagojenosti na vodo.

Iz Slike 58 je za razvidno, da se večina anketirancev (82%) ne strinja s trditvijo, da so dečki po končanem plavalnem tečaju v večji meri prilagojeni na vodo kot deklice, medtem ko ostali (18%) to trditev podpirajo.

V nadaljevanju smo anketirance spraševali po tem, *ali bi morali potekati tečaji v bolj strnjeni obliki, kot se to izvaja danes*.



Slika 59. Prikaz odstotkov mnenj o večji intenzivnosti plavalnih tečajev.

Več kot polovica učiteljev (52%) je mnenja, da ni potrebe po intenzivnejših tečajih, najmanj (3%) jih je odgovorilo, da bi plavalni tečaji morali potekati prav vsak dan. Dokaj visok pa je odstotek tudi tistih učiteljev, ki menijo, da bi morali tečaji potekati vsaj 3 – krat na teden (45%).

Sledeče vprašanje se je nanašalo na *poznavanje športnega programa Zlati sonček*.



Slika 60. Prikaz odstotkov poznavanja programa Zlati sonček.

Prva stopnja učenja plavanja je prilagajanje na vodo in program Zlati sonček v svojem programu zajema tudi nalogo plavanja. Program izvajajo vrtci, prva triada osnovne šole kot tudi zasebni športni delavci, zato je poznavanje tega programa še toliko bolj potrebno. Kot lahko vidimo na Sliki 60, 46% anketiranih pozna program, vendar ne poznajo zahtev za pridobitev posamezne nalepke, kar 45% vseh pozna tako program kot tudi zahteve za pridobitev posamezne nalepke, preostali (9%) pa ne poznajo programa kot tudi ne zahtev za pridobitev nalepke.

Pri naslednjem vprašanju nas je zanimalo, *ali ob zaključku plavalnih tečajev anketiranci izvajajo preverjanje oziroma ocenjevanje znanja plavanja*.

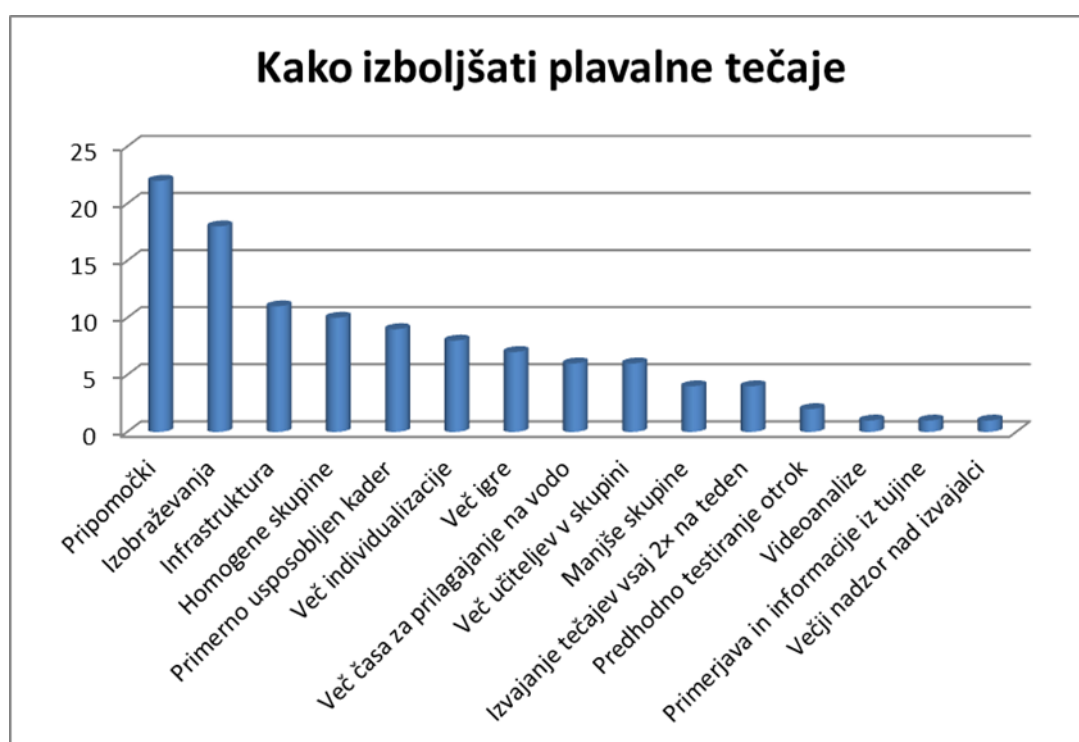


Slika 61. Prikaz odstotkov ocenjevanja oziroma preverjanja znanja plavanja.

Kot lahko vidimo na Sliki 61, 63% anketirancev ob koncu preveri znanje plavanja učencev, medtem ko 37% anketirancev tega ne naredi.

Zaključni preizkus seveda poda objektivne podatke le ob sprotne preverjanju in beleženju napredka vsakega posameznika, zato je potrebno napredek ocenjevati, ne le na koncu, temveč skozi celoten plavalni tečaj.

Zadnje vprašanje v anketnem vprašalniku je bilo odprtega tipa, kjer so anketiranci morali podati *lastno mnenje o možnosti izboljšave plavalnih tečajev*.



Slika 62. Prikaz najpogostejših predlogov za izboljšavo plavalnih tečajev.

Najpogostejši odgovor se je nanašal na plavalne pripomočke. Anketiranci so mnenja, da bi morali imeti na razpolago več raznolikih didaktičnih pripomočkov, ki bi otrokom omogočili lažje spoznavanje z vodnim okoljem ter osvajanje plavalnih osnov, hkrati pa so bili samokritični, da bi morali uporabiti več domišljije pri njihovi uporabi ter jih pogosteje vključevati v igro.

Veliko možnost izboljšanja plavalnih tečajev anketiranci vidijo v izobraževanjih za učitelje. Le-ta bi morala biti v obliki dodatnih izpopolnjevanj, usposabljanj ter možnosti novih spoznanj na področju plavanja.

Naslednji odgovor se je naslanjal na infrastrukturo. Anketiranci menijo, da bi plavalne tečaje morali izvajati v bazenih s primerno globino, primerno temperaturo vode ob tem pa bi moralo biti okolje umirjeno, zanimivo in ugodno za otroka, saj bi s tem lahko na prijeten način otrokom plavanje tudi predstavili.

Sledilo je mnenje, da so skupine danes preveč heterogene in da bi morali izvajalci tečajev poskrbeti za bolj smiselno razvrščanje otrok v posamezne skupine, saj bi napredek homogene skupine bil tako veliko večji.

Veliko odgovorov se je nanašalo tudi na kader. Anketiranci so mnenja, da bi moral biti kader, ki dela z mlajšimi starostnimi skupinami bolj usposobljen, biti bolj predan svojemu delu, stremeti bi morali k boljšemu strokovnemu in metodičnemu pristopu, ter tako otroku osmisliti vadbo.

Analiza odgovorov je prav tako pokazala, da bi bilo rezultate plavalnih tečajev mogoče izboljšati z večjim poudarkom na individualizaciji, ki jo danes učitelji premalokrat upoštevajo.

Zavedajo se tudi, da je v času otroštva zelo pomembna igra, ki bi pravzaprav morala biti edina oblika dela, vendar jo kljub temu še premalo vključujejo v svoje ure.

Z istim odstotkom odgovorov sta se pojavili mnenji, da bi bilo potrebno na urah več časa posvetiti vajam za prilagajanje na vodo, ter imeti več učiteljev glede na eno skupino. Tako bi lahko povečali intenzivnost in učinkovitost vadbe ter zagotovo izboljšali plavalno znanje otrok.

Izboljšanje bi bilo mogoče tudi z manjšimi skupinami in z intenzivnejšimi tečaji, ki bi potekali vsak 2 – krat na teden.

Vsekakor bi pred razvrščanjem v skupine bilo potrebno tudi predhodno testiranje, ki bi podalo realno oceno o otrokovem znanju plavanja.

Z nekaj odstotki so se pojavila tudi mnenja, da bi morali z otroki opravljati videoanalize, ki bi jim dala možnost vpogleda, kako se njihovo telo v vodi dejansko obnaša. Želeli bi si tudi več informacij in primerjavo s tujino, ob tem pa tudi večji nadzor nad izvajalci plavalnih tečajev.

Z zgoraj navedenimi odgovori so anketiranci mnenja, da bi se praktična izvedba plavalnih tečajev še izboljšala. S tem pa bi se zmanjšal tudi odstotek neplavalcev ob prvem preverjanju znanja plavanja.

### 3.1 ANALIZA HIPOTEZ

**H1:** Strokovni kader, ki ima pridobljen nižji naziv, poučuje mlajše starostne kategorije.

Tabela 2

*Primerjava starostnih kategorij glede na strokovni kader in njihov naziv*

	starostna kategorija						Skupaj
	3-4 leta	4-5 let	5-6 let	6-7 let	7-8 let	8 let in	
naziv trener	1	1	0	1	1	2	6
učitelj	1	10	8	3	3	6	31
vaditelj	6	13	10	10	1	3	43
Skupaj	8	24	18	14	5	11	80

Tabela 3

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	Vrednost	df	Stat. značilnost
Pearson Chi-Square	12.683	10	.242

Glede na rezultat Pearsonovega  $\chi^2$  testa hipotezo zavrnilo (Tabela 3). S 5% tveganjem lahko trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri poučevanju starostnih kategorij, glede na strokovni kader, ki z njimi izvaja plavalne tečaje ter njihov naziv.

**H2:** Vadbene skupine, ki izvajajo delo z večjim številom vaditeljev / učiteljev / trenerjev imajo po končanem tečaju boljše rezultate v prilagojenosti otrok na vodo.

Tabela 4

*Primerjava končne prilagojenosti na vodo glede na število učiteljev*

		prilagojenost v odstotkih				Skupaj
		100%	50-70%	70-90%	manj kot 50%	
št. učiteljev	1	5	3	22	1	31
	2	2	4	10	1	17
	3	0	8	14	1	23
	4	1	3	4	1	9
Skupaj		8	18	50	4	80

Tabela 5

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	Vrednost	df	Stat. značilnost
Pearson Chi-Square	9.599	9	.384

Glede na rezultat Pearsonovega  $\chi^2$  testa hipotezo zavrnilo (Tabela 5). S 5% tveganjem lahko trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri končnem odstotku otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo, glede na število učiteljev, ki izvajajo delo z eno vadbeno skupino.

**H3:** Plavalni tečaji, ki se izvajajo večkrat na teden, imajo večji odstotek otrok, ki so ob koncu plavalnega tečaja popolnoma prilagojeni na vodo.

Tabela 6

*Primerjava končne prilagojenosti na vodo glede na frekvenco izvedbe posameznih tečajev*

		prilagojenost v odstotkih				Skupaj
		100%	50-70%	70-90%	manj kot 50%	
Frekvenca tečajev	1-krat na teden	3	13	26	3	45
	2-krat na teden	3	4	14	1	22
	3-krat na teden	1	0	5	0	6
	več	1	1	5	0	7
Skupaj		8	18	50	4	80

Tabela 7

*Preverjanje statistične značilnosti testa*

	Vrednost	df	Stat. značilnost
Pearson Chi-Square	5.325	9	.805

Glede na rezultat Pearsonovega  $\chi^2$  testa hipotezo zavrnamo (Tabela 7). S 5% tveganjem lahko trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri prilagojenosti na vodo glede na frekvenco izvedbe plavalnih tečajev.

#### 4 RAZPRAVA

Eden najpomembnejših dejavnikov učenja plavanja je primeren program učenja in kako le tega izvajamo. Odvisen je od učitelja in njemu lastnega pristopa, saj posameznik združuje različne vsebine, metode in oblike učenja, da bi dosegel zastavljene cilje. Učenje plavanja pri mlajših starostnih kategorijah zahteva poznavanje didaktične specifik, postopnost pri delu in smiselno načrtovanje, ker le takšen pristop zagotavlja uspešnost pri končnemu znanju plavanja.

V našo raziskavo je bilo vključenih 80 vaditeljev, učiteljev oziroma trenerjev različnih plavalnih šol po Sloveniji. Razdelili smo jim anketni vprašalnik, ki je vseboval 20 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 delovnih izkušnjah. Anketni vprašalnik je rešilo 48 žensk in 32 moških. Povprečna starost anketirancev je bila 25 let, najpogostejša starostna skupina pa se je gibala od 22. do 25. leta. Po pridobljenih nazivih so najbolj izstopali vaditelji plavanja, ki jih je bilo med vsemi 43, sledili so posamezniki s pridobljenim nazivom učitelj plavanja, teh je bilo 31, najmanj pa je bilo trenerjev plavanja, in sicer 7. Pri analizi delovnih izkušenj pa smo ugotovili, da je največ tistih, ki imajo od 3 do 5 let izkušenj (40%), sledijo tisti, ki imajo od 1 do 3 leta izkušenj (26%) in nato približno z enakimi odstotki tisti, ki imajo manj kot eno leto, več kot 10 let, 7 do 10 let in 5 do 7 let izkušenj.

Sledilo je vprašanje o starostnih skupinah, s katerimi anketiranci najpogosteje izvajajo plavalne tečaje. Pri tem smo preverjali prvo hipotezo ter jo ovrgli. S 5% tveganjem tako lahko trdimo, da ni statistično značilnih razlik pri poučevanju starostnih kategorij glede na strokovni kader ter njihov naziv. Analiza odgovorov je tako pokazala, da z neplavalci oziroma popolnimi začetniki delajo tako vaditelji, učitelji kot tudi trenerji plavanja.

V nadaljevanju nas je zanimalo, koliko ur trajajo celotni plavalni tečaji v določenih plavalnih šolah, kolikokrat na teden jih izvajajo ter kakšna je številčna sestava vadbenih skupin. Rezultati so pokazali, da se tečaji najpogosteje izvajajo v obliki 30 ur (41%) in tečaji, ki trajajo 10 ur (23%). Glede na frekvenco izvajanja še vedno prevladujejo plavalni tečaji, ki potekajo 1- krat na teden (56%) ter 2 – krat na teden (27%), kar je glede na starost otrok



popolnoma razumljivo, saj to zadosti njihovim potrebam po gibanju v vodnem okolju, hkrati pa omogoči, da se pridobijo novi gibalni programi, ki ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu. Pri analizi številčne strukture posamezne vadbene skupine pa se je pokazalo, da so se standardi, vsaj povečini, plavalnih šol spremenili, saj so skupine največkrat sestavljene iz 5 do 7 otrok, kar zagotovo izboljšuje odstotek doseženih ciljev v določeni starostni kategoriji.

Naslednji sklop vprašanj se je nanašal na strokovni pristop učiteljev, izvedbo učnih ur in uporabo didaktičnih pripomočkov, ki jih imajo na razpolago. Anketirance smo spraševali po uporabi strokovne literature pri sestavi učnih ur. Rezultati so pokazali, da večina anketiranih pri sestavi programov strokovno literaturo uporablja včasih, 10% jo uporablja zelo pogosto in 4% nikoli. Rajtmajer (1994b) navaja, da poglobljenega razumevanja plavalne teorije in prakse za potrebe plavalne edukacije otrok res da ni mogoče doseči zgolj s prebiranjem plavalne literature, temveč je potrebno poznavanje mnogih temeljnih in aplikativnih disciplin, med katere spadajo: biomehanika, fiziologija, razvojna psihologija, pedagogika, sociologija vzgoje in didaktika. Brez nenehnega strokovnega izpopolnjevanja bo naše znanje zastaralo in nazadovalo, medtem ko aktualizacija našega znanja pripomore k razvoju stroke.

Sledilo je vprašanje o uporabi različnih didaktičnih pripomočkov ter motivacijske stopnje, ki jih uporaba le-teh sproži pri otrocih. Čeprav je bila včasih uporaba didaktičnih pripomočkov za učenje neplavalcev reducirana na plavalno desko in žoge ali v mnogih primerih popolnoma brez pomagal (Rajtmajer, 1994a), se je to danes spremenilo. Učitelji imajo 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 končno znanje udeleženca v plavalnem tečaju. Analiza odgovorov je pokazala, da so v plavalnih šolah najpogosteje uporabljeni trije didaktični pripomočki, in sicer plavalna deska, plavalni obroči iz pene ter potopljive figurice. Dejstvo je, da so predhodno navedeni 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 so dokaj pogosto uporabljeni tudi plavalni plovci, plavajoče figurice, blazine, plavalni pas ter žoge. Vrsta pripomočkov, ki razbijejo monotonost vadbe, učencu omogočajo določeno samostojnost v vodi ter zagotavljajo pestrost učenja in so za učence pomembno motivacijsko sredstvo. Nekoliko manj pa se učitelji poslužujejo uporabe podvodnih obročev, obteženih palic, plavalnih valjev, palic, napihljivih plavalnih žog in

obtežilnih trakov. Našteti pripomočki največkrat nimajo na razpolago, lahko pa jih nadomestijo z modificirano uporabo katerega od predhodno navedenih.

Naslednje vprašanje se je nanašalo na predhodnega, kjer so morali anketiranci s 5-stopenjsko lestvico oceniti motivacijo otrok, ob uporabi izbranih didaktičnih pripomočkov. Plavalni pripomočki so pri učenju plavanja in delu z učenci namreč nujno potrebni. Raziskave vpliva didaktičnih pripomočkov (Jurak, 1999) kažejo na uspešnost posameznih pripomočkov. Dobljeni rezultati so pokazali, da so otroci na plavalnih tečajih najbolj motivirani, ko uporabljajo potopljive igrače, plavajoče igrače, blazine in žoge. Vrsta pripomočkov, ki se uporabljajo predvsem za prilagajanje na vodno okolje, popestritev vadbe in so uporabni za spodbujanje gibanja v vodi, tako da je v ospredju otrokova lastna aktivnost. Tudi pri ostalih izbranih plavalnih pripomočkov je stopnja motivacije pri otrocih dokaj visoka, saj majhen izbor pripomočkov omejuje količino ter pestrost vaj in iger ter posledično ustvari monotonijo na vadbenih urah, s tem pa je tudi samo učenje manj kakovostno in manj učinkovito.

V nadaljevanju anketnega vprašalnika smo se osredotočili na številčno strukturo vaditeljev glede na posamezno skupino ter potek prilagajanja na vodo. Zanimalo nas je, koliko učiteljev dela z eno vadbno skupino, koliko časa ene vadbene ure posvetijo vajam za prilagajanje na vodo, kakšen je odstotek otrok po končanem plavalnem tečaju, ki so popolnoma prilagojeni na vodo in katere so najpogostejše težave, ki se pojavljajo pri prilagajanju na vodo.

Večina plavalnih šol je spremenila številčno strukturo učiteljev, ki delajo z eno vadbno skupino, saj 61% anketiranih delo izvaja z dvema, tremi ali celo štirimi učitelji glede na eno vadbno skupino. Takšna organizacija omogoča večjo individualizacijo dela, večjo kakovost izvedbe in s tem posledično boljše plavalno znanje.

Naslednje vprašanje je anketirance spraševalo, koliko časa ene vadbene ure namenijo vajam za prilagajanje na vodo. Skoraj polovica vajam nameni 10 do 15 minut, tretjina pa 20 do 30 minut. V našem sistemu plavalnega opismenjevanja naj bi se otroci v predšolskem obdobju vključili v plavalni tečaj, katerega cilj je prilagoditi otroke na vodo, zato se moramo v izvedbi plavalnih tečajev na ta cilj tudi osredotočiti.

Velik odstotek otrok se v izvedenih plavalnih tečajih po Sloveniji prilagodi na vodo, vendar še vedno ostaja določen odstotek, ki se ne in pri slednjem se bodo v nadaljevanju učenja

plavanja težave le še stopnjevale. 63% anketirancev je odgovorilo, da je na vodo prilagojenih 70-90% otrok, 22%, jih je odgovorilo, da je tako pri 50-70% otrok, 10%, da so na vodo prilagojeni prav vsi otroci, 5% pa jih ugotavlja, da je na vodo prilagojenih manj kot 50% otrok posamezne vadbene skupine.

Tako je tudi Jurak (1999) na vzorcu 370 otrok iz Ljubljane in okolice ugotovil, da je eksperimentalni program učenja za 8-9-letne otroke s predznanjem prilagojenosti na vodo učinkovitejši od uveljavljenega programa plavalne šole Agencije za šport Ljubljana.

Z analizo odgovorov v tem sklopu vprašanj smo povezali tudi drugo in tretjo zastavljeno hipotezo. Pri drugi hipotezi nas je zanimalo, ali obstajajo statistično značilne razlike pri končnem odstotku otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo, glede na število učiteljev, ki izvajajo delo z eno vadbno skupino. Hipotezo smo zavrnil, kar pomeni, da ne glede na število učiteljev na posamezno skupino, ni statistično značilnih razlik v odstotku otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo.

Tretja hipoteza pa je povezovala frekvenco izvedbe plavalnih tečajev in odstotek otrok, ki so po končanem plavalnem tečaju popolnoma prilagojeni na vodo. Tudi to hipotezo smo zavrnil in lahko s 5% tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike pri prilagojenosti na vodo glede na frekvenco izvedbe plavalni tečajev. To pomeni, da ne prihaja do statistično značilnih razlik v odstotku otrok in njihovi končni prilagojenosti na vodno okolje, četudi se plavalni tečaji izvajajo večkrat na teden.

V nadaljevanju nas je tako zanimalo tudi, katere so najpogostejše težave, ki se pojavljajo pri prilagajanju na vodo. Več kot polovica otrok (67%) ima po mnenju anketiranih največ težav pri prilagajanju na potapljanje glave, na gledanje pod vodo in izdihovanje pod vodo, 19% otrok ni prilagojenih na drsenje, 10% na plovnost in 5% na odpor vode. Glede na navedene rezultate bi morali več časa posvečati predvsem vajam in dejavnostim, ki bi omogočile, da otroci ne bi imeli straha glavo potopiti pod vodno gladino. Informacije pa bi morali posredovati tudi staršem, ki bi lahko otroka že v domačem okolju prilagodili na vodno okolje, da bi se v njem počutil sproščeno in varno.

Spraševali smo tudi po mnenju, ali so dečki po končanem plavalnem tečaju v večji meri prilagojeni na vodo kot deklice. Večina (82%) anketirancev meni, da temu ni tako, medtem ko so ostali temu pritrdili.

Petrić (1991, v Jurak, 1999) je na vzorcu 240-ih merjencev (83 deklic in 157 dečkov) predšolskega obdobja, starih od 5 do 7 let ugotavljal razlike med merjenci glede na starost in spol po 30-urnem programu učenja plavanja. Raziskava odvisnosti dolžine plavanja glede na spol ni pokazala pomembne razlike med deklicami in dečki.

Zanimalo nas je tudi, ali bi se morali plavalni tečaji izvajati v intenzivnejših oblikah kot je v navadi. Več kot polovica (52%) jih meni, da to ni potrebno, saj je dovolj če se izvajajo enkrat ali dvakrat na teden, medtem ko preostali (45%) menijo da bi morali potekati vsaj tri krat na teden ali celo vsak dan (3%).

Raziskave so pokazale, da je za učenje gibov nujno potrebna ustrezna zrelost organizma. Pri mlajših starostnih kategorijah bi tako bil zaman vsak napor, da bi otroka naučili določenih spretnosti (npr. tehniko prsnega plavanja), saj bi s tem pri veliki večini prehitevali zrelost in po nepotrebnem trošili energijo (Tušak, 1994).

Ko smo spraševali po poznavanju športnega programa Zlati sonček, smo dobili rezultate, ki bi jih lahko v prihodnje izboljšali, saj 9% vprašanih ne pozna športnega programa, kot tudi ne zahtev za pridobitev ene nalepke, 46% jih sicer pozna program, vendar ne pozna zahtev za pridobitev nalepke, medtem ko 45% anketiranih pozna tako program kot tudi zahteve za pridobitev ene nalepke

Sledeče vprašanje je anketirance spraševalo po preverjanju znanja plavanja ob zaključku plavalnih tečajev. Rezultati so pokazali, da 63% vprašanih preverjanje izvaja, medtem ko 37% anketiranih le-tega ob koncu ne izvede.

Na koncu pa smo spraševali tudi po mnenju anketiranih o možnostih izboljšave plavalnih tečajev. Vprašani so bili najpogosteje mnenja, da bi morali imeti na razpolago več raznolikih didaktičnih pripomočkov, hkrati pa bi tiste, ki jih imajo na razpolago, morali uporabljati z več domišljije ter jih pogosteje vključevati v igro. Ob tem bi si želeli tudi več izobraževanj v obliki izpopolnjevanj ter usposabljanj, kjer bi lahko sledili novostim in aktualizirali svoje

znanje. Velik problem vidijo tudi v infrastrukturi, saj so mnenja, da bi le-to morali prilagoditi za izvajanje plavalnih tečajev z mlajšimi otroki, tako da bi uredili globino in temperaturo vode, okolje bi morali biti umirjeno, sproščeno ter zanimivo za otroke. Hkrati pa so mnenja, da se premalo pozornosti posveča sestavi skupin, ki so preveč heterogene, kar onemogoča boljši napredek in končno znanje otrok.

## 5 SKLEP

Plavanje je najverjetneje staro toliko kot človek. Zaradi pomembnosti, ki jo ima znanje plavanja tudi danes v življenju posameznika, posvečamo plavalnemu opismenjevanju še toliko več pozornosti, kot včasih. Ukrepi, ki smo jih uveljavili v Sloveniji po letu 1965 od poletne šole v naravi, akcija Naučimo se plavati, izobraževanja reševalcev iz vode, sprejete zakonodaje, boljšega bazenskega standarda ter stalnih prizadevanj po čim večji izobraženosti strokovnih kadrov za učenje plavanja (Kapus idr., 2004), so prispevali k temu, da se je pomembno povečal delež plavalcev med prebivalstvom in posledično s tem zmanjšalo število utopitev.

V preteklih letih so pristojne institucije, z različnimi spremembami, pripomogle k izboljšanju učnih načrtov, tako v vrtcih kot tudi v osnovnih šolah. Danes tako poteka učenje plavanja sistematično in organizirano že vse od vstopa v vrtec ter se postopno nadaljuje skozi vso devetletko.

Kljub pozitivnim dejstvom, še vedno ostajajo težave, ki bi jih bilo v prihodnje še potrebno izboljšati. Če se osredotočimo na samo infrastrukturo, je le-te za poučevanje plavanja mlajših otrok premalo in je po Sloveniji porazdeljena neenakomerno. Premalo je tudi spodbude s strani šolskega sistema in lokalnih skupnosti ter nenazadnje tudi staršev, da bi se število ur, ki jih danes namenjamo plavanju še povečalo, kar bi omogočilo učinkovitejše spoznavanje plavalnih osnov.

Z diplomskim delom smo skušali preučiti sistem dela v različnih plavalnih šolah v Sloveniji. Postavili smo tri hipoteze in tako želeli ugotoviti, ali obstajajo statistično značilne razlike pri doseganju končnih rezultatov v prilagojenosti na vodo glede na število učiteljev oziroma glede na frekvenco tečajev ter če obstajajo razlike pri strokovnem kadru, ki dela z mlajšimi starostnimi skupinami, glede na njihov naziv.

V raziskavo je bilo vključenih 80 anketirancev, ki delajo z otroki od 3. do 8. leta starosti in so si pridobili naziv vaditelja, učitelja ali trenerja plavanja. Dobljene rezultate smo obdelali z računalniškima programoma Microsoft Office Excel 2010 in SPSS 19.0. Za preverjanje hipotez smo uporabili Pearsonov  $\chi^2$  test. Podatke smo predstavili s pomočjo kontingenčnih tabel in stolpčnih, črtnih ter tortnih grafikonov. V vzorec je bilo vključenih največ vaditeljev

plavanja, nekoliko manj je bilo učiteljev plavanja, najmanj pa je bilo trenerjev plavanja. V prihodnje bi tako morali pridobiti podatke za isto število ljudi, ki poučujejo mlajše starostne kategorije z različno pridobljenimi licencami. Vseeno pa nam daje analiza raziskave dobro primerjavo sistematizacije dela v različnih plavalnih šolah v Sloveniji.

Glede na problem in predmet raziskave smo si zastavili nekaj ciljev, ki bi ustvarili celotno predstavo o načinu dela v plavalnih šolah in njihovih končnih rezultatih. S pomočjo anketnega vprašalnika smo analizirati pripomočke za učenje plavanja glede na njihovo pogosto uporabo na vadbenih urah in stopnjo motivacije, ki jo dosežejo otroci pri uporabi le-teh. Skušali smo predstaviti razlike v prilagojenosti na vodo po končanem plavalnem tečaju glede na število strokovnega kadra, ki dela z eno skupino ter glede na frekvenco izvedbe samega plavalnega tečaja. Analizirali smo predloge za izboljšanje celotne izvedbe plavalnih tečajev ter spraševali po morebitnih razlikah v prilagojenosti na vodo, glede na spol.

Zastavili smo si tri hipoteze, ki smo jih preverjali s Pearsonov  $\chi^2$  testom, ter njihove rezultate predstavili s pomočjo kontingenčnih tabel. Pri prvi hipotezi smo ugotovili, da z najmlajšimi starostnimi kategorijami dela različno usposobljen kader. Z njimi tako delajo vaditelji, učitelji in trenerji plavanja.

Pri drugi hipotezi nas je zanimalo, ali obstajajo statistično značilne razlike pri končnem odstotku otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo, glede na število učiteljev, ki izvajajo delo z eno vadbeno skupino. Zavrnilo smo tudi drugo zastavljeno hipotezo, ki tako zanika predvidevanje, da je odstotek otrok, ki so popolnoma prilagojeni na vodo, večji, če z eno vadbeno skupino delata dva, trije ali štirje učitelji.

Zadnja postavljena hipoteza je povezovala frekvenco izvedbe plavalnih tečajev in odstotek otrok, ki so po končanem plavalnem tečaju popolnoma prilagojeni na vodo. Tudi to hipotezo smo zavrnilo ter ugotovili, da se končni rezultati v prilagojenosti na vodo ne razlikujejo glede na pogostost izvedbe.

Z rezultati, ki smo jih analizirali s pomočjo anketnega vprašalnika, smo tako dobili pregled nad sistematizacijo dela, ki se je oblikoval v posameznih zasebnih plavalnih šolah po Sloveniji.

Dobljeni rezultati tako prikazujejo strukturo strokovnega kadra po spolu, ki prikazuje, da z mlajšimi otroki, več kot v polovici primerov, plavalne tečaje izvajajo ženske. Povprečna starost izvajalcev je 25 let. Prevladuje kader s pridobljenim nazivom vaditelj plavanja, ki ima najpogosteje od 3 do 5 let izkušenj. Izvedba tečajev se razlikuje tudi po celotnem trajanju kot tudi v frekvenci same izvedbe, medtem ko je uporaba različnih plavalnih pripomočkov v vseh šolah dokaj pogosta in raznolika. Posledično prihaja pri otrocih na urah plavanja zaradi pestre in smiselne uporabe didaktičnih pripomočkov do visoke motivacije, kar se odraža tudi v dokaj velikem odstotku otrok, ki so ob koncu tečajev popolnoma prilagojeni na vodo in se spoznajo s prvimi zavesljaji ter udarci v vodnem okolju. Učitelji v prilagojenosti na vodo ne opažajo razlik med spoloma, hkrati pa so tudi mnenja, da ni potrebe po bolj intenzivnejših tečajih, kot se le-ti najpogosteje izvajajo danes, in sicer enkrat ali dvakrat na teden. Še vedno pa vsi anketiranci vidijo veliko možnosti, da bi se plavalni tečaji, kljub dobri zasnovi, ki je postavljena danes, lahko še izboljšali.

Glede na dobljene rezultate, ki se nanašajo predvsem na postavljene hipoteze, bi v bodoče morali narediti raziskavo, kjer bi se osredotočili na nekoliko večji vzorec anketiranih, ki pa bi moral zajemati enako število vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja. Prav tako bi končne rezultate prilagojenosti na vodno okolje morali analizirati tudi s preverjanjem ter ocenjevalno lestvico, in se ne osredotočiti le na subjektivno oceno anketiranih.

Z diplomskim delom smo tako predstavili, kako se danes izvajajo plavalni tečaji in kje so smernice, kjer bi izvedbo še lahko izboljšali. Le s primerno organiziranim in udejanjenim sistemom plavalnega opismenjevanja bo število neplavalcev vsako leto manjše, s tem pa se bomo približali idealu športnega naroda.

Delo bomo sklenili z opisom dejstva, ki je prebudilo željo za izdelavo diplomskega dela in bi hkrati moralo biti glavno vodilo vsakega posameznika, ki se ukvarja s poučevanjem plavanja.

Kapus idr. (2002) v zapisu povzemajo: »Učenje plavanja je nikoli zaključen proces. Voda človeka spremlja že od rojstva. Kljub temu obstajajo okoliščine, ko se v vodi počuti nemočen in ogrožen. Zato znanja plavanja ni nikoli dovolj. Cilj varnega plavalca torej ni »popolno« znanje plavanja, temveč dovolj dobro plavanje, ki mu omogoča svobodo in varno spoznavanje vodnega okolja ob zavedanju svoje plavalne nepismenosti.«



## 6 VIRI

Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicelj, M., Hribar – Saje, N., Japelj, B. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

Flisek, M. (1994). Učni pripomočki, športni rekviziti in oprema z vidika kakovosti zasnove in standardizacije. . V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 104-109). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Hercog, M. in Potočnik, M. (1981). *Plavanje predšolskega otroka*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Jotanović, S. (2007). *Plavalno opismenjevanje predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Juba, K. (2010). *Plavanje*. Tržič: Učila International.

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

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

Jurak, G. in Kovač, M. (2005). Izvedbena priporočila za vsebine plavanja v učnem načrtu osnovne šole: prvo triletnje. V *Zbornik referatov / 19. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Murska Sobota, 9. do 11. november 2006* (str. 129-135). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov.

Jurak, G. in Kovač, M. (2009). Model poučevanja plavanja v slovenskih šolskih programih z vsebinskega, organizacijskega in finančnega vidika. *Šport – priloga*, 1/2, 20-27.

Jurak, G. in Kovač, M. (2010). *Izpeljava športne vzgoje: didaktični pojavi, športni programi in učno okolje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za vseživljenjsko učenje.

Kapus, V. (1994) Stopnja znanja plavanja v Sloveniji in smeri nadaljnjega razvoja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 16-33). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kapus, V. (2009). Plavalni/gibalni programi kot preventivni dejavniki varnosti v vodi. *Šport*, 1/2, 3-4.

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.

Kapus, V., Fanrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahović, D., Rapuš, A. idr. (2004). *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč: slovenska šola reševanja iz vode*. Ljubljana: Inštitut za šport, Fakulteta za šport.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Šajber, D., Štirn, I. in Stergar M. (2006). *Analiza ureditve varstva pred utopitvami – primeri dobre prakse* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kolar, E., Jurak, G. in Kovač, M. (2010). *Analiza nacionalnega športa v Republiki Sloveniji 2000-2010*. Ljubljana: Zveza za šport otrok in mladine Slovenije.

Kos, P. (2008). Analiza interesnih programov »Naučimo se plavati«. Pridobljeno 21.11.2009 iz <http://www.sportmladih.net/205.0.html>.

Kovač, M. in Novak, D. (2006). *Učni načrt – športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo.

Kremžar, B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šport Slovenije.

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

Laketić, S. (2010). *Pozornost, spomin in uporaba tehnik pomnjenja pri pouku*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta Maribor.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2001). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.

Mihalič, U. (2007). *Program plavanja za otroke od drugega do petega leta starosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Peršak, D. (2000). *Uspešnost plavalnega tečaja za mlajše otroke*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: (osnovne gibalne izobrazbe): gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., Bednarik, J. in Jelovčan, G. (2006). *Motorika predšolskega otroka*. Koper: Pedagoška fakulteta, Zbirka Študijska gradiva.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

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

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

Rajtmajer, D. (1992). *Otrok plava*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška Fakulteta.

Rajtmajer D. (1994a). 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.

Rajtmajer D. (1994b). Strokovni kadri za plavalno vzgojo mlajših otrok. *V Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 220-223). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Rakovec Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

Samar Brenčič, N. (2010). Čustveni razvoj otroka. Pridobljeno: 22.3.2011 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/custveni-razvoj-otroka-i-del\\_2669.html](http://www.ringaraja.net/clanek/custveni-razvoj-otroka-i-del_2669.html)

Sila, B. (2010). Športna dejavnost v Sloveniji in nekatere primerjave z evropskimi podatki. *V Zbornik 8. kongresa športne rekreacije* (str. 45-108). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.

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

Šajber, D., Škafar Novak, U., Kapus, V. in Štrumbelj, B. (2009). Primerjava učinkovitosti učenja plavanja med 6-7- in 8-9- letniki. *Šport – Priloga*, 1/2, 53-55

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.

Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B., Šarabon, N., Bačanac, L., Kalan, G., Cecić Erpič, S., Žvan, B. idr. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

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.

Tušak, M. (1994). Psihološki vidiki 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. (1999). *Motivacija in šport*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Vauhnik, J. (1994). Pedagoški vidiki učenja in izpopolnjevanja plavanja. V *Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (str. 272-280). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Videmšek, M., Karpljuk, D. in Štihec, J. (2008). Predšolski otroci in šport. V *Zbornik referatov 21. mednarodnega strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (str. 13-22). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

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 štirih in petletnih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Završnik, J. (ur.) in Pišot, R. (ur.). (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

## 7 PRILOGE

### 7.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Katja Kovač, absolventka Fakultete za šport v Ljubljani, smer specialna vzgoja. Pri predmetu Elementarna športna vzgoja pripravljam diplomsko delo z naslovom »**Analiza tečajev plavanja za mlajše otroke**«, za kar potrebujem Vašo pomoč. Pred vami je anketa, s pomočjo katere bom prišla do pomembnih ugotovitev, zato Vas prosim, da jo rešite, saj bodo ti odgovori pomembni v okviru moje raziskave. Vaši odgovori mi bodo služili izključno v raziskovalne namene in je zanje zagotovljena popolna anonimnost, hkrati pa vas prosim da odgovarjate iskreno. Na vsako vprašanje je možen en odgovor. Kjer pa je možnih več odgovorov, je to posebej navedeno v oklepaju zraven vprašanja.

#### 1. SPOL

M / Ž

#### 2. STAROST

\_\_\_\_\_ let

3. KATEREGA OD NAZIVOV, STE SI PRIDOBILI ZA IZVAJANJE TEČAJEV? (Če jih imate več, obkrožite tistega, ki je **višji!**)

- a) vaditelj
- b) učitelj
- c) trener

4. KOLIKO ČASA ŽE OPRAVLJATE DELO KOT VADITELJ / UČITELJ / TRENER?

- a) manj kot eno leto
- b) 1-3 leta
- c) 3-5 let

- d) 5-7 let
- e) 7-10 let
- f) 10 let in več

5. S KATERO STAROSTNO SKUPINO OTROK OSEBNO **NAJPOGOSTEJE** IZVAJATE TEČAJE PLAVANJA?

- a) 3-4 leta      d) 6-7 let
- b) 4-5 let      e) 7-8 let
- c) 5-6 let      f) 8 let in več

6. KOLIKO UR POTEKA **CELOTEN** PLAVALNI TEČAJ, KI GA OPRAVLJATE V VAŠI PLAVALNI ŠOLI? (možnih več odgovorov)

- a) 10 h      d) 60 h
- b) 15 h      e) drugo \_\_\_\_\_ (napišite število ur)
- c) 30 h

7. KOLIKOKRAT NA TEDEN IZVAJATE TEČAJE PLAVANJA **S POSAMEZNO SKUPINO**?

- a) 1 – krat na teden
- b) 2 – krat na teden
- c) 3 – krat na teden
- d) več \_\_\_\_\_ (napišite kolikokrat)

8. KAKO ŠTEVILČNE SO VADBENE SKUPINE, KI JIH POUČUJETE? (Povprečno)

- a) od 5 do 7 otrok
- b) od 7 do 9 otrok
- c) od 9 do 11 otrok
- d) 11 otrok in več



9. ALI PRI SESTAVI VAŠIH VADBENIH UR UPORABLJATE STROKOVNO LITERATURO? (1 = nikoli, 5 = vedno)

1      2      3      4      5

10. OB VSAKEM PRIPOMOČKU, KI GA IMATE, OCENITE KAKO POGOSTO GA UPORABLJATE PRI VAŠEM DELU Z VADBENIMI SKUPINAMI?

(1 = pripomočka ne uporabljam nikoli, 5 = pripomoček uporabljam vedno)

a) blazine	1	2	3	4	5
b) žoge	1	2	3	4	5
c) plavajoče figurice	1	2	3	4	5
d) potopljive figurice	1	2	3	4	5
e) plavalni obroči iz pene	1	2	3	4	5
f) podvodni obroči	1	2	3	4	5
g) obtežene palice	1	2	3	4	5
h) obtežilni trakovi	1	2	3	4	5
i) plavalni pas	1	2	3	4	5
j) napihljiva plavalna žoga	1	2	3	4	5
k) plavalne deske	1	2	3	4	5
l) plavalne žoga, palica, valj	1	2	3	4	5
m) plavalni plovci	1	2	3	4	5

11. OCENITE MOTIVACIJO OTROK PRI DELU Z DIDAKTIČNIMI PRIPOMOČKI TAKO, DA OBKROŽITE ŠTEVILKO, KI PREDSTAVLJA STOPNJO MOTIVACIJE (1 = zelo nizka motivacija; 5 = najvišja motivacija)

a) blazine	1	2	3	4	5
b) žoge	1	2	3	4	5
c) plavajoče figurice	1	2	3	4	5
d) potopljive figurice	1	2	3	4	5
e) plavalni obroči iz pene	1	2	3	4	5
f) podvodni obroči	1	2	3	4	5
g) obtežene palice	1	2	3	4	5

h) obtežilni trakovi	1	2	3	4	5
i) plavalni pas	1	2	3	4	5
j) napihljiva plavalna žoga	1	2	3	4	5
k) plavalne deske	1	2	3	4	5
l) plavalne žoga, palica, valj	1	2	3	4	5
m) plavalni plovci	1	2	3	4	5

*Vprašanja v nadaljevanju anketnega vprašalnika se nanašajo na vadbeno skupino, s katero **najpogosteje** izvajate plavalne tečaje.*

12. KOLIKO VADITELJEV / UČITELJEV / TRENERJEV IZVAJA DELO Z ENO VADBENO SKUPINO?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

13. KOLIKO ČASA ENE VADBENE URE DEJANSKO REALIZIRATE ZA PRILAGAJANJE NA VODO? (Brez uvodnega ogrevanja, drugih učnih vsebin, itd.)

- a) 5 minut
- b) 10 – 15 minut
- c) 20 – 30 minut
- d) 45 – 60 minut
- e) drugo \_\_\_\_\_

14. KAKŠEN JE PO VAŠEM MNENJU ODSOTOK ENE SKUPINE OTROK, KI SO POPOLNOMA PRILAGOJENI NA VODO PO KONČANEM TEČAJU.

- a) na vodo je prilagojenih manj kot 50% otrok
- b) na vodo je prilagojenih 50% - 70% otrok
- c) na vodo je prilagojenih 70% - 90 % otrok
- d) na vodo so prilagojeni prav vsi otroci

15. KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE PRI PRILAGAJANJU NA VODO, KI JIH VEČINOMA OPAŽATE PRI OTROCIH PO KONČANEM TEČAJU? (možnih je več odgovorov)

- a) otroci niso prilagojeni na odpor vode
- b) otroci niso prilagojeni na potapljanje glave
- c) otroci niso prilagojeni na gledanje pod vodo
- d) otroci niso prilagojeni na izdihovanje pod vodo
- e) otroci niso prilagojeni na plovnost
- f) otroci niso prilagojeni na drsenje

16. ALI MENITE DA SO DEČKI PO KONČANEM PLAVALNEM TEČAJU V VEČJI MERI PRILAGOJENI NA VODO KOT DEKLICE?

- a) Ne
- b) Da

17. ALI BI PO VAŠEM MNENJU PLAVALNI TEČAJI MORALI POTEKATI V BOLJ STRJENJI OBLIKI, KOT SE TO IZVAJA V DANAŠNJI PRAKSI, KO LE-TI NAJVEČKRAT POTEKAJO 1 – KRAT DO 2 – KRAT NA TEDEN?

- a) Ne
- b) Da, vsaj 3-krat na teden
- c) Da, vsak dan
- d) Drugo \_\_\_\_\_

18. ALI POZNATE ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK IN KAJ SE ZAHTEVA ZA DOSEGO ENE NALEPKE PRI PLAVANJU?

- a) Ne poznam programa in ne zahtev za pridobitev nalepke
- b) Poznam program, vendar ne poznam zahtev za pridobitev nalepke
- c) Poznam program in zahteve za pridobitev nalepke

19. ALI OB ZAKLJUČKU TEČAJEV OPRAVLJATE OCENJEVANJE PLAVANJA?

a) Ne

b) Da

20. KAKO BI SE PO VAŠEM MNENJU LAHKO PLAVALNI TEČAJI ŠE IZBOLJŠALI?

---

---

---

**Hvala za sodelovanje!**

Katja Kovač