

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

LEA KOVAČIČ

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

PREPREČEVANJE IN ODPRVLJANJE STRAHU PREDŠOLSKIH IN ŠOLSKIH OTROK PRI UČENJU PLAVANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Jernej Kapus, prof. šp. vzg.

RECENZENT:

Izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič, univ. dipl. psih.

AVTORICA DELA:

Lea Kovačič

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju, doc. dr. Jerneju Kapusu za podporo pri izbiri teme in vso strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Hvala učiteljem plavanja, ki so z mano delili izkušnje.

Hvala družini in prijateljem, ki so me spodbujali in podpirali na študijski poti.

POSVETILO

Diplomsko delo posvečam prijateljici Jani, ker je poudarjala, da ga ne misli napisati namesto mene.

Ključne besede: Predšolski in šolski otrok, učenje plavanja, strah, igre odpravljanja strahu, psihologija, plavalni pripomočki, optimalno okolje

PREPREČEVANJE IN ODPRAVLJANJE STRAHU PREDŠOLSKIH IN ŠOLSKIH OTROK PRI UČENJU PLAVANJA

Avtor: Lea Kovačič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport, 2017

Število strani: 40

Število slik: 1

Število virov: 20

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je izpostaviti rešitve za preprečevanje in odpravljanje strahu pri učenju plavanja otrok. Ker je strah velikokrat prisoten pri začetkih učenja plavanja, je cilj predvsem prepoznavanje in preprečevanje nastanka problema. Ravno zaradi tega na začetku diplomske naloge posvetim psihološkemu ozadju otroka. Psihologija se povezuje z učenjem plavanja, zato je poznavanje čustvene komponente otroka nujno.

V nadaljevanju so izpostavljene različne pojavne oblike strahu pred vodo. Za lažje ugotavljanje problema so predstavljeni najpogostejši kazalci strahu pri obnašanju otrok. Vzroki za pojav strahu se navezujejo na prvi stik otroka z vodo. Ker strah pred vodo ni prirojen, so vzroki nastanka odvisni od negativnih izkušenj. Cilj je preprečiti negativno izkušnjo in otroku ponuditi kvalitetno učenje plavanja, ki poteka prek igre in zaupljivega odnosa. Otrokom moramo ponuditi optimalno okolje s poudarki na varnostnih, zdravstvenih in pedagoških zahtevah. Za lažjo izbiro primernih pripomočkov za učenje plavanja, so ti naštetih z njihovimi prednostmi in slabostmi. Predstavljeni so različni opisi iger, ki preprečujejo in odpravljajo pridobljen strah pred vodo. Če je pri otroku prisoten strah, je velik del odpravljen s tem, ko potopi glavo in začne gledati pod vodo. Zato so navedene igre, ki vključujejo te elemente.

Diplomska naloga je nastala s črpanjem primerne gradiva slovenskega in tujega. Poleg tega so končne ugotovitve podprte tudi z lastnimi izkušnjami, ki sem jih do sedaj pridobila na tem področju. Namenjena je pedagogom, staršem in vsem, ki bi radi vzpostavili prijetno okolje otrokom za učenje plavanja.

Key words: Preschool- and school-age children, swimming lessons, fear, games that help prevent fear, psychology, swimming aids, optimal environment

PREVENTING AND ELIMINATING FEAR IN PRESCHOOL- AND SCHOOL-AGE CHILDREN WHEN LEARNING TO SWIM

Author: Lea Kovačič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport, 2017

No. pages: 40

No. images: 1

No. sources: 20

ABSTRACT

The aim of this thesis is to present the possibility for preventing and eliminating a fear in children who are learning how to swim. Since fear is often very common in the first stages of swimming lessons, our main goals will be identifying and preventing the issues that cause fear in the first place. This is the reason why the first part of the thesis focuses to the psychological background of children. Psychology is an important factor when learning how to swim, which is why understanding a child's emotional component is crucial.

In the following chapters, I present some of the various manifestations of fear of water. In order to facilitate the detection of the problem, the most common indicators of fear in children are also included. The foundation of fear can be found in the child's first contact with water. Since the fear of water is not something we are born with, it is based on past negative experiences. The goal is to prevent these negative experiences and allow the child to learn how to swim through game activities that foster a relationship of trust. The child must be offered an optimal environment with an emphasis on meeting safety, medical and pedagogic criteria. To help with the choice of accessories to be used during the lessons, I include a list of accessories and outline their pros and cons. The thesis also contains a section describing various games that prevent and help fight the existing fear of water. A great part of the fear of water can be eliminated by having the child submerge their head and open their eyes underwater. Games that feature this activity are also included.

The thesis was created by consulting the appropriate Slovene and foreign materials. Additionally, the findings are also supported by the experience that I have so far gained by working in this field. It is intended for teachers, parents, and everyone who wishes to create a comfortable environment to teach children how to swim.

KAZALO

1	UVOD	7
1.1	ČUSTVENO OZADJE IN PSIHOLOGIJA UČENJA PLAVANJA.....	7
1.2	POJAVNE OBLIKE STRAHU	9
1.3	VZROKI ZA POJAV STRAHU	9
1.4	KAZALCI STRAHU OTROK PRI UČENJU PLAVANJA	11
2	ODPRAVLJANJE IN PREPREČEVANJE STRAHU PRI UČENJU PLAVANJA.....	13
2.1	GIBALNO UČENJE.....	16
2.2	MOTIVACIJA ZA UČENJE PLAVANJA.....	16
2.3	NAČINI ZA ZMANŠANJE VELIKE ANKSIOZNOSTI IN MOČNEGA STRAHU PRED VODO.....	16
2.4	POZITVNE IZKUŠNJE Z VODO PRED OPRAVLJANJEM TEČAJA.....	17
2.4.1	KOPANJE V KADI	17
2.4.2	ORGANIZIRANA VADBA DOJENČKOV IN MALČKOV	18
2.5	OPTIMALNO OKOLJE ZA UČENJE PLAVANJA S Poudarkom na VARNOSTNIH, ZDRAVSTVENIH IN PEDAGOŠKIH ZAHTEVAH.....	20
2.5.1	VARNOSTNE ZAHTEVE	20
2.5.2	HIGIENSKO ZDRAVSTVENE ZAHTEVE.....	21
2.5.3	PEDAGOŠKE ZAHTEVE.....	22
2.6	UPORABA PLAVALNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU PLAVANJA OTROK	25
2.6.1	PREDNOSTI IN SLABOSTI NAJPOGOSTEJE UPORABLJENIH PLAVALNIH PRIPOMOČKOV.....	26
2.7	PRILAGAJANJE NA VODO PREK IGRE	28
2.8	IGRE V VODI.....	29
2.8.1	VAJE ZA PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE	30
2.8.2	VAJE ZA PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO.....	33
2.8.3	IGRE ZA BOLJŠE VZDUŠJE V SKUPINI.....	35
3	SKLEP	36
4	VIRI	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Morski škrat.....	36
----------------------------	----

1 UVOD

Znanje plavanja je v večini držav po svetu zelo cenjeno. Plavanje je pomembno kot preventiva pred utapljanjem. Omogoča ukvarjanje z različnimi vodnimi športi (kajak, vaterpolo, potapljanje...). Strokovnjaki so mnenja, da je s plavanjem treba začeti že pri otrocih, saj stik z vodo spodbuja tako telesno kot duševno zdravje (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017). Poleg tega je to pomembno tudi s sociološko-socialnega, vzgojno-izobraževalnega in tekmovalnega vidika (Kapus idr., 2002).

Pristop k učenju plavanja in z njim povezana prisotnost strahu se je skozi čas spreminjal in nadgrajeval. Ohranili so se antični zapisi zdravnika Celsusa, ki je menil, da obstaja samo eno zdravilo zoper strah pred vodo. Človeka so ozdravili tako, da so ga vrgli v vodo, da je potonil in ga pustili, da se je napil vode, ter ga nato potegnili ven. S tem načinom naj bi hkrati izginila njegove želja in strah pred vodo (Tušak, 1994). Kasneje so med drugim plavalni mojstri na kopališčih učili plavalce s pomočjo dolge palice z vrvjo in pasom. S tem pripomočkom so učenca privezali na »trnek« kot ribo in ga prevažali po vodi sem ter tja. V obmorskih krajih so otroka vrgli v globoko vodo in čakali, da se nekako skobaca iz nje. Včasih je drastična metoda bila uspešna. Vendar je tak način učenja povezan z vrsto neprijetnosti, strahom, popito vodo, jokom. Otroku je to lahko pustilo trajen strah pred vodo - hidrofbijo (Prešeren in Kristan, 1974).

Sedaj je v Sloveniji učenje plavanja del šolskega učnega načrta. S tem otroci izpopolnjujejo svoje znanje plavanja do te mere, da so v vodi varni (Kapus idr., 2002).

Kljub temu, da nas voda spremlja od malih nog, obstajajo ljudje, ki se izogibajo plavanju, zaradi strahu, tesnobe ali celo fobije pred vodo. Nelagodje povzroča skrb, da bodo v vodi utonili in umrli. Žal se v praksi klasični pouk plavanja ne ukvarja veliko z otroki, ki imajo večje težave pri premagovanju strahu (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017), čeprav raziskave potrjujejo dejstvo, da je to pri otrocih ena najpogostejših težav pri učenju plavanja (Kapus idr., 2002).

Za odpravljanje strahu in s tem povezanih težav imajo pedagogi pri učenju plavanja predšolskih in šolskih otrok pomembno nalogo. Otroke morajo naučiti pravilnega plavanja, saj je kasnejše popraviljanje napak zahtevno. Otrokom morajo razviti pozitiven odnos do plavanja. Predvsem morajo pri otrocih odpraviti strah pred vodo, saj brez te motivacije plavalni napredek ni mogoč (Praznik, Črešnar, Rajtmajer, Bednarik in Šink, 2001).

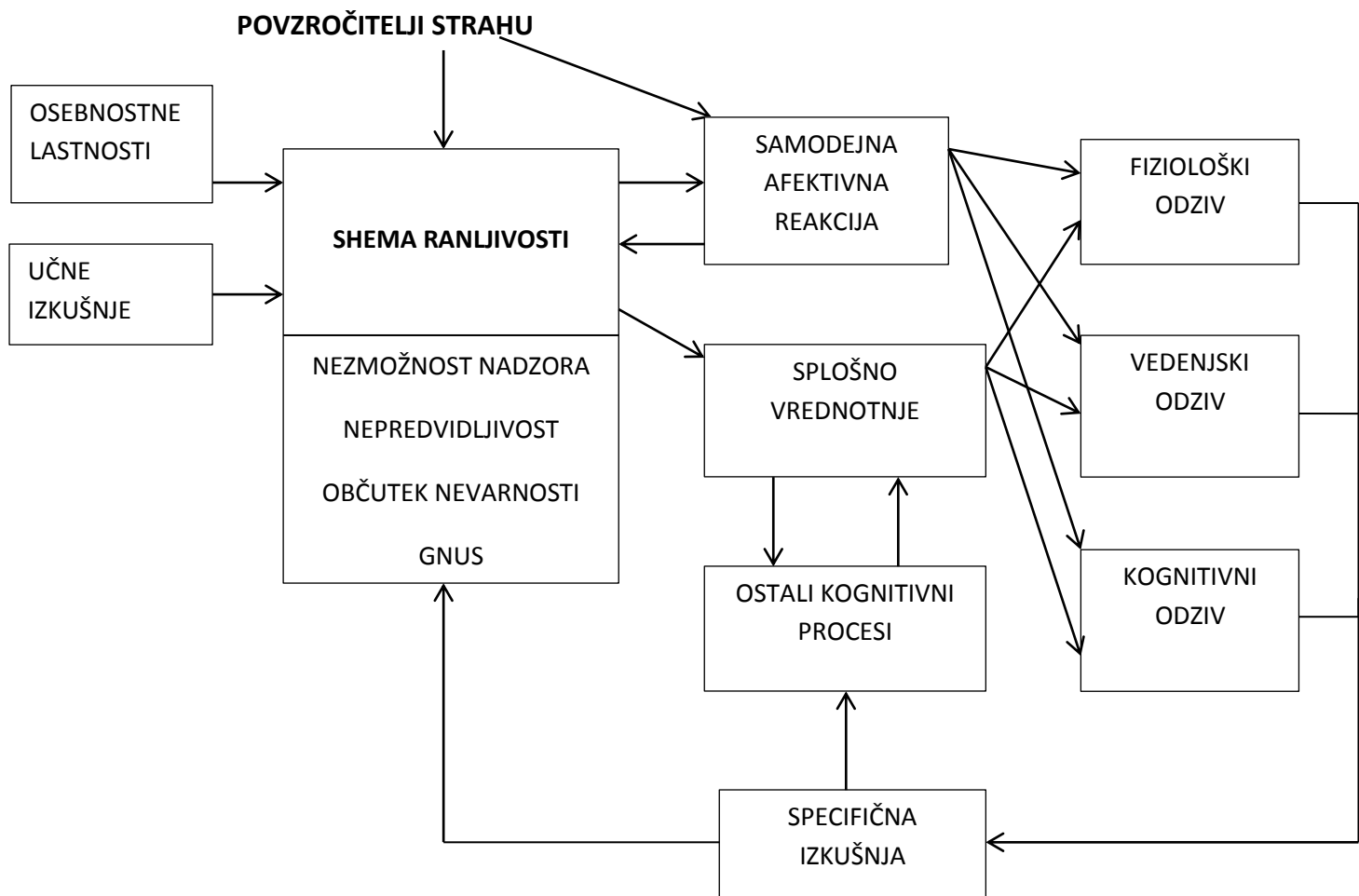
1.1 ČUSTVENO OZADJE IN PSIHOLOGIJA UČENJA PLAVANJA

Izraz emocija izhaja iz latinskega jezika, natančneje iz glagola *motere*, ki pomeni gibati se. V vsaki emociji je prisotna težnja po določeni dejavnosti, saj je čustvo rezultat povečanega fiziološkega vzbujenja (Goleman, 1997). Odrasle osebe, ki so čustveno inteligentne, se lahko

intelektualno kontrolirajo, razvijajo osebno motivacijo, uravnavajo odnose in so empatične, saj ustrezni perceptivno-kognitivni procesi omogočajo sposobnost zaznavanja in zavedanja čustev (Rajtmajer, 1994).

Pri človekovem delovanju se nenehno usklajujeta razumni in čustveni um. Kljub temu si lahko čustveni um ustvari lastno mnenje, ki je neodvisno od razumnega uma. V določenih stresnih situacijah obstaja možnost porušanja ravnovesja in čustveni um prevlada nad razumnim (Goleman, 1997). Čustva otrok še niso tako socializirana kot pri odraslih in zato prihaja do motenj pri resnem učenju plavanja. Pri izvajanju gibalnih aktivnosti prihaja do prave eksplozije čustev, katerih niso sposobni nadzirati in jih lahko vržejo s tira. Poleg tega obstaja tudi možnost, da otrok postane le nemi opazovalec in ne želi več sodelovati pri učenju (Rajtmajer, 1994).

Za preprečevanje razvoja negativnega odnosa do vode in plavanja je poznavanje samega problema ključno. Z napačnim pristopom učenja plavanja se lahko pri otrocih pojavijo različni strahovi, katere je kasneje težje odpraviti kot preprečiti, da sploh nastanejo.



(Armfield, 2006).

1.2 POJAVNE OBLIKE STRAHU

Pri otrocih se pri učenju plavanja lahko pojavijo objektivni strahovi, socialni strahovi in anksioznost ali generaliziran, neopredeljen strah (Tušak in Tušak, 2003).

Anksioznost ali tesnobo je težko ločiti od strahu zaradi podobnosti v neprijetnem občutju. Ni specifična kot strah, temveč razpršeno čustveno stanje. Strah je vezan na točno določen predmet ali okoliščino (Šajber, 2006), medtem ko anksioznost nima konkretnega objekta strahu in se pojavi kot odraz stresne situacije (Tušak, 1994). Psihologi jo pojmujejo različno in sicer kot: dražljaj, nagon, odgovor, stanje ali osebnostno spremenljivko (Tušak in Tušak, 2003).

Anksioznost v primerjavi s strahom ne vpliva vedno negativno na gibalno učenje. To stanje povečane vznemirjenosti lahko celo koristi pri zagnanosti za učenje. Otroci se veselijo in komaj čakajo, da se bodo v skupini vrstnikov učili plavati. Kljub temu bodo lahko prvi dan tečaja pričakovali s tesnobo (Goleman, 1997).

Strah pred fantazijskimi bitji (čarovnica, vodne pošasti) je v predšolskem obdobju nekaj običajnega. Poleg vsakdanjih bojazni se lahko pojavi strah pred: smrtjo, utopitvijo, neprijetnim pitjem vode, zmanjkovanjem zraka, temo (pojav pri dveh letih kot posledica separacijskega strahu), mrzlim (hladno vodo), globino, valovanjem, potapljanjem, bojazen pred neuspehom, nesposobnostjo, zasmehovanjem vrstnikov, kopanjem, umazanijo ... (Šajber, 2006).

Običajni strahovi pri učenju plavanja, ki so prisotni pri vseh ljudeh v obliki neprijetne anksioznosti, lahko ob neugodnih situacijah in neprimernem učenju povzročijo razvoj patoloških fobij, ki lahko popolnoma blokirajo samo plavanje (Rajtmajer, 1994). Večji strahovi, ki so povezani z utopitvijo in smrtjo (aqua fobija ali hidro fobija), pa se lahko celo razvijejo v strah pred kopanjem, tuširanjem in celo v strah pred gledanjem lastnih delov telesa pod vodo (Tušak, 1994).

1.3 VZROKI ZA POJAV STRAHU

Stresorji so različni dražljaji, ki povzročijo stres. Ti lahko delujejo selektivno, ojačevalno ali zaviralno. Poznamo fiziološke, miselne in osebnostne stresorje. Strah pred vodo je osebnostni povzročitelj stresa. Izvor strahu pred vodo je hkratna povezava stresa (situacijske spremenljivke) in poteze anksioznosti (osebnostne spremenljivke). Spremenljivki vodita posameznika v emocionalno stanje bojazni. Nato pride do občutka nevarnosti, ki povzroči porast stanja anksioznosti in razvoj strahu (Tušak in Tušak, 2003).

Treba je poudariti, da otrok zaradi gibanja v plodovnici takoj po rojstvu ne pozna tega strahu. Strah pred vodo torej ni prirojen, ampak je kasneje pridobljen skozi določeno izkušnjo (Šajber, 2006). Vzroki za razvoj strahu torej izvirajo iz spomina na lastno negativno izkušnjo z vodo (Tušak, 1994). Te negativne izkušnje si otrok zelo zapomni, ker so ga v tistem trenutku

zgrozile in prestrašile. Spomin vsebuje dve komponenti in se deli na spomin za splošne in običajne stvari ter na spomin, ki je izrazito namenjen čustvenim zadevam. Natančnost in pomen čustvenega uma je opaziti v dejstvu, da se veliko izrazitih čustvenih spominov shrani že v prvih letih otrokovega življenja. Te vrste čustvenih spominov nastajajo še preden je otrok sposoben ubesediti občutenje. Kasneje ko otrok odraste, ne more najti ustreznih razločnih misli določenih lastnih odzivov (strah pri učenju, zaradi slabe prve izkušnje z vodo) (Goleman, 1997). Nagonski strah pred utopitvijo se pojavi pri učencu zaradi napetosti, ko ta premika glavo iz vode, da bi vdihnil zrak. Ta strah se ne pojavi samo pri začetnikih, ampak je prisoten tudi med vrhunskimi tekmovalnimi plavalci. Strah zmoti naravno lego glave, vratu in hrbta, kar posledično plavalcu otežuje gibanje v vodi (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017).

V primeru, da je imel odrasel človek neprijetno izkušnjo z vodo, se lahko razvije travma tudi v kasnejši starosti (Poulton in Menzies, 2002).

Strah se lahko razvije zaradi enega samega osebnega zastrašujočega dogodka (preživetje potapljačice se ladje, nekdo te prisilno vrže v globok bazen ...) (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017). Utapljanje, nehoten potop glave in podobno posledično pri človeku vzbudijo še posebno močan strah. V takih primerih je določeno, da je nujno pazljivo ravnanje pri kasnejšem učenju in pristopu k plavanju (Šajber, 2006).

Pomembne so prve izkušnje z vodo, ki jih otrok praviloma dobi s kopanjem. Nepravilno ravnanje staršev v prvih stikih z vodo pri otroku lahko povzroči nastanek prvih fobij (strah pred kopanjem, ki se kasneje posploši na strah pred vodo in plavanjem). Strah se lahko razvije že med kopanjem v hladni vodi in če otrok večkrat potone pod vodo (Tušak, 1994). Prav tako imajo določeni otroci probleme s prilagajanjem na lastnosti in breztežnost v vodi, zato iščejo izgovore, da se ji izognejo (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017).

Raziskava izvora vodnih fobij, ki sta jo zasnovala Menzies in Clarke (1993), je potrdila dejstvo, da je nepravilen pristop staršev ključen pri razvoju strahu pred vodo pri otrocih. Ugotovili so, da pri otrocih brez ali z minimalnimi izkušnjami plavanja strah pred vodo izhaja iz dedne nagnjenosti k strahu pred neznanim in strahu pred nevarnostjo. Večinoma so starši sprožili razvoj strahu pri otroku, namesto da bi ga preprečili ali zmanjšali (Poulton in Menzies, 2002).

V ameriški raziskavi je bilo potrjeno, da je strah staršev pred plavanjem vplival na njihove otroke in zato bil prej prisoten, kot pri otrocih staršev, ki so uživali v plavanju. Pri starših je bila prisotnost strahu pred lastnim utapljanjem in utapljanjem njihovih otrok povezana s tem, da jih od majhnega niso spodbujali k plavanju. Zaradi tega, so ponovili podobno napako in tudi sami niso lastnih otrok spodbujali k plavanju. Zaradi teh dejstev so raziskovalci ugotovili, da je pomembno prekiniti začaran krog in s tem zmanjšati možnosti neznanja plavanja in v najslabšem primeru utopitve. V družinah je potrebno prekiniti strah pred utapljanjem in ostale fobije, da bi s tem zmanjšali možne nevarnosti zaradi neznanja plavanja (Pharr, Irwin in Irwin, 2014).

Strah se lahko razvije tudi iz prepričanja, da so zahteve učenja večje od lastnih sposobnosti ter kot posledica navodil, kot npr. Pazi, da ne utoneš! Pazi, da ne boš pil vode itd. (Tušak, 1994). Učitelji in starši lahko spodbujajo čustvo strahu z uporabljanjem le-tega kot varovala pred nevarnostmi. V bližini vodne površine svarijo otroke pred utopitvijo in padci v vodo in se ne zavedajo, da se ta strah kasneje lahko razvije v močno zavoro. S tem otrok izgubi željo po pridobivanju pozitivnih izkušenj z vodo (Rajtmajer, 1992).

Strah se pri otrocih lahko zakorenini tudi zaradi neprimernih in stresnih metod učiteljev pri učenju plavanja (Keller, 2016). To se kaže kot prisilni načini do otrok, ki izstopajo, da bi dohajali ostale. Od njih se zahteva naloge, katerih zaradi strahu niso pripravljeni storiti – skakanje z višine v vodo, ali ko učitelj ne posreduje, v primeru, da se učenci verbalno znašajo nad šibkejšimi in podobno (Stillwell, 2011). Posledično otroci ne čutijo opore učitelja med poučevanjem, zato se v vodi počutijo nesproščene in ogrožene (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017). Pedagogi bi se morali zavedati, da je med prvimi urami plavanja strah največkrat prisoten že zaradi same spremembe okolja, nove družbe, novih dražljajev in novega načina dela (Pečaver, 2012).

Preko raziskav pojava anksioznosti pri potapljačih je bilo ugotovljeno, da je temperatura vode pomembna. Anksioznost se je v hladnejši vodi (18 stopinj C) brez suhih oblačil pri preučevancih povečala. Povečala se je tudi v toplejši vodi (29 stopinj C) pri potapljačih, ki so bili oblečeni v potapljaško obleko. V primeru hladnejše vode z oblačili se je anksioznost zmanjšala (Tušak, 1994).

1.4 KAZALCI STRAHU OTROK PRI UČENJU PLAVANJA

Anksioznost je eden izmed glavnih problemov pri učenju plavanja, saj povečuje napetost v mišicah. Preko raziskav s slikami elektromiografa je bilo ugotovljeno, da se pri višje anksioznih osebah pojavi večja napetost v mišicah rok. Prav tako so fleksorji in ekstenzorji funkcionirali manj koordinirano kot pri neanksioznih osebah. Negativni vpliv se kaže predvsem pri natančnejših gibih in pri večjem številu napak v izvajanju gibov. Posledično so rezultati plavanja pri anksioznih neplavalcih slabši (Tušak, 1994).

Trokomponentni model anksioznosti

- »Fiziološko vzbujenje povzroča aktivacija avtonomnega živčnega sistema. Ljudje zaznamo tovrstno komponento preko prej omenjenih fizioloških simptomov.
- Kognitivni faktorji anksioznosti predstavljajo subjektivno, izkustveno komponento. Nekdo bo poročal o občutkih negotovosti, drugi o grozi in tretji o občutkih smrti. Ljudje si ustvarimo »notranji govor, samogovor«, s katerim spremljamo dogodke, ki prihajajo.
- Vedenjska komponenta anksioznosti se nanaša na opažene spremembe v vedenju (posebej pogosti so poizkusi bega iz anksiozne situacije (»ne morem se učiti plavati, ker me boli glava, mi je slabo«) oz. vnaprejšnjega opravičevanja za neuspeh pri npr. učenju)« (Tušak, 1994, str. 266).

Pri učenju plavanja morajo starši in učitelji biti pozorni na emocionalno učenje, pri katerem sta najbolj pomembni čustvi veselje in strah. Poleg teh so prisotna čustva: jeza, žalost, ljubezen, sram in drugo. Čustva so pogostejše izražena preko nebesednih znakov kot z besedami. Besede so sredstvo razumnega uma, ravno zaradi tega morajo učitelji in starši biti

pozorni na nebesedno sporočanje otrok, ki se kaže preko kretenj, mimike, barve glasu ... (Rajtmajer, 1994).

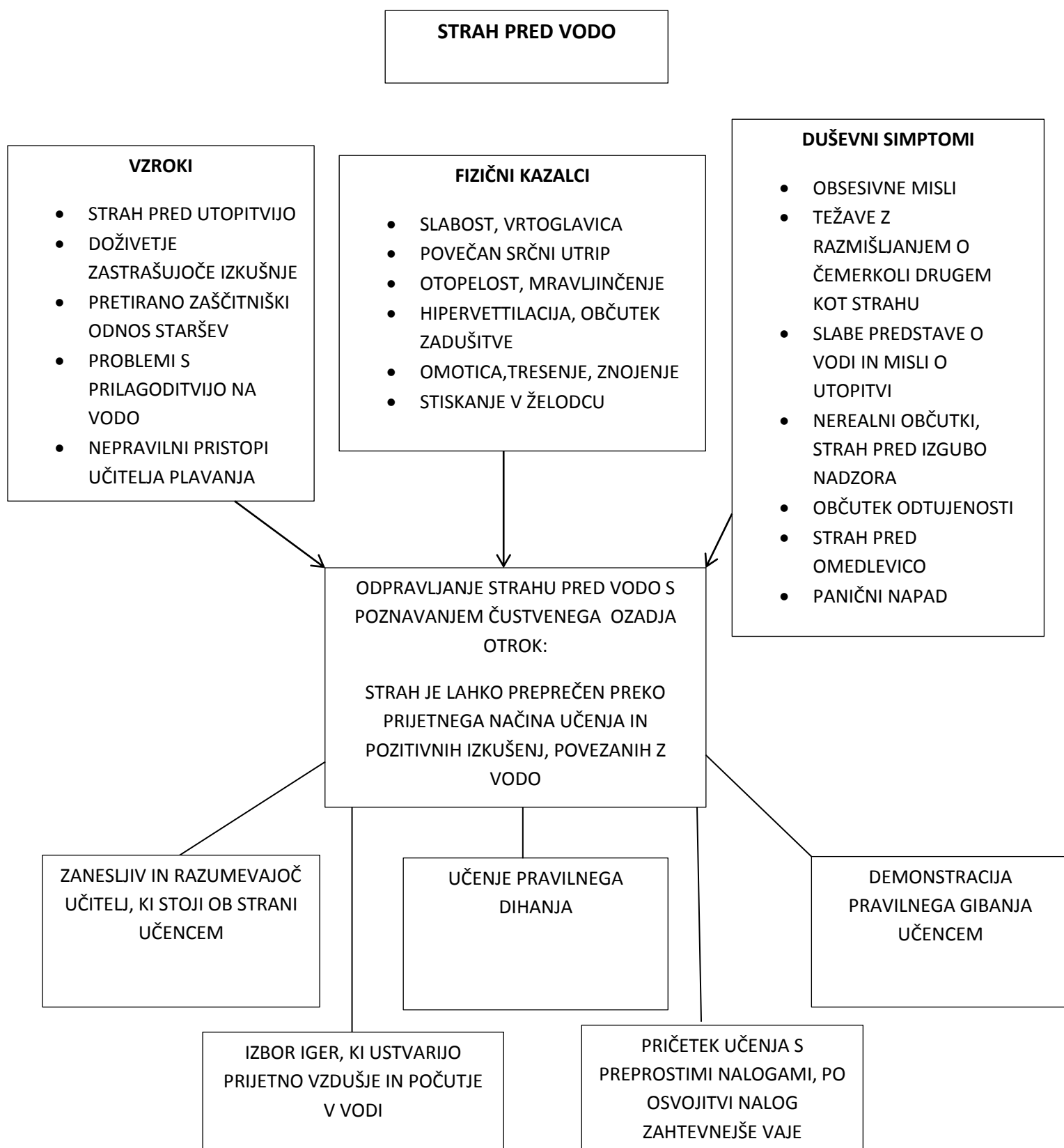
Odziv na zvišano stopnjo anksioznosti je viden v različnih motnjah telesnega delovanja treh področij: fiziološke ravni, doživljajske ravni in vedenjske ravni.

Na fiziološkem področju je to občutek psihičnega nemira in nezmožnosti sprostitve. Tesnoba se odraža kot napetost v drži in obraznem izrazu posameznika. Poveča se delovanje žlez lojnic (hladen pot na dlaneh in čelu). Nastanejo motnje prehranjevanja in spanja (Tušak in Tušak, 2003). Spremembe so vidne tudi v splošni mišični napetosti, kar negativno vpliva na proces učenja plavanja. Poleg tega se anksioznost kaže v porušenem ritmu dihanja, spremenjenem srčnem utripu, prebavnih motnjah, topi bolečini v prsih, tresenju, driski itd. Vse to spremlja občutek nemoči, izguba samozaupanja, torej splošna psihična napetost učenca (Tušak, 1994).

Na doživljajski ravni je značilen občutek negotovosti, zaskrbljenosti, tesnobnosti, ogroženosti, utesnjenosti, občutek nedoločenega strahu ... Predvsem je to vidno na področju obnašanja preko gibalnega in besednega kanala. Otroku se to odraža na obrazni mimiki, drži in kretnjah ter kakovosti besedne komunikacije (Tušak in Tušak, 2003). Otrok postane močno vznemirjen, podzavestno zadržuje dih in trza s celotnim telesom.

Na vedenjskem področju se tesnoba pri otroku opazi tako, da se ta odmika od roba bazena, stiska roke ob telo in se oprijema trdnih predmetov. Predvsem se počuti ogroženega zaradi neravnovesja med zahtevami okolja in lastnimi sposobnostmi. Na splošno je strah za gibalno učenje prava katastrofa, saj izvirno skrbi za človekovo pripravljenost k begu ali boju. Tokovi v možganskih centrih za čustva sprožijo plaz hormonov, ki telo na različne načine razdraži in razgreje. Organizem požene kri v večje skeletne mišice, posledično obraz pobledi in hkrati se ohladi tudi telo. Ključno je, da se učitelj zaveda pomembnosti, kako ravnati v takšni situaciji (Rajtmajer, 1992).

2 ODPRAVLJANJE IN PREPREČEVANJE STRAHU PRI UČENJU PLAVANJA



Pri pouku plavanja se ob prisotnosti strahu porušijo mehanizmi učenja in pomnjenja. Neokorteks ima pri preprečevanju in odpravljanju strahu pri učenju plavanja odločilno vlogo. Dognano je, da v nasprotju s strahom čustvo veselja poveča dejavnosti v možganskem centru. Z vso razpoložljivo energijo zatira čustva, iz katerih se razvijajo zaskrbljujoče misli. Takšno stanje otroku omogoča spokojnost, zagnanost za katero koli delo, in spodbuja k zadovoljevanju več ciljev (Tancig, 1987).

Za uspešno učenje plavanja je z vidika psihološke znanosti, potrebno upoštevati več psiholoških vidikov. K temu spadajo motivacija za učenje plavanja, gibalno učenje, psihične težave in problemi pri učenju plavanja, postopno izoblikovanje naravnega odnosa do vode, strukturiranje ugodnega okolja in individualni pristop (Tušak, 1994).

Poleg tega je treba pri učenju plavanja upoštevati razvoj samega otroka. Za otroke je to temeljna gibalna faza, saj so aktivni pri raziskovanju in preizkušanju gibalnih zmožnosti. Otroci razvijajo temeljne vzorce gibanja in se prilagajajo različnim dražljajem. Starše se postopno oddaljuje od vadbenega prostora. V igre so vključene ustvarjalne komponente (petje pesmi, pripovedovanje zgodb) za čim boljše prilagajanje na vodo. Vzgojiteljice v vrtcih so lahko s svojo usposobljenostjo primeren kader za učenje plavanja predšolskih otrok (Praznik idr., 2001).

Najprimernejši čas za učenje plavanja je obdobje šolskih otrok. Športna gibalna faza omogoča izpopolnjevanje in kombinacije zahtevnih oblik gibanja. Otroci so še posebej motivirani za učenje, zato je to potrebno izkoristiti. Poleg tega ima plavanje pomemben vzgojni element (Praznik idr., 2001). Predšolski in šolski otroci preko igre spodbujajo sposobnost predstavljanja in vživljanja v svet domišljije, razvijajo gibalne sposobnosti, prepoznavajo in spoštujejo pravila, se socializirajo in rastejo na več področjih (Jurak in Kovač, 1998).

Plavalni učitelj se mora zavedati, da strah pred vodo ne bo odpravljen s pripovedovanjem učencem, naj nanj preprosto pozabijo. Ni potrebno, da je pedagog izobražen psiholog, vendar mora vedeti več od osnov mehanike plavanja. Pri učencih je strah v mislih prisoten med celotnim procesom učenja plavanja, dokler ta ni odpravljen (Chang Anker, 2014).

V ameriški raziskavi so ljudi, ki so kot majhni imeli strah pred vodo, vprašali, kakšen bi bil po njihovem mnenju najboljši način za poučevanje plavanja. Odgovorili so, da bi se morali starši, otroci in učitelji pred opravljanjem tečaja pogovoriti o izkušnjah z vodo in s tem pridobiti ključne informacije. Prav tako bi bilo dobro odkrito govoriti glede strahu pred vodo, da s tem ni nič narobe, in o pozitivnih lastnostih vode. Na podlagi podatkov bi lahko učitelj izbral primeren način dela glede na potrebe otrok. Učence bi poučili tudi o načinih reševanja iz nevarnih situacij, kako pravilno dihati, in različnih vaj za sprostitev v vodi. Nekateri so predlagali posebno vrsto terapije, ki bi se posvečala duševni in fizični plati učenca, npr. da bi se poučevanje najprej moralo izvajati v plitvi vodi, dokler se ne bi učenci počutili dovolj sproščeno za napredovanje v globoko vodo. Predlagali so tudi učenje posameznika in ne učenje v skupini ali poseben tečaj za tiste, ki imajo strah pred vodo, ponujeno prijetno temperaturo bazena, podvodna očala, čepke za ušesa in sponke za nos ter neopren (Stillwell, 2011).

Plavalni učitelj se mora zavedati, da je težko odpraviti strah zaradi nepravilnega ravnanja staršev. Če se postavimo v otrokovo kožo, je starš zanj vse in je oseba, kateri najbolj zaupa. Kar starš reče, je za otroka velikokrat »sveto«, zato bo imel pedagog probleme pri prepričevanju otroka o nasprotnem. To je razvidno v primeru, da starš prestraši otroka tako, da mu vsili predstavo, da se bo utopil, če potopi glavo. Take stvari mora pedagog najprej pri otroku ugotoviti in nato poiskati rešitev. Vaje mora graditi predvsem na zaupanju učitelj-učenec. Že ponujene vaje prilagodi in se pri tem zaveda, da se nikamor ne mudi. Pouk plavanja bo počasnejši kot v drugačnih razmerah in to mora sprejeti strpno. Važno je, da otrok vzljubi vodo in izgubi strah pred njo, tudi če končno znanje ni takšno, kot si ga je pedagog žadal. Dober način je, da pri vajah obljubi otroku asistenco in se tega striktno drži. V nasprotnem primeru bo prelomil obljubo in bo izgubil pridobljeno zaupanje. Pedagog otroke v vodi drži, da otrokom vedeti, da je zraven in da bo takoj priskočil na pomoč, če bo to potrebno. Ustvariti mora zaupljiv odnos in varno okolje, kjer bo strah otrok vedno manj prisoten. Tako bodo otroci v vodi napredovali in postajali vedno bolj samozavestni.

Včasih se iz nerazumljivega razloga strah pred vodo pojavi pri otroku, ki tega prej ni imel. Ta enkratni strah se pogosteje zgodi v morju, zaradi naravnega okolja, ki se spreminja in razlikuje od bazena. Otrok se lahko v trenutku odloči, da ne bo vstopil v morje, in pri tem vztraja. Glede na to, da je že vsa skupina v morju, razen enega otroka, je takšna situacija zapletena. Pedagog lahko uporabi na primer odštevanje ali kakšno drugo igro, ki povzroči, da otrok začne sodelovati. V nasprotnem primeru otroka ne sili v vodo in ga počaka, da sam vstopi v vodo, ko se počuti za to pripravljen. Pedagogu ne pomaga jeza, najbolje je, da mirno sprejme zadevo in s pogovorom prežene nenaden strah.

Ravno zaradi razumevanja problema moramo psihologijo povezati z učenjem plavanja, če želimo biti pri tem kar se da uspešni. Že v preteklosti je bila psihologija vključena v različnih sferah življenja in posebej pomembna pri pedagoških procesih (Tušak, 1994).

Pri učenju plavanja s svojimi tehnikami in spoznanji svoj doprinos prispevajo: pedagoška, razvojna, klinična, socialna psihologija in psihologija osebnosti. Pedagoška psihologija s svojim poudarkom na gibalnem učenju, prispeva k izboru najustreznejših metod pri učenju in izpopolnjevanju plavalnih sposobnosti. Razvojna psihologija predstavi kar je bilo odkritega glede otrokovih in človekovih razvojnih značilnosti. S tem prikaže temelj za učenje in razvoj specifičnih spretnosti in sposobnosti. S pomočjo klinične psihologije lahko rešimo primere določenih bojazni, katerih posledica je težava pri učenju plavanja. Odgovor za motivacijo pri učenju plavanja otrok bosta ponudili socialna psihologija in psihologija osebnosti (Tušak, 1994).

Proces učenja plavanja je tesno povezan s psihologijo. Glavni področji, ki nas zanimata, sta:

- gibalno učenje,
- motivacija za učenje plavanja (Tušak, 1994).

2.1 GIBALNO UČENJE

Učenje plavanja kot informacijski proces sestavljajo: vhodni podatki, centralno-procesna enota in izhodni rezultat. Od ustreznosti vhodnih podatkov in kasnejše obdelave v centralno-procesni enoti je odvisen uspeh osvojitve določene stopnje znanja plavanja – izhodni rezultat. Vhodne podatke predstavljajo vse informacije, ki jih v našem primeru otrok dobiva od učitelja plavanja. Poleg teh so tudi ekstralni pogoji, v katerih se odvija učenje plavanja, in notranje psihične informacije učenca. Centralno-procesna enota je odgovorna za obdelavo informacij, ki so posledica preteklih izkušenj, dosedanjega znanja in podobnih veščin. S tem se izoblikujejo gibalne reakcije in spretnosti plavanja, ki predstavljajo izhodni rezultat procesa učenja plavanja (Tušak, 1994).

»Zaradi omenjenih značilnosti gibalnega učenja mora pravilno učenje plavanja potekati:

- razvojno pravočasno (praviloma od tretjega leta dalje),
- metodično pravilno,
- v ustreznih pogojih in
- s podporo ustrezne motivacije« (Tušak, 1994, str. 263).

Za učenje določenih gibov je nujno potrebna ustrezna zrelost organizma (gibalno razvite roke, noge, glava in trup). V nasprotnem primeru bodo vsi napor učitelja in učenca zaman. Otroka ne moremo naučiti plavati, če učenje prehiteva učenčevo zrelost. S tem lahko negativno vplivamo na otroka in lahko povzročimo nastanek negativnih izkušenj, fobij in razvoj anksioznosti. Poleg tega mora učenec biti ustrezno motiviran za učenje plavanja in osebno zrelo (Tušak, 1994).

2.2 MOTIVACIJA ZA UČENJE PLAVANJA

Znanje določene spretnosti pozitivno vpliva na človekovo samopodobo in njegov telesni jaz. Dandanes se človek na različne načine potrjuje med ljudmi. Znanje plavanja je lahko eden od načinov, s katerimi si otrok med sovrstniki »ustvari« določeno mesto v družbi. Motiv za učenje plavanja je danes v veliki meri socialno pogojen in ga uvrščamo k socialnim motivom. Poleg tega potrebo po znanju plavanja prištevamo med osnovne biološke potrebe in potrebe po varnosti (razvoj telesa, zdravje, možnost rešitve v nevarnosti) (Tušak, 1994).

2.3 NAČINI ZA ZMANŠANJE VELIKE ANKSIOZNOSTI IN MOČNEGA STRAHU PRED VODO

Pri preprečevanju in odpravljanju strahu je individualno delo z učencem boljše od skupinskega. Pri otroku z zelo izraženim strahom je potrebno postopati postopno z uporabo ene izmed tehnik sproščanja. Vseeno ima delo v skupini v določenih primerih prednosti. Učenec bo neko nalogo izvedel, ker jo bodo izvedli vsi otroci – moč skupine. Druga možnost je, da bo vajo opravil zaradi učenčevega vzornika v skupini (Kapus idr., 2002).

V primeru, da anksioznost poraste preko običajnih mej, obstaja rešitev v določenih tehnikah za sprostitev. S tem mislimo na behavioristične (vedenjske) tehnike, ki so zelo uspešne. Tehnike relaksacij se uporabljajo v primeru, ko otrok kaže močne znake anksioznosti. Prav tako je tehnika dobrodošla, ko učimo plavati otroka z že oblikovanimi fobijami v zvezi z vodo (Tušak, 1994). »Najpomembnejše tehnike so Jacobsonova metoda progresivne relaksacije (1938), Schultzov avtogeni trening (1932), razne tehnike izvedene iz meditacije (npr. Benson, 1975) in razne metode učenja relaksacije preko elektronskih naprav (biofeedback, mega brain ipd.)« (Tušak, 1994).

Poleg že omenjenih tehnik je ustrezna tudi tehnika sistematične desenzitizacije. Usposobljena oseba sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo strahu pri otroku. Nato ga postopno uvaja v neprijetne situacije. Stvar poteka postopno, najprej ga uvede v situacijo, ki izzove najmanj strahu, nato pa v vedno bolj neprijetne izkušnje. Postopek traja dalj časa in je kombiniran z relaksacijo, ki otroku vzbuja prijetna in pozitivna občutja. S pravilnim postopanjem se otrok lažje sooči s fobijami. Otroka lahko vpeljemo tudi samo z mentalnim predstavljanjem situacij, v katerih je ob dobrih občutjih postopno soočen z vzroki njegovih strahov (Tušak, 1994).

Pri preprečevanju strahu so ključne igre prilagajanja na vodo, ki so naravnane tako, da ustvarijo prijetno vzdušje in podlago za postopno učenje plavanja. Pri otrocih z velikim strahom potapljanja glave in gledanja pod vodo lahko uporabimo možnost nošenja očal za plavanje. S tem omogočimo otroku, da ima ves čas odprte oči, saj preprečimo stik z vodo in pripomoremo k večji sproščenosti (Keller, 2016).

Najučinkovitejši način odpravljanja anksioznosti je v preprečevanju njenega nastanka. Najboljše je, da starši otroka postopno navajajo na vodo in prve izkušnje z vodo, ki so tako zelo pomembne naredijo prijetne. Otrok mora ob kopanju uživati in se mora počutiti varno ter, sproščeno (Tušak, 1994).

2.4 POZITVNE IZKUŠNJE Z VODO PRED OPRAVLJANJEM TEČAJA

2.4.1 KOPANJE V KADI

Starši morajo nositi zavest o odgovornosti otrokovega strahu pred vodo ter se pri temu zavedati dejstva, da je strah dosti lažje preprečiti, kot ga kasneje odpraviti, kar je ključnega pomena. Starši so s kopanjem v domači kadi otrokovi prvi učitelji (Kapus idr., 2002).

Otrok že pred rojstvom plava v materinem telesu. V ponoven stik z vodo pride ravno pri kopanju, ko to postane dnevni ritual. Morda otrok nad prvim plavanjem ne bo preveč navdušen, ampak bo kasneje kmalu v njem začel uživati. Novo doživetje mora biti kar se da prijetno, saj bo od tega odvisno, kako bo otrok sprejemal vodo. Najbolje je, da otroka kopamo v toplem, svetlem prostoru z večjim številom igrač. Takšno okolje vliva zaupanje in povečuje radovednost do igranja. Nekateri strokovnjaki priporočajo skupno kopanje staršev in otrok, saj to pozitivno vpliva na občutek povezanosti in varnosti (Šajber, 2006).

Prilagajanje otroka na vodo v kadi pozitivno vpliva na otrokov odnos do vode. S kopanjem dojenčka lahko pričnemo že kmalu po rojstvu, ko popek odpade. Vodo je treba segreti na 36° C. Za kopanje si moramo vzeti čas in mora predstavljati več kot le vsakodnevno obvezo, opravljati ga moramo pozorno in s toplino, saj lahko sicer otroka vznemirimo, prestrašimo in povzročimo odpor do vode. Preko kopanja otroka navajamo na novo okolje, v katerem se bo kasneje naučil plavati. Poskrbimo, da se med kopanjem pogovarjamo z dojenčkom, mu prepevamo in vsakodnevno preko igre vzpostavimo zanimivo izkušnjo. Otrokove igrače naj bodo različnih oblik, materialov in barv. V prvih mesecih je najbolje, da ne menjavamo njegovih igrač, saj je dojenček nanje navezan. Pazljivi moramo biti pri miljenju, da oči ne pridejo v stik z milom, saj to povzroči negativno pekočo izkušnjo (Šajber, 2006).

Vaje v kadi

- Otrok sedi v kadi, starši ga polivajo z vodo.
- Otrok sedi v kadi, starši ga prhajo po celem telesu.
- Otrok se med sedenjem v kadi sam poliva z vodo.
- Otrok sedi v kadi, sam se prha po celem telesu.
- Otrok se v vodi igra sede, čepe in kleče.
- Otrok da glavo v vodo in vanjo piha.
- Otrok prehaja iz sedečega v ležeči položaj na hrbtu.
- Otrok prehaja iz položaja čepe v ležeči položaj na prsih.
- Otrok v položaju leže na hrbtu potiska žogo.
- Otrok leži na prsih in potiska žogo z rokami.
- Otrok se v ležečem položaju na prsih potopi in preide v iztegnjenem položaju z enega konca kadi na drug.
- Otrok leži v vodi na hrbtu, nato oponaša veslanje tako, da z rokami giba ob telesu od zgoraj proti navzdol.
- Otrok leži v vodi na prsih in izvaja zaveslaje (Kapus idr., 2002).

2.4.2 ORGANIZIRANA VADBA DOJENČKOV IN MALČKOV

Organizirana vadba dojenčkov in malčkov v Sloveniji poteka od leta 1998 z vodstvom učiteljev plavanja, ki so za to vadbo posebej usposobljeni. Delavcem na tem področju je uspelo dojenčke pri starosti štirih mesecev prenesti iz vozička v bazen, kjer preko gibanja in s plavalnimi pripomočki izvajajo vadbo, ki jo do otrokovega 4. leta starosti obiskujejo skupaj s starši. Število dojenčkov ali malčkov s starši se giba med 7 in -10 na dva učitelja plavanja. V

prvih urah plavanja zadrževanje dojenčka v bazenu ne sme presegati 15 oz. 20 minut. Pozneje, glede na otrokovo počutje in individualnost, lahko povečamo vadbo do 30 –oz. 45 minut. V primeru slabega počutja je prekinitev vadbe nujna, saj lahko pride do raznih obolenj. Otroci se hitreje ohlajajo kot odrasli, zato na primer daljše zadrževanje v morju ni priporočeno, saj temperatura po navadi ne dosega standardov. Poleg tega vadba v zunanjih kopališčih za dojenčke ni priporočljiva, zaradi večjega števila prisotnosti bakterij v vodi. Bazeni z morsko vodo so primerni za vadbo dojenčkov, če odgovarjajo kriterijem Pravilnika o minimalnih higienskih in drugih zahtevah kopalne vode (Uradni list Republike Slovenije, str. 11164 / št. 73 / 29.07.2003). V termalnih vodah moramo biti pazljivi glede vsebnosti različnih kemijskih elementov, ki lahko slabo vplivajo na otroški organizem. Dojenček je postavljen v okolje, ki ima nižjo temperaturo od telesne (med 36° C in 38° C), saj ima večjo odpornost organizma proti okužbam, že sam dviga glavo in jo drži, da opazuje okolico in nemoteno leži na prsih (Šajber, 2006).

Taka vadba omogoča razvoj otroka v drugačnem okolju, kjer cilj ni učenje plavanja. Mnenje strokovnjakov je, da je taka vadba za otrokov razvoj izredno ugodna, saj stik z vodo omogoči številne situacije, kjer mora sodelovati celotno telo. Dojenčki večinoma dolgo časa ležijo in sedijo, gibanja so do prvega leta starosti refleksna. Prek take vadbe v spremstvu staršev otrok spoznava svoje telo in okolje na edinstven način. Vadba temelji predvsem na delu s Fredovim plavalnim obročem (Praznik idr., 2001), kjer je primerna globina vode 1,30 m (Kapus idr., 2002).

Pri primerno osvetljenem prostoru za vadbo bo otrok lažje zaznaval kontraste in barve, saj dojenček še nima popolnoma razvitega vida. Ker pri dojenčku nov prostor, hrup, vonj po kloru, navzočnost številnih neznanih ljudi ipd. delujejo kot spodbujevalci strahu, je pomembno vzpostaviti umirjeno vzdušje. To lahko poskrbimo z barvnimi igračkami, ki jih razporedimo na vodni gladini, lahkotno glasbo in umirjeno pripravo na samo plavanje (prhanje, previjanje, oblačenje v garderobi) (Šajber, 2006).

Pomembno je, da je prostor vadbe varnostno prirejen za dojenčke, da ne pride do kakršnikoli poškodb. Tla ne smejo biti drseča, potrebno je odstraniti nevarne ostre predmete (počene ploščice, ostri robovi ...). Poleg tega za sproščenost in prijetnost poskrbi okolica bazena, ki je poslikana z otroškimi motivi in barvami (Praznik idr., 2001).

Garderobe morajo biti primerno ogrete in prostorne. Pri prehodu iz vode v garderobo na nižje ogreto okolje preži nevarnost ohlajanja in posledično prehlada, zato naj ne bo velikih temperaturnih preskokov (Šajber, 2006).

Ob prvem vstopu v bazen mora najprej odrasla oseba v vodo na tak način, da je z obrazom obrnjena k otroku, saj je otrokov odnos do vode odvisen od odnosa odraslih ob njem. Starš mora imeti popolno odgovornost in ga mora imeti celotno vadbo na očeh. Razlaga pri vadbi dojenčkov in malčkov je namenjena osebi (staršu, skrbniku ...), ki je z otrokom v vodi. Učitelj pokaže vaje in prijeme tudi na dojenčku v primeru, če starši ne razumejo razlage. Poleg tega ima še ostale pomembne naloge, ki vključujejo sestavo programa vadbe in njeno realizacijo; na kopališče učitelj pride prvi, pripravi prostor ter pripomočke za vadbo, je pomočnik staršem, deluje kot kritični opazovalec in svetovalec, vodi igro, je hkrati psiholog in pedagog, odgovoren za varnost in prvi reševalec ter na koncu pospravi pripomočke in zadnji zapusti prostor. Učitelj mora biti primerno urejen (čistoča telesa, las) in imeti ostale pozitivne lastnosti, ki sodijo k programu vadbe za dojenčke (potrpežljivost, prijaznost, dodatna

usposobljenost za vadbo v vodi za dojenčke ter znanje o reševanju iz vode in izvajanju temeljnih postopkov oživljanja) (Šajber, 2006).

2.5 OPTIMALNO OKOLJE ZA UČENJE PLAVANJA S Poudarkom NA VARNOSTNIH, ZDRAVSTVENIH IN PEDAGOŠKIH ZAHTEVAH

Pri organiziranem poučevanju plavanja je zelo pomembno, da se učencem ponudi kar se le da ustrezne pogoje. Na prvem mestu je to prostor, kjer vadba poteka. Sem spadajo plavalni bazeni in odprte vodne površine (morja, jezera, reke ...). Pomembno je, da se poleg tega upošteva in vzpostavi pogoje, ki ustrezajo osnovnim varnostnim, zdravstvenim in pedagoškim zahtevam (Praznik idr., 2001).

2.5.1 VARNOSTNE ZAHTEVE

Na kopališču je potrebno zagotoviti varnost z upoštevanjem vseh predpisov, ki se navezujejo na vzdrževanje in poslovanje kopaliških objektov ter naprav, kopališkega reda in oznak ter ustrezne službe reševalcev iz vode (Kapus idr., 2002). Plavališče mora imeti nazorno označene meje in mora biti opremljeno s pripomočki za reševanje iz vode. V primeru plavališča z ostrimi prehodi iz plitve v globoko vodo je potrebno otroke dodatno opozoriti in primerno označiti prostor. Najbolje je, da takih prehodov plavališče nima. Za neplavalce je najprimernejša voda za učenje plavanja mirujoča. (Praznik idr., 2001).

Če se odločimo, da bomo učenje plavanja opravljali v naravnem okolju, je varnost še toliko bolj pomembna (Prešeren in Kristan, 1974). V tekočih vodah so prisotni različni tokovi, ki lahko spodnesejo neplavalca in s tem onemogočajo učencu stik s podlago (Praznik idr., 2001). Najbolje je, da izberemo plavališče, kjer je voda mirna in stoječa, čista ter z dovolj plitvine. Obala mora imeti lahek dostop v vodo in dovolj primerne prostora za vadbo na suhem. V morju, reki ali jezeru mora voda biti tako čista, da se vidi dno, in v okolici ter na dnu ne sme biti nevarnih ostrih predmetov. Paziti je treba na ostre skale, morske ježke, smeti in ostale nevarne predmete, ki bi lahko škodovali otrokom. Najboljše je, da ima prostor za vadbo čim manjšo razgibanost dna. Med učenjem se skušajmo izogniti vetru, vrtincem in valovom, ki lahko neplavalcem »zaližejo« obraz (Praznik idr., 2001). Učitelj se mora zavedati, da se globina morske vode zaradi plimovanja spreminja in neplavalcem ne sme pustiti vstopati v hitro preverljiva plovila (Kapus in sodelavci, 2002). Vadbeni prostor omeji z vidnimi znaki, pri čemer si lahko pomaga z raznimi plavajočimi predmeti, vrvmi, lesenimi letvicami in otrokom jasno prepove nahajanje izven omejenega prostora. Dobro je, če ima plavalni pedagog piščalko, čoln in poleg sebe eno ali dve odrasli osebi, ki obvladata plavanje (Prešeren in Kristan, 1974).

Ugotovljeno je bilo, da je najprimernejša globina vode za predšolske otroke 0,80 m, za učence od prvega do tretjega razreda pa od 1 do 1,10 m. Ustrezno globino vode učitelj poda glede na merilo najnižjega učenca. Voda mu mora segati do prsi v stoječem položaju in do ust v klečečem položaju. Pri učenju plavanja starejših otrok je priporočena številka plavalcev v skupini 12, v skupini neplavalcev pa do 8 otrok (Kapus idr., 2002).

Učitelj mora pri pouku plavanja paziti, da med vadbo in večjim obilnejšim obrokom mineta vsaj dve uri (Jurak in Kovač, 1998) in da učenci med plavanjem ne žvečijo (Kapus idr., 2002). Zelo je pomembno, da je voda pri vadbi skokov tako globoka, da se otroci ne poškodujejo in da ne pride do večje nesreče (Jurak in Kovač, 1998).

2.5.2 HIGIENSKO ZDRAVSTVENE ZAHTEVE

Učitelj se mora pred opravljanjem plavalnega tečaja pozanimati o zdravstvenem stanju in različnih obolenjih učencev, ki zahtevajo hitro in posebno ukrepanje (astma, epilepsija,...) (Kapus idr., 2002). Za otroke, ki imajo prehlad, vneta ušesa ali oči, povišano temperaturo, diarejo, nalezljive kožne bolezni, nalezljive bolezni (škrlatinka, davica, norice, angina, bronhitis, ošpice ...), velja absolutna prepoved vstopa v bazen. Po cepljenju lahko vstopijo na kopališče po 48 urah (Šajber, 2006).

Plavališče mora zagotoviti standarde glede določenih zdravstvenih zahtev, ki vključujejo čisto in zdravo vadbeno okolje (Praznik idr., 2001). Voda mora biti neoporečna, saj začetniki pogosto popijejo nekaj vode. S tem ne pride do zastrupitve prebavil in kožnih infekcij. Tudi okolica plavališča mora biti higiensko neoporečna. Plavališče mora imeti prho, da se lahko pred plavanjem in po njem učenci umijejo s čisto vodo.

Edini vir onesnaževanja bazenske vode (higiensko neoporečna voda) je kopalec sam. Zato je higiena ključnega pomena na kopališču. Kreme in druga sredstva za nego telesa večajo verjetnost prenosa patogenih mikroorganizmov prek vode. V pravilniku o higienskih zahtevah za kopalne vode je določeno, da skupno število aerobnih mezofilnih bakterij v zaprtih bazenih ne sme presegati 200/ml, v odprtih pa ne 1000/ml. Voda poleg tega ne sme vsebovati bakterije *Pseudomonas aeruginosa* in koliformnih bakterij (Šajber, 2006).

Poleg čistoče je pomembna temperatura vode, saj je voda velik prevodnik toplote, zato pri otroku zmanjšuje toploto. Poznati moramo potek ohlajevanja otroka in vplive temperature vode, da preprečimo možno podhladitev. Zgornja meja zadrževanja v vodi je odvisna od starosti otroka, razmerja med površino njegovega telesa in teže. Najprimernejša temperatura bazena za majhne otroke do treh let je 32 – 33° C, za otroke od treh do šest let starosti pa 31° C (Šajber, 2006). Za starejše je najprimernejša temperatura za učenje plavanja med 25° C in 28° C (Jurak in Kovač, 1998).

»Temperatura zraka naj bo za kakšno stopinjo višja od temperature vode, tako da otrok ne zebe, ko pridejo iz vode« (Praznik idr., 2001, str. 20). K boljšim pogojem vadbe pripomorejo obleke iz neoprena, saj zadržujejo ohlajanje telesa in ščitijo pred slabimi učinki vetra in sonca (Šajber, 2006). Otroci se pri učenju plavanja različno hitro ohlajajo, kar je odvisno tudi od

sprememb zunanjih pogojev. Ko učenca začne zebsti, ga mora učitelj poslati iz vode in poskrbeti, da se preobleče v suha oblačila (Kapus in sodelavci, 2002). Tako pri izstopu iz bazena kot morja je dobro otroka čim prej zaviti v toplo brisačo in mu obrisati lase. Starši morajo po vadbi negovati otrokovo kožo in poskrbeti, da imajo otroci s seboj hrano in pijačo, saj je otrok po vadbi prijetno utrujen (Šajber, 2006).

Učenje plavanja se razlikuje glede na okolje, v katerem poteka. V nasprotju z bazenskim kopališčem naravno okolje nudi več lepote, čeprav v naravi »prežijo« različne nevarnosti, ki lahko spodbudijo strah otroku, ki je občutljivejši kot odrasla oseba. Meduza lahko povzroči opekline. V tem primeru je potrebno z drgnjenjem z alkoholom ali mivke odstraniti žarnike z obolelega mesta. Nato sledi oskrba otroka z obkladki in različnimi mazili, če opekline niso tako razsežne, da bi bila potrebna zdravniška oskrba. Hitro se zgodi, da bo otrok v morju stopil na ježev bodico ali drug oster predmet, zato je preventivno najbolje, da ima primerno obuvanje. Ježke iz kože se odstranjuje s sterilno iglo in pinceto. Pred nadležnimi piki obadov, komarjev in ostalega mrčesa otroka zavarujemo z lahkimi oblačili z dolgimi rokavi (Šajber, 2006). Pred ultravijoličnimi žarki otroka zaščitimo s pokrivalom, kremo za sončenje, sončnimi očali in senco. Pred vetrom z dodatnimi oblačili in pokrivalom. Pedagog mora znati oceniti primeren čas vadbe tudi glede na vremenske razmere, da ne pride do podhladitve otrok (Kapus idr., 2002).

2.5.3 PEDAGOŠKE ZAHTEVE

Plavališče mora ustrezati določenim didaktičnim zahtevam in načelom učenja plavanja. V zimskih bazenih je organizacija tečaja plavanja najenostavnejša, saj so bazeni z vidika neplavalcev zgrajeni po pedagoških, varnostnih in zdravstvenih zahtevah. Prostor za vadbo mora biti opremljen z različnimi učnimi pripomočki (Praznik idr., 2001).

Sam pristop k učenju plavanja se po svetu razlikuje. V Sloveniji se že dalj časa izvajajo tečaji za predšolske otroke po klasični metodi učenja plavanja (prilagajanje na vodo, nadaljevanje z učenjem plavanja). Poleg tega je priporočljivo, da se otroku omogoči neorganizirano vadbo v naravnih kopališčih ali na bazenih. Pomembno je znanje in pravilni pristop spoznavanja vsebin prilagajanja na vodo in učenja plavanja. Otroka se lahko prepusti strokovnjakom ali pa staršem, ki se zavedajo strokovnih navodil prilagajanja na vodo, ki vsebujejo prilagajanje na uporabo vode, potapljanje glave, izdihovanje v vodo, gledanje pod vodo, plovnost in drsenje. Starši morajo biti posebno pozorni na dejstvo, da se napačne plavalne gibe, ki jih otrok avtomatizira, kasneje stežka odpravi (Šajber, 2006).

Šole največkrat organizirajo letno šolo v naravi s programom učenja plavanja v morju. Morje s svojimi lastnostmi omogoča primernejše okolje za učenje neplavalcev in pospešuje napredek (Praznik idr., 2001). Morska voda je ugodnejša za poučevanje plavanja saj ima zaradi večje količine primesi večjo gostoto in je v njej plavalec specifično lažji (Prešeren in Kristan, 1974). Obmorska okolica nudi vrsto zanimivih obvodnih dejavnosti, ki popestrijo sam učni proces. Poleg tega ima šola v naravi zastavljene tudi ostale pomembne cilje, ki se navezujejo na naravoslovje, ekologijo, kulturne vsebine in bogati celoten proces otrokovega razvoja osebnosti in plavalnih spretnosti (Praznik idr., 2001).

Najbolje bi bilo, da bi si razredni učitelji pridobili licenco vaditelja ali učitelja plavanja in tako aktivno sodelovali pri procesu učenja plavanja. Gre predvsem zato, da razrednik najbolje pozna svoje učence in hkrati mu otroci zaupajo ter ga imajo radi. Pri učenju plavanja ravno dotik dostikrat povzroča nelagodje otroku, ki ne pozna učitelja. Med razrednikom in učenci je vzpostavljena določena vez in tako telesni stik povzroča manj težav. S tem prihranimo čas za pridobivanje zaupanja in omogočimo tudi pouk z medpredmetnimi povezavami. Moralo bi postati samoumevno, da je prisotnost razrednega učitelja nujna, tudi če ta ne poučuje plavanja (Štemberger, 2005).

Začetki učenja plavanja za vaditelja plavanja niso enostavni. Obstajajo knjige, ki ponujajo najrazličnejše gradivo in drugi pripomočki, a vendar se teorija lahko popolnoma razlikuje od prakse. Vsaka skupina otrok je edinstvena, saj je sestavljena iz posameznikov, ki delujejo na svoj način. To mora vaditelj sprejeti kot izziv in znati prilagoditi že obstoječo metodologijo glede na potrebe otrok. Vaditelj mora biti pozoren, odgovoren in si z opazovanjem obnašanja otrok ustvariti sliko skupine. Posameznikom, ki izstopajo, mora dodeliti prilagojene ali dodatne naloge, a vseeno stremeti k temu, da se otroci vedno bolj povezujejo in delujejo skupaj kot skupina. Nič ni narobe, če preuredi že obstoječe igre ali uporabi domišljijo in si izmisli nekaj popolnoma novega. Seveda mora igra biti varna in poučna. Poleg tega je dobro, da se v načinu poučevanja tekom dela pogovarja z ostalimi pedagogi, ki opravljajo podobno delo, in si z njimi izmenjuje izkušnje.

Učitelj mora pred začetkom učenja plavanja učence podučiti o redu in pravilih na kopališču ter higienskih standardih. Nato pred vstopom v vodo poskrbi za ogrevanje z gimnastičnimi vajami. Pouk vodi z vidnega mesta in nadzoruje vse učence pri vadbi. Navodila posreduje otrokom, kadar imajo vsi glave nad vodno gladino. Spodbujanje izraža tudi z nasmehom, trepljanjem po ramenih, kimanjem ... Učence graja le v določenih primerih, jih ne omejuje ampak jih zaposli z nalogami, ki uravnavajo vedenje. Primerja vsakega posameznika le s samim seboj in starše sproti seznanja z napredkom ter je svetovalec (Kapus idr., 2002).

Učiteljeva razlaga otrokom mora biti kratka in jasna, omejiti se mora na povelja in kratke korekcije napak. Opozorila naj se nanašajo na najbolj bistvene popravke, npr. drži glavo višje ... Učitelj napake popravlja vzpodbudno, da učenci čutijo njegovo dobro namero in željo do uspeha. Razlaga se pri vadbi na suhem, v vodi se poveljuje, demonstracija pa naj bo kar se da pravilna (Prešeren in Kristan, 1974).

Pri učenju otrok se mora učitelj zavedati pomena »od lažjega k težjemu«. Načelo postopnosti vključuje premišljen postopek premagovanja začetnih težav do težjih elementov. Vzemimo primer učenja izdihovanja pod vodo, kjer bomo pričeli s pihanjem v vodno gladino in ustvarjanjem mehurčkov in šele nato potopili glavo, in ne obratno. Učitelj mora poznati svoj cilj in sistematično izbrati pot do izpolnitve zadanega. Torej mora vsakega posameznika pravilno usmeriti in preko primernih sredstev ter načinov privedi do zastavljenega cilja. To pomeni, da ne sme boječe otroke s silo potapljati, jih priganjati v vodo in imeti podobne neustrezne prijeme. Pravilno delo bo vključevalo vzpostavitev odnosa, ko učitelj učenca na discipliniran način v prijetnem okolju in vzdušju privede do znanja plavanja (Prešeren in Kristan, 1974).

Poleg znanja učitelj plavanja priuči zaupanje v vodo kot medij, v katerem se otroci dobro počutijo in z veseljem igrajo. S pravilnim načinom pedagogov in staršev bodo otroci v vodi

doživljali številne nove zaznavne, gibalne in socialne izkušnje in s tem vzljubili plavanje (Šajber, 2006).

Pri učenju v skupini si učitelj ne sme dovoliti, da se otroci med seboj zbadajo in posmehujejo. Z otroki ne smemo delati pod prisilo in jih ne vlečemo ali dvigujemo za roke. Morebiten strah si mora otrok upati pokazati in to lahko dosežemo samo v sproščenem in domačem okolju. Predšolski otrok si lahko s seboj prinese najljubšo igračko za vodo. Ko si bo nabral že dovolj izkušenj in se bo znašel v različnih situacijah, bo s tem sposoben premagovati lasten strah. Naloga odraslih je tolažba, vzpostavitev občutka varnosti, pozitivne spodbude in soočiti otroka z okoliščinami, ki vzbujajo strah, ampak te tudi skupaj premagati (Šajber, 2006).

Ugotovljeno je bilo, da se s pravilnim načinom dela otrok poleg plavalne tehnike priuči tudi pravilnega načina obnašanja (vztrajnosti, potrpežljivosti, sprejemanja, odpravljanja ljubosumja, reda, privoščljivosti in odpravljanja pretirane tekmovalnosti). Informacije je potrebno podajati s pozitivnim pristopom, preko igre, varno in z veliko mero spodbude ter pohval (Šajber, 2006).

Negativno motivirane učence bo pravilen odnos učitelja, spremenil v pozitiven odnos otrok do pouka plavanja. Dolžnost vsakega pedagoga je, da s pravilnimi sredstvi in metodami vključi otroke v zanimive skupinske igre (Prešeren in Kristan, 1974).

Sistematika pouka plavanja vključuje tri različne metode učenja plavanja:

- **Analitična metoda**, pri kateri se otroci učijo vsakega elementa posebej. Posebej zavesljaji, udarci, dihanje itd. Ko posamezne elemente obvladajo se te združi v celoto – plavalno tehniko.
- **Sintetična metoda** uči otroke plavalno tehniko kot celoto. Otroci kar se da varno posnamejo gibanje demonstratorja.
- **Kombinirana metoda** je združitev analitične in sintetične metode. Ko otrok obvlada enega od elementov tehnike, to skušamo najhitreje vključiti v celotno gibanje.

Bistveno je, da predšolski otroci dobijo občutek za gibanje v vodi, zato je najprimernejša metoda poučevanja sintetična, kjer otroci celotno gibanje posnemajo. Učitelj se mora držati načela primernosti, ki vsebuje prilagajanje gradiva starostnim skupinam in znanju otrok. Zato način, da se z analitično metodo uči predšolskega otroka določenih gibov na suhem ni primeren, saj so te vaje dolgočasne, težavne in posledično brez učinka (Prešeren in Kristan, 1974).

Glede izbire načina plavanja so se mnenja strokovnjakov v preteklosti razhajala. Prevladovala je ideja, da je prva osnovna tehnika, ki naj bi jo osvojil otrok, prsno. Pozneje so avstralski in ameriški strokovnjaki pričeli zagovarjati kravl, drugi so zagovarjali neko vrsto simetričnega hrbtne plavanja. Spet tretji so bili mišljenja, da ni potrebno od začetnika zahtevati pravilne tehnike. Bistvenega pomena se je z določenimi gibi obdržati na vodi, kar so poimenovali »pasje plavanje«. Danes spoznavajo, da sta izbira tehnike in metoda pouka odvisni od okoliščin, v katerih poučujemo. Pomembni faktorji so zastavljeni osnovni cilji, starost udeležencev poučevanja plavanja in čas, ki ga imamo na razpolago. Tako ne moremo govoriti o le eni pravilni metodi pouka, ki vključuje le eno pravilno tehniko plavanja (Prešeren in Kristan, 1974).

Ko je na razpolago dovolj časa za učenje, kar velja predvsem pri šolski mladini, je najboljša izbira določene plavalne tehnike po kombinirani metodi. Dognano je bilo, da kravl omogoča zelo učinkovito metodično pot za stopnjevanje storitev v vodi in razvija pri začetniku občutek zanesljivosti. Zato se večina strokovnjakov nagiba k tej tehniki, kot prvi pri učenju plavanja. Če se otrok nauči pravilno dihati, kar pomeni, da nima strahu pred vodo in se pri pouku počuti domače, mu kravl ne bo delal nobenih težav. To gibanje je lažje osvojiti, ker se pri njem avtomatično vadi občutek za izmenjevanje med napetostjo in sprostitvijo. Otroci hitreje dojemajo različne odpore v zraku in vodi in zaradi tega se je kravl lažje naučiti kot prsno (Prešeren in Kristan, 1974).

2.6 UPORABA PLAVALNIH PRIPOMOČKOV PRI UČENJU PLAVANJA OTROK

Z uporabo izbranih didaktičnih pripomočkov učinkovitejše izrabimo čas namenjen učenju plavanja. Raznovrstni pripomočki popestrijo celotno vadbo in nudijo učencem večjo paleto različnih iger. Z ustreznimi pripomočki učitelji poskrbijo, da so sodobnejši programi kakovostni in učenje privlačno ter ne enolično (Praznik idr., 2001). Otroci pri učenju plavanja potrebujejo veliko utrjevanja in ponavljanja posameznih vaj, zato mora učitelj z določenimi spremembami ustvariti popolnoma nove situacije, da se izogne dolgočasnemu pouku. Poleg tega otrok z uporabo pripomočkov in igranjem izgublja strah pred vodo. V primeru, da bo igra vključevala pobiranje predmetov s tal bazena, bo otrok zaradi navdušenja pozabil, da ga pečejo oči in bo potopil glavo, tudi če je bil prej prisoten določen strah (Štemberger, 2005).

Pomembna je smiselnost uporabe pripomočka za športno edukacijo in izdelek mora ustrezati določenim standardom. Z organizacijskega vidika je priporočljivo, da se število pripomočkov ujema s številom vadečih, da se nihče od otrok ne počuti zapostavljen (Praznik idr., 2001). Pri izboru pripomočka se mora učitelj zavedati, da ima vsak izdelek določene prednosti in pomanjkljivosti po katerih se razlikuje od ostalih. Prav tako večina ni absolutno varnih, zato je pomemben nenehen nadzor nad otrokom (Šajber, 2006). Pomembno je, da pedagog izbere kakovostne, uporabnejše, trajnejše in predvsem varnejše pripomočke ter da pri nakupu cena ni najpomembnejša (Flisek, 1994).

»Glede na namen lahko pripomočke razdelimo na:

- didaktične pripomočke za učinkovitejše prilagajanje na vodo,
- didaktične pripomočke za učinkovitejše učenje plavalne tehnike,
- didaktične pripomočke za izboljšanje plavalne tehnike in
- didaktične pripomočke za popestritev in večjo motivacijo otrok« (Jurak in Kovač, 1998, str. 33).

Uporaba pripomočkov, pomagal ni le podpiranje lenobe po konservativnih stališčih »starih plavalnih pedagogov«. V določenih plavalnih šolah se preko premagovanja poligonov, torej lastne aktivnosti, neplavalec med drugim nauči tudi plavati (Flisek, 1994). A vendar se zna tudi zgoditi, da nekateri pripomočki negativno vplivajo na napredek, saj se otrok ob odvzemu

le-teh v vodi počuti še bolj negotovega kot prej. Odsvetujejo se predvsem pripomočki, ki povečujejo plovnost otroka, saj ti otroku ustvarijo lažen občutek varnosti (Štemberger, 2005).

Diplomsko delo glede uporabe plavalnih pripomočkov na vzorcu 69 vaditeljev, učiteljev in trenerjev plavanja v Sloveniji je pokazalo sledeče rezultate: najpogosteje se pri učenju plavanja uporabljajo deske (70 odstotkov anketiranih), plavalne tube (54 odstotkov anketiranih), plovci (38 odstotkov) in očala (29 odstotkov). Pri prilagajanju na vodo pedagogi najraje uporabljajo plavalno tubo (68 odstotkov) in desko (43 odstotkov). Sledijo razne didaktične igrače: žoge, plavajoče igrače, potopljive igrače, klobučki, podvodni obroči. Tudi motivacija vadečih je največja z uporabo že omenjenih didaktičnih igrac, poleg tega je omenjena tudi plavajoča preproga (Bitenc, 2014).

2.6.1 PREDNOSTI IN SLABOSTI NAJPOGOSTEJE UPORABLJENIH PLAVALNIH PRIPOMOČKOV

- Fredov plavalni obroč: prednosti: zaradi svoje oblike otrok ne more nikakor zdrsniti iz obroča, omogoča optimalno plavalno lego, ima notranji in zunanji napihljiv prekat, pasovi in tudi prsni del so napihljivi, primeren za tri starostne skupine, tri različne stopnje plovnosti ločujejo tri različne barve obročev, s sistematično uporabo so najprimernejši pripomoček za učenje plavanja najmlajših (Šajber, 2006).
- Rokavčki: prednosti: najbolj razširjen pripomoček, povečujejo vzgon; slabosti: otrok z njimi zavzame pokončni položaj – pri plavanju narobe, zadržijo roke nad gladino vode, usta pa so pod gladino – nevarnost pri šibkih otrocih (Šajber, 2006).
- Plavalni obroč: prednosti: omogoča oporo, povečuje vzgon; slabosti: nepravilna lega za plavanje, možnost zdrsa iz obroča (Šajber, 2006).
- Hkratna uporaba rokavčkov in obroča: prednosti: varnost, preprečuje zdrs iz obroča; slabosti: otrok nima prostora za gibanje z rokami (Šajber, 2006).
- Baby sedeži: slabosti: neaktivnost, saj se v sedečem položaju na da naučiti plavati, gibanje omejeno na gibe hoje, v primeru, da se prevrne, otrok pade iz njega ali obtiči v njem z glavo v vodi in nogami navzgor – zelo nevarno (Šajber, 2006).
- Brezrokavnik za povečanje plovnosti: prednosti: omogoča varnost pri padcu v vodo; slabosti: neprimeren za učenje plavanja (Šajber, 2006).
- Paski s pritrjenimi plavajočimi deli: prednosti: s spreminjanjem položaja težišča pri otroku vzpostavijo plavalni položaj; in slabosti: mlajši otroci ne morejo nasloniti glave, ker jo sami težko držijo nad vodo, primerni za otroke po četrtem letu starosti (Šajber, 2006).
- Umesni napihljivi deli v kopalni obleki: prednosti: povečajo vzgon; slabosti: nestabilnost, obraz otroka je velikokrat v vodi – nevarni, neprilagodljivi glede velikosti (Šajber, 2006).
- Plavalni »črvi« ali plavalna tuba: prednosti: omogočajo večji vzgon, prisostvujejo pri učenju plavanja, lahko jih položimo pod ramena, uporabni pri različnih igrah v vodi – sestava poligonov; če ga zajahamo, dobimo občutek ravnotežja v vodi (Šajber, 2006).

- Plavuti: prednosti: s povečanjem površine stopal se poveča propulzivna sila, ki potiska plavalca naprej; primerne za kravl, hrbtno, delfin; slabosti: ne omogočajo pravilnega nastavka stopal pri prsnem – nezaželen asimetrični udarec (Šajber, 2006).
- Plavalna deska: prednosti: večji vzgon pri učenju udarcev, pri najmlajših priporočena v kombinaciji s Fredovim plavalnim obročem (Šajber, 2006).
- Blazine: prednosti: popestrijo in omogočijo večjo motivacijo pri igrh v vodi, pripomorejo k prilagoditvi na odpor vode in k plovnosti (Praznik idr., 2001).
- Žoge najrazličnejših vrst: prednosti: popestrijo in motivirajo učence pri igrh prilagajanja na odpor vode, botrujejo pri prilagajanju na potapljanje glave, gledanje pod vodo in izdihovanje v vodo; slabosti: nevarne, ker lahko zdrsnejo iz rok, zaidejo na globoko vodo – nevarnost, da se neplavalec požene za njo (Praznik idr., 2001).
- Baloni: prednosti: uporabni pri igrh prilagajanja na izdihovanje v vodo in igrh prilagajanja na odpor vode, pripomorejo k prijetnejšem vzdušju na plavališču.
- Plavajoče figurice: prednosti: popestrijo in motivirajo otroke za igre pri prilagajanju na odpor vode (Praznik idr., 2001).
- Potopljive figurice: prednosti: pripomorejo pri prilagoditvi na gledanje pod vodo in popestrijo igre na vseh stopnjah prilagajanja na vodo; slabosti: učitelj mora nameniti vso pozornost otrokom, ki figurice iščejo (Praznik idr., 2001).
- Plavajoče – potopljive figurice: prednosti: pripomorejo pri prilagajanju na odpor vode, pomagajo pri prilagoditvi na gledanje pod vodo (Praznik idr., 2001).
- Plavajoči, podvodni obroči in okvirji: prednosti: popestritev in večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo, učinkovitejše učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo (Praznik idr., 2001).
- Podvodni predor: prednosti: popestri vadbo in večja motivacija otrok pri prilagajanju na gledanje pod vodo in pri potapljanju (Praznik idr., 2001).
- Stojala: prednosti: med najuporabnejšimi pripomočki pri igrh prilagajanja na vodo, kjer potrebujemo oznake (Praznik idr., 2001).
- Obtežene palice: prednosti: pospešijo prilagajanje na gledanje pod vodo (Praznik idr., 2001).
- Napihljiva žoga: prednosti: uspešnejša prilagoditev na lebdenje v vodi in drsenje; slabosti: možnost, da se žoga sname – nevarnost (Praznik idr., 2001).
- Obteženi trakovi: prednosti: z njihovo pomočjo postane prilagajanje na gledanje pod vodo in učenje na vseh stopnjah prilagajanja na vodo zanimivejše (Praznik idr., 2001).
- Plavalne kape: prednosti: popestrijo in motivirajo pri zabavnih igrh v vodi, kjer je potrebno razdeliti otroke v skupine (Praznik idr., 2001).
- Tobogani: prednosti: popestrijo in večajo motivacijo pri zabavnih igrh v vodi (Praznik idr., 2001).
- Plavalna žoga, valj ali palica: prednosti: učinkovitejše učenje udarcev in popestritev ter večja motivacija na vseh stopnjah prilagajanja na vodo (Jurak in Kovač, 1998).
- Plavalni plovec: prednosti: učinkovitejše učenje udarcev, povečanje plovnosti, popestritev in motivacija (Jurak in Kovač, 1998).
- Glasba: prednosti: motivira pri izvedbi nalog, spodbuja ustvarjalnost, vzpostavi sproščeno vzdušje, spremljava koreografiji, poudarek za spremembo gibanja, označitev trajanja ali stopnje intenzivnosti vadbe; slabosti: nevarnost, če je električna oprema na neprimernem mestu (ob robu bazena) (Kapus idr., 2002).

2.7 PRILAGAJANJE NA VODO PREK IGRE

Voda predstavlja okolje, v katerem je možno razvijati številne psihofizične sposobnosti. S svojimi značilnostmi in lastnostmi ustvari idealen prostor za zabavo, sprostitve, regeneracijo, druženje in igro (Praznik idr., 2001).

Takoj ko se otrok začne v vodi samostojno gibati, se začnejo vzpostavljati socialni odnosi, kar po navadi poteka preko skupnih iger. Z upoštevanjem navodil okolja in prilagajanjem vedenja celotne skupine se otroci razvijajo in vzpostavijo močnejši stik med seboj (Šajber, 2006).

Učenje plavanja predšolskih in šolskih otrok je tako usmerjeno, da spodbuja učenčevo lastno aktivnost. Dejavnosti morajo učenca privlačiti, ga motivirati za sodelovanje tudi, če so pogoji dela slabši. Pomembno je, da je učitelj ves čas kreativen in da se ne oklepa svojega že ustaljenega načina dela. Ena izmed najpomembnejših oblik dela je delo v igralnih skupinah (Kapus in sodelavci, 2002).

Pomembno je, da ima učitelj pred očmi cilje, ki jih želi realizirati, ko izbere igro kot prevladujočo metodo dela. Nikakor pa ne izbira iger zaradi njih samih. Pri neplavalcih je prisoten »problem«, da otrok novih izkušenj ne more vnašati v obstoječe okvire, saj od prej nima nobenih podobnih izkušenj. V procesu prilagajanja na vodo je neplavalec ves čas v neravnotežju, saj nima izkušenj, ki bi mu nudile oporo vsaj do neke mere (Štemberger, 2005).

Otrokov strah se sčasoma poleže preko naravne poti učenja, ko učenec ponovno naleti na tisto, česar se boji. Čustveno okrevanje poteka povsem samodejno, preko igre. V primeru otroka s še posebej močnim strahom je učiteljeva naloga, da mu zagotavlja občutek varnosti in mu podeli posebno mesto pri različnih oblikah dela v vodi. Otroke je potrebno zaposliti prek iger in tako postopno usmerjati do učenja elementarnih oblik plavanja. Učitelj svoje delo opravi s pomočjo iger vlog in tako poskrbi, da otrok nima strahu pred vstopom v vodo in raznim gibanjem v njej, ki so ključna za prilagajanje na vodo (Praznik idr., 2001).

Učenje z igro je najprimernejša oblika učenja, saj je za učence to naraven način izražanja. Kombiniranje učenja z igro in klasičnega pouka privede do tega, da imajo učenci subjektiven občutek, da se igrajo, in hkrati aktivirajo svoje umske in telesne sposobnosti. Igra poskrbi, da se zmanjšajo pogosto prisotne stresne okoliščine in spodbuja otroke k vadbi plavalnih gibanj, ki zahtevajo veliko ponovitev (Kapus in sodelavci, 2002).

Učinki v plavalni šoli bodo največji v primeru, da bo pedagog preko zaposlitve v obliki igre pri otrocih znal vzbuditi zanimanje. S tem si bo pri otrocih pridobil zaupanje, ki se bo nadaljevalo v zmerna čustva zadovoljstva in veselja. Pomembno je, da se učitelj zaveda, da določene plavalne vsebine izzovejo hitre spremembe čustev. Grobih nenadnih sprememb v zaposlovanju otrok preko plavalnih vsebin v dinamičnih igrah se mora izogibati. Hkrati mora biti tudi pazljiv, da učenje ne postane monotono in vzbudi v otrocih naveličanost, dolgočasje in brezbržnost (Praznik idr., 2001).

Ker igra predstavlja vir veselja in spodbuja močno čustveno zavzetost učencev, je to najlažji način, da si otrok zapomni zaporedja gibalnih znanj. Učenec je »popeljan« v svet domišljije, ki mu odpira možnosti simbolnega izražanja, razvoj gibalnih sposobnosti, situacijskega

mišljenja, izboljšanje orientacije v prostoru in večanje iznajdljivosti. Igre, kjer ni v prvi vrsti pomembna zmaga, spodbujajo otroke k sodelovanju in k novim spoznanjem o sebi ter drugih. Osamljeni bodo sklenili nova prijateljstva, vsiljivi pa se bodo morali podrediti pravilom. Igre ustvarijo spodbudno okolje, kjer se otrokom poveča samozavest. Ne glede na gibalne sposobnosti se otrokom poveča samozavest in določene bojzani izginejo (Kapus in sodelavci, 2002). Pomembno je, da učitelj v vodi vzpostavi udomačeno okolje. To lahko doseže s skupinsko igro, kjer otroci med seboj tekmujejo in drug drugega spodbujajo. Pogumnejši in spretnější bodo nehote za seboj potegnili tudi tiste, ki so bolj plašljivi. V tem primeru skupinski pouk velja za mnogo uspešnejšega kot individualni, ki bi ga nudili npr. starši. Priporočljivo je vključiti starše v skrb in celo pedagoški proces pri pouku plavanja (prevoz otrok do plavališča, slačenje, preoblačenje, delitev malice, igre z otroci n suhem itd.), kar se lahko nadaljuje tudi kasneje, če se otrok odloči za proces treninga v športnem klubu in postanejo starši uspešni organizacijski delavci (Prešeren in Kristan, 1974).

2.8 IGRE V VODI

Namen igre je privaditi otroke na zabaven način na vse neobičajne novosti v vodi. Pri igrah težimo k primernosti, sistematičnosti, postopnosti – osnovnim metodičnim načelom. Plavalni pedagog mora izbrati igre, ki so prilagojene starosti otrok in njihovim sposobnostim. Učna snov se postopoma in sistematično stopnjuje od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, do zastavljenega cilja vsake vadbene ure posebej (Šajber, 2006).

Najprej pričnemo z igrami z glavo izven vode, nato z igrami z glavo v vodi. Raznovrstne naloge v igrah nevede pripravijo otroke, da od časa do časa potopijo glavo pod vodo.

Razdelitev iger glede na cilje, h katerim stremimo (Šajber, 2006).

- vaje za odpor vode,
- vaje za potapljanje glave,
- vaje za gledanje,
- vaje za dihanje,
- vaje za plovnost,
- vaje za drsenje (Šajber, 2006).

Vsaka skupina vaj rešuje določeno osnovno nalogo na poti do zaključka, ko je neplavalec prilagojen na vodo. Preden se začne sistematičen pouk plavanja, mora neplavalec biti seznanjen z vsemi naštetimi koraki (Šajber, 2006).

Pri tem so vaje za pravilno dihanje pomembne, saj omogočajo hkratno sproščanje telesa. Učenci se morajo naučiti izdihniti celoten zrak v vodo, da lahko nato vdihnejo zadostno količino zraka. Če bodo dovolj pozorni na dihanje bodo s časoma osvojili umirjeno gibanje s sproščenim in neprisiljenim dihanjem (Aboo Bakar in Aboo Bakar, 2017).

Čeprav so vse vaje za prilagajanje na vodo bistvene bom v tem sklopu največjo pozornost namenila prilagajanju na potapljanje glave in na gledanje pod vodo, ker to predstavlja eno največjih zaprek pri prilagajanju na vodo. Preko teh vaj otrok izgubi strah pred vodo, prav tako so pa tudi kazalec, da se počuti v vodi sproščenega in ob uspešni izvedbi dobra popotnica pri nadaljnjem učenju plavanja.

Bistvo teh vaj je, da se otroci naučijo potopiti glavo in gledati pod vodo. Zelo je pomembno, da si otroci ne tarejo oči z rokami, brišejo obraza in ne popravljajo las, ko dvignejo glavo iz vode. Na morju bo to nekoliko težje zaradi slanosti vode. Vseeno se bodo otroci tega hitro navadili, saj slana voda ne more očem napraviti nič hudega (Šajber, 2006).

V nadaljevanju so poleg vaj za prilagajanje na potapljanje glave in vaj za prilagajanje na gledanje pod vodo predstavljene igre za boljše vzdušje v skupini. Skupaj tvorijo nastavek za vse nadaljnje vaje, pri katerih za pravilno izvedbo otroci ne smejo čutiti strahu.

2.8.1 VAJE ZA PRILAGAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE

Otroke je treba navaditi, da med tem ko potapljajo glavo zadržijo zrak in ne dihajo. Otrok ne sme motiti, če si med gibanjem zmočijo glavo. Ne smejo se držati za nos in si brisati oči. Vse to je pomembno, ker je pri vseh plavalnih tehnikah prisotno potapljanje glave pod vodo. Posebej primerne vaje za prilagajanje na potapljanje glave so tiste, pri katerih se otroci držijo za roke (Jurak in Kovač, 1998).

Posamične vaje in igre v parih

ZADRŽEVANJE SAPE. Otroci na suhem globoko vdihnejo in za nekaj sekund zadržijo zrak (Jurak in Kovač, 1998)

UMIVANJE ROK IN OBRAZA, PRHA. Otrok si v vodi umije roke in nato zmoči obraz, kot da bi bil umazan. Pri »prhi« so otroci razdeljeni v pare. Eden v paru zajame z dlanmi vodo in jo zlije drugemu po glavi. Nato mora prvi odpreti oči, ne da bi si jih brisal (Jurak in Kovač, 1998).

POTAPLJANJE OBRAZA. Vajo lahko izvedemo, ko otroci znajo zadržati zrak. Z rokami se primejo za kolena, zadržijo zrak in počasi potopijo obraz v vodo. Ob dvigu iz vode si ne smejo otirati oči (Jurak in Kovač, 1998).

POTAPLJANJE GLAVE. Otroci stoje v vodi počasi potapljajo glavo, najprej do nosu. Nato potopijo glavo do ušes in na koncu počepnejo tako, da je potopljena cela glava (Jurak in Kovač, 1998).

SPUŠČANJE PO TOBOGANU. Otroci se sede in posamično spuščajo po toboganu (Jurak in Kovač, 1998).

POTAPLJANJE NA DNO BAZENA. Otroci vdihnejo zrak in se potopijo na dno bazena, tam za trenutek sedejo in se nato odrinejo na površino (Jurak in Kovač, 1998)

KRTOVE LUKNJE. Na vodno gladino postavimo več plavajočih obročev. Otroci oponašajo krte tako, da se potapljajo in prihajajo na površino skozi obroč – pokukajo iz »krtove luknje« (Jurak in Kovač, 1998).

SPRETNOSTI S PLAVALNO DESKO. Otroci si namestijo desko pod stegna in sedejo ter lovijo ravnotežje. Nato se obračajo v krogu, premikajo z veslanjem, posnemajo deskarje, naredijo stojo na rokah na deski, klečijo in lovijo ravnotežje na deski (Jurak in Kovač, 1998).

PODvodNI ZVOKI. Učitelj z različnimi predmeti (lesene palčke, piščalka, veriga ...) pod vodo ustvarja zvok. Otroci se potopijo in poskušajo s poslušanjem ugotoviti izvor zvoka (Jurak in Kovač, 1998).

POLIGON. Otrok se spusti po toboganu, ob katerem stoji učitelj, in gre v ogrado z žogami. Vzame žogo in steče do plavajočih obročev, kjer ponovi vajo »krtove luknje«. Nato vrže žogo v plavajoči gol ali koš, spleza na blazino ali desko in odvesla do cilja (Jurak in Kovač, 1998).

TEHTANJE VREČ. Otroka sta v paru s hrbti obrnjena drug proti drugemu in se držita pod komolci. Prvi se globoko predkloni in prek svojega hrbta prevali drugega v vodo (Jurak in Kovač, 1998).

ŽABJI SKOK. Otroka v paru stojita drug za drugim, obrnjena v isto smer. Tisti, ki je zadaj, položi dlani na ramena prvega in se pripravi na skok. Ta čas otrok spredaj zajame zrak, se potopi in počepne. Ko je pod vodo, ga drugi raznožno preskoči in se pri tem opira na rame potopljenega (Jurak in Kovač, 1998).

METANJE IZ VODE. Učence razdelimo v pare. Eden počepne in sklene dlani tako, da naredi drugemu stopničko, na katero drugi stopi. Na znak prvi vrže drugega v zrak, slednji mora paziti na vodo, da mu ne gre skozi nos (Kapus idr., 2002).

STOJA NA ROKAH. Otroci posnemajo stojo na suhem, le da to izvedejo v vodi, kar je lažje. Lahko s pomočjo sošolcev, če ne rabijo pomoči pa samostojno (Šajber, 2006).

OGNJEN OBROČ. Otrok stoji v vodi in učitelj drži obroč tako, da ga ima otrok okrog sebe. Otrok se lahko reši iz ognjenega obroča tako, da počepne in potopi glavo ter se dvigne iz vode proč od obroča.

Skupinske vaje

PREDSTAVLJANJE. Učenci se prosto premikajo po bazenu in se ob srečanju z drugim predstavijo. Pri tem se rokujejo in potapljajo glavo. Igra se konča, ko se skupina med seboj pozna (Kapus in sodelavci, 2002).

ČRNI MOŽ. Učitelj predstavlja »črnega moža« in ob besedah »Kdo se boji črnega moža?« prične loviti ostale otroke. Učenci mu odvrnejo: »Nobeden!« in se razbežijo. Učenci mu ubežijo samo tako, da se potopijo pod vodno gladino. »Črni mož« med lovljenjem hodi le naprej (Kapus in sodelavci, 2002).

PLAVANJE MED NOGAMI. Učitelj se v primerni razdalji postavi nasproti učencev v široko razkoračno stojo. Otroci, postavljeni v kolono, se eden za drugim potapljajo in preplavajo pot

med učiteljevimi nogami. Če so otroci preblizu gladine, jim učitelj pomaga z lahkim potopom (Šajber, 2006).

TUNEL. Otroci oponašajo vlak, tako da se postavijo v kolono po eden, tesno drug za drugim. Primejo drug drugega za boke in tako potujejo po bazenu. Ko vaditelj spusti določen znak, da gre vlak skozi tunel, se kolona potopi in otroci hodijo naprej čepe pod vodo. Po nekaj metrih se dvignejo iz vode. Pomembno je poudariti, da se otroci celoten čas držijo med seboj in si ne brišejo oči, obraza in popravljajo las (Šajber, 2006).

MAČKA IN MIŠKA. V skupini dodelimo otroku vlogo »mačke« in drugemu vlogo »miške«. Ostali otroci naredijo krog in se med seboj držijo za roke, katere imajo ves čas pod vodo. »Mačka« in »miška« se lovita in lahko prehajata iz kroga v krog samo pod rokami otrok v krogu (Šajber, 2006).

RIBICE V MREŽI. Otroci stojijo v krogu in se med seboj držijo za roke. »Ribiči« držijo strnjen krog in ne smejo »ribic« znotraj kroga spustiti ven. Naloga »ribic« je, da se rešijo iz mreže tako, da uidejo pod rokami »ribičev« iz kroga (Šajber, 2006).

ŽOGA V KROGU. Znotraj kroga, ki ga ustvarijo otroci z medsebojnim držanjem za roke, stoji učitelj. Učitelj se vrti v krogu in ima na dolgi palici privezano žogo, ki jo vodi tik nad vodo. Otroci se morajo izogibati stiku z žogo tako, da se pravočasno potopijo in tako ne dobijo kazenske točke (Šajber, 2006).

POVODNI MOŽ. V skupini otrok določimo lovca – »povodnega moža«. Ta v omejenem prostoru lovi ostale otroke, ki se pred njim rešijo s potopom glave pod vodo (Šajber, 2006).

KDO VEČ ZDRŽI. Otroke razdelimo v dve skupini in jih postavimo v dve koloni drug za drugim v primerni razdalji. Tekmovanje se prične z znakom, nato se oba prva v koloni potopita pod vodo. Ob prihodu iz vode nadaljuje naslednji z enako nalogo in tako drug za drugim do konca kolone. Zmaga tista kolona, ki zadnja konča igro – zdrži več časa pod vodo (Šajber, 2006).

SALTO. Otroci se med seboj držijo za roke in naredijo krog. Določimo »prvega« in »d drugega« otroka, drug za drugim do konca kroga. Ob znaku »prvi« naredijo prevrat nazaj in prevrat naprej (salto) vsi »prvi« v krogu, ne da bi se pri tem spustili za roke. Nato na znak »drugi« ostali otroci opravijo enako nalogo (Šajber, 2006).

ŠKROPLJENJE. Učitelj se postavi v sredino kroga, ki ga naredijo otroci z držanjem za roke. Na njegov znak začnejo otroci škropiti učitelja in on njih nazaj (Jurak in Kovač, 1998).

URA. Otroci so razporejeni v krogu in v ritmu glasbe ploskajo ter se pozibavajo. Učitelj v sredini kroga oponaša urin kazalec in kaže na posamezne »številke« – otroke. Otrok, na katerega je pokazal učitelj, mora potopiti glavo pod vodo (Jurak in Kovač, 1998).

ŠTEVILA. Otrokom učitelj dodeli različna števila. Nato pokliče določeno število in otrok s tem številom se mora potopiti. Takoj ko se dvigne iz vode, isti otrok pokliče naslednje število in igra se nadaljuje naprej (Jurak in Kovač, 1998).

IZOGIBANJE ŽOGI. Skupina otrok sestavlja krog, ostali otroci se poljubno gibljejo znotraj kroga. Zunanji otroci skušajo z mehko žogo preko podaj zadeti otroke znotraj. Otroci se lahko izognejo zadetku s potopitvijo in z izmikanjem. Če se otrok izogne s potopom, ga ne smejo

ciljati, ko pride na površje. Otrok, ki je zadet stopi v zunanji krog in postane strelec (Jurak in Kovač, 1998).

SLALOM. Otroci se v krogu drže za roke, ki jih imajo pod vodo. Druga skupina v koloni hodi med njimi in se pod sklenjenimi rokami potaplja z glavo pod vodo (Jurak in Kovač, 1998).

ALI JE KAJ TRDEN MOST. Par predstavlja »most« tako, da se z obema rokama prime za dlani na vodni površini. Ostali otroci se v koloni držijo za rame in oponašajo vlak. Ko pridejo do mostu »vlakovodja« vpraša: »Ali je kaj trden most?«. –»Kot skala, kamen, kost!« odgovori »most«. »Ali sme naša vojska skoz?« vpraša »vlakovodja«. »Če zadnjega izpustite!« odgovorita varuha mostu. Sledi: »Če ga ulovite!« »Vlak« potuje pod »mostom« in otroci se ves čas držijo za ramena. Zadnjega »most« ulovi in ga ne spusti naprej. Ujetnik si izbere najboljšo ponudbo enega od varuhov mosta in se ga prime okrog pasu. Ko so ujeti vsi igralci varuha mostu začneta vleči vsak na svojo stran. Močnejša skupina zmaga (Jurak in Kovač, 1998).

DAN IN NOČ. Otroci se samostojno premikajo po bazenu. Na učiteljev znak »noč« potopijo glavo v vodo in na znak »dan« poskočijo. Kdor se zmoti, izpade (Jurak in Kovač, 1998).

JEZDECI. Prvi učenec zajaše drugega tako, da mu sedi na ramenih. Nato se dvojice med seboj spopadejo in skušajo drug drugega vreči s sedla v vodo. Zmaga par, katerega jezdec ostane v sedlu (Jurak in Kovač, 1998).

KITAJSKI ZID. Na sredini bazena omejimo polje velikosti približno šestih metrov. Ta »kitajski zid« brani otrok – Kitajec. Ostali otroci so zbrani na eni strani zidu in na znak se potopijo pod plavalno progo v območje, kjer »Kitajec« brani svoj zid. Varni so na drugi strani zidu, kjer se zopet potopijo pod progo in če se pred tem izognejo ulovu »Kitajca«. Ujeti postanejo lovci s »Kitajcem«, zadnji ujeti igralec postane »Kitajec« v naslednji igri (Jurak in Kovač, 1998).

VREME IN RAZLIČNI POJAVI. Učencem razložimo različne pojave, ki se bodo pojavljali v bazenu, in kaj morajo ob znakih narediti. Na besedo poplava se primejo za rob bazena, da jih ne odnese. Na besedo požar se med seboj špricajo. Pri »morskem psu« morajo biti pri miru v smešni pozi ali če znajo, naredijo mrtvaka. Pri nevihti se morajo skriti pred strelami tako, da potopijo glavo. Igra se lahko tudi na izpadanje, kjer izpade tisti, ki zadnji izvede nalogo.

2.8.2 VAJE ZA PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO

Orientacija pri plavanju, še posebej pod vodo je zelo pomembna. Otroke je potrebno naučiti gledati pod vodo, da si ustvarijo vidno predstavo okolja. Pomembno je, da imajo otroci res odprte oči pod vodo med vajami in da si ne brišejo obraza ob dvigu iz vode. Na morju z vajami ne pretiravamo, saj so oči občutljivejše na slano vodo. Otroci, ki imajo velike težave pri gledanju pod vodo, lahko uporabljajo plavalna očala ali masko za potapljanje. Kasneje, ko izgubijo strah, izvajajo naloge brez teh pripomočkov (Jurak in Kovač, 1998).

Posamične vaje in igre v parih

ISKANJE PREDMETOV. Učitelj vrže različne potopljive predmete po plavališču, ki jih morajo otroci najti in mu jih prinesiti. Težja različica je, da najprej postavimo otroke ob rob bazena tako, da ne vidijo kam učitelj vrže predmete in jih nato gredo pod vodo iskat (Šajber, 2006).

OPAZOVANJE DNA. Otroci potopijo obraz pod vodo in opazujejo različne predmete na dnu bazena. Ko se dvignejo iz vode, si ne smejo brisati oči in popravljati las, navaditi se morajo, da voda sama steče z obraza (Jurak in Kovač, 1998).

DOTIK PRSTOV NA NOGAH. Otroci stojijo v vodi in imajo potopljeno glavo pod vodo ter odprte oči. Z obema rokama se najprej dotaknejo ušes, nato ramen, bokov, kolen in nazadnje prstov na nogah. Ob dvigu iz vode si ne brišejo obraza (Jurak in Kovač, 1998).

TJULNJI. Na vodno gladino učitelj zaveže okrog plavajočega koša plavajoče obročje, v katerih so žoge. Otroci se morajo potopiti pod obroč in s čelom poskusijo potisniti žogo v koš (Jurak in Kovač, 1998).

TRGOVINA. Na sredino bazena učitelj postavi najrazličnejše potopljive figure. Otroci s plavalno desko – »vozičkom« zberejo čim več pripomočkov. Zmaga tisi, ki na koncu nabere največ predmetov (Jurak in Kovač, 1998).

POD Vodni predor. Pod vodo sestavimo predor iz obročev, vrvi ali stoječih okvirjev. Otroci se z gledanjem v koloni eden za drugim splazijo skozi navpično stoječi predor (Jurak in Kovač, 1998).

REŠEVANJE ZAKLADA. V bazen potopimo različne potopljive pripomočke, da naredimo dno čim bolj zanimivo. Nato v vodo vržemo predmet, ki se počasi potaplja. Otroci se potopijo za njim in ga skušajo ujeti, preden se potopi na dno (Jurak in Kovač, 1998).

POVEJ ŠTEVILO. Otroke razdelimo v pare. Eden v paru se potopi pod vodo, drugi mu istočasno pod vodo pokaže določeno število prstov. Prvi mora odpreti oči pod vodo in prešteti število prstov (Šajber, 2006).

PODAJANJE V PARIH. Otroci v parih stojijo s hrbtom drug proti drugemu v razkoračni stoji. Na znak si začnejo podajati žogo nad vodo prek glave in pod vodo med nogami. Zmaga tisti par, ki v določenem času izvede največ podaj (Jurak in Kovač, 1998).

VODNE KARAOKE. Otroke razdelimo v pare in vsak si izbere dve najljubši pesmi. Nato se hkrati potopita in prvi zapoje pesem na uho drugemu. Drugi poskuša ugotoviti, katero pesem poje. Pod vodo zdržita, dokler gre. Nato se vlogi zamenjata. Čeprav je naloga zahtevna in je težko ugotoviti melodijo, je vaja zabavna zaradi zvoka, ki se ustvari pod vodo.

Skupinske vaje

KOCKA. Učitelj razdeli otroke v majhne skupine in vsaki dodeli potopljivo kocko. Eden od otrok vrže v vodo potopljivo kocko, ostali preštejejo število pik na zgornji ploskvi kocke (Jurak in Kovač, 1998).

GLASBENE FIGURICE. Otroci ob glasbi hodijo v krogu okoli potopljenih predmetov. Ko se glasba ustavi, se potopijo in vsak izbere svojo figurico (Jurak in Kovač, 1998).

KONJI IN JEZDECI. Otroci naredijo dva kroga tako, da se notranji otroci – »konji« in tisti v zunanem krogu – »jezdenci« gledajo med seboj. Na znak se »jezdenci« potopijo med razkoračno stojo »konjev«, stečejo v smeri urinega kazalca okrog kroga in skočijo svojemu konju na hrbet. Prvi, ki to izvede, dobi točko. Po vsaki dirki se igralci v paru zamenjajo (Jurak in Kovač, 1998).

LEDENI MOŽ. Učitelj v skupini določi »ledenega moža«, ki lovi ostale otroke po bazenu. Ob dotiku zamrzne ulovljenega, ki mora nato v razkoračni stoji stati na mestu. Ostali otroci lahko rešijo ulovljene tako, da se potopijo med njihovimi nogami (Jurak in Kovač, 1998).

ŽOGA NAD VODO IN POD NJO. Otroci se postavijo v kolono in nato prvi potopi glavo ter poda drugemu med nogami žogo. Drugi sprejme žogo pod vodo in jo naslednjemu preda prek glave, ki ponovi enako kot prvi v vrsti. Igra se konča, ko pripotuje žoga do konca kolone (Jurak in Kovač, 1998).

VODNI PLES. Igra je namenjena predvsem deklicam, a vendar bodo tudi fantje z veseljem sodelovali. Otroke razdelimo v pare in dodelimo nalogo, da morajo sestaviti vodno koreografijo. Vaja mora vsebovati štiri elemente, ki vključujejo potapljanje glave in gledanje pod vodo po lastni izbiri (stoja, premet v stran, preval naprej, preval nazaj ...). Po petih minutah se pari predstavijo z vodno točko, kjer se ocenjuje sodelovanje, estetika, upoštevanje navodil itd. Za zanimivejše vzdušje dodamo glasbo. Na koncu skupaj izberemo zmagovalni par.

2.8.3 IGRE ZA BOLJŠE VZDUŠJE V SKUPINI

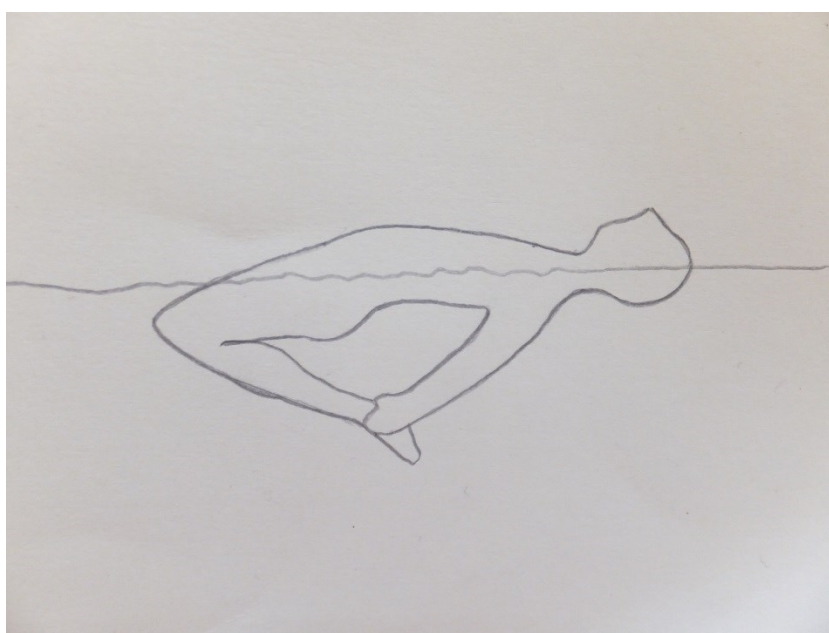
PIRATSKA IGRA. Otrokom pripravimo lov na zaklad. Ta igra je nekoliko daljša od ostalih, ampak zato nič manj zanimiva. Pred prihodom v bazen pedagog nabere kamne različne velikosti in jih s sprejem prebarva v zlato barvo. Poišče vodotesno steklenico in napiše sporočilo, namenjeno otrokom. Kamne raztrese po dnu bazena in steklenico pusti plavati na vodni gladini. Ko otroci zagledajo steklenico, se zberejo skupaj in en iz skupine naglas prebere zgodbo. Ker je to piratska igra, v sporočilu piše, da so na tem mestu pirati potopili ladjo, polno zlata, ki sedaj leži na dnu morja. Naloga otrok je, da skupaj najdejo zaklad tako, da kamne z gledanjem pod vodo in potapljanjem prinesejo na kup.

Če tečaj traja več dni, lahko kamne zamenjamo z obteženimi plastičnimi posodicami (plastika v kinder jajčku). Noter vstavimo nalepke in tako otroci vsak dan dobijo druge nalepke in do konca tečaja zberejo celoten »zaklad«. Poleg piratskega dneva lahko temu dodamo ribiški dan, dan Atlantide, dan mornarice ipd. Glede na različne teme si izmišljujemo navezujoče naloge, ki vključujejo prilagajanje na vodo in tudi ostala plavalna gibanja.

PLAVAJMO NA »JUG«. Igra je primerna za že izkušene plavalce, ki opravljajo tečaj ob morju. Najprej vaditelj s kompasom preveri strani neba in izbere najugodnejšo smer v morju za

plavanje proti odprtemu morju. V našem primeru je to »jug«. Nato vsak dan po ogrevanju na suhem, skupina opravi plavalno ogrevanje tako, da gre plavati na »jug«. Otroci si izberejo plavalno tehniko in na poti v določeno smer opravijo »mrtvaka«, »morsko zvezdo« ali »morsko gobo«. Vaditelj plava s skupino in pozorno opazuje, da ni nihče od otrok preveč utrujen. Na podlagi sposobnosti najslabšega plavalca določi razdaljo plavanja.

MORSKI ŠKRAT. Včasih si otroci sami izmislijo določeno igro. Takšno igro vzamejo nato za svojo, zato je dobro, da jo v primeru daljšega tečaja izvedemo enkrat na dan. Igra bo skupino povezala in ustvarila super vzdušje. Npr. »morski škrat«. Nastal je kot različica iger za prilagajanje na plovnost. Najprej celotna skupina hkrati izvede »morsko zvezdo, »morsko gobo« in »mrtvaka«. Iz položaja »mrtvaka« otroci izvedejo »morskega škrate«. Otrok naredi mrtvaka, zaroči roke proti pokrčenim nogam in se prime za noge. Takšen položaj zadrži za nekaj časa in lovi ravnotežje.



Slika 1. Morski škrate.

3 SKLEP

Ob razlagi problema diplomskega dela se je izbrana tema naključnim ljudem zdela zanimiva. Pri postavitvi vprašanja, ali so tudi sami kot otroci doživljali strah pri učenju plavanja, je večina odgovorila pritrdilno. Tudi dosedanje raziskave so potrjevale dejstvo, da je strah največji »zaviralec« pri učenju plavanja in je pogosto prisoten pri otrocih. Ravno to me je spodbujalo k raziskovanju in iskanju različnih rešitev problema. Diplomaska naloga nudi bralcu osnovni pregled, kako se odpravlja in preprečuje strah pri učenju plavanja otrok. Še vedno obstajajo določene pomanjkljivosti, še posebej v praksi. Čeprav nobena stvar v življenju ni popolna, to ne pomeni, da ne stremimo k temu, da bi bila.

Strah je pridobljen z določeno negativno izkušnjo in ni prirojen. Obstaja več načinov za preprečevanje pojava strahu pri učenju plavanja. Za preprečitev obravnavanega problema je ključno njegovo poznavanje. Poleg tega se je potrebno zavedati, da je nepravilno ravnanje učiteljev in staršev povod za razvoj strahu pred vodo. Ker je preprečevanje strahu lažje kot njegovo odpravljanje, je pravilen način pri prvem stiku otroka z vodo ključen.

Učenje plavanja mora biti pravočasno v skladu z razvojem otroka. Pri tem mora vključevati pravilno metodologijo, ki poteka v ustreznih pogojih in z nujno mero motivacije. Znanje plavanja je sposobnost, ki nudi zdrav razvoj telesa in je nujno za rešitev iz določene življenjske nevarnosti. Ravno zaradi tega je pomembno, da se pri predšolskih in šolskih otrocih vzpostavi pozitiven odnos do vodnih dejavnosti.

Spoznano je bilo, da se pri učencih lahko pojavijo določena tesnoba, fobije in strah. Anksioznost in strah se pojavita kot posledica določene stresne situacije. Čustvi sta si med seboj podobni, razlikujeta se v obsegu vzroka pojava. Strah je specifično čustvo, ki je povezan s točno določenim predmetom ali okoliščino. Obstajajo objektivni in socialni strahovi. Tesnoba je razpršeno čustvo, ki nima določenega objekta strahu (Tušak in Tušak, 1994).

V predšolskem obdobju so določeni strahovi nekaj običajnega (strah pred fantazijskimi bitji). Lahko se pojavijo strahovi pred smrtjo, utopitvijo, neprijetnim pitjem vode, zmanjkovanjem zraka, temo, hladno vodo, globino vode, valovanjem, potapljanjem, neuspehom, nesposobnostjo, zasmehovanjem vrstnikov, kopanjem, umazanijo in ostali (Šajber, 2006). Zaradi neustreznega odnosa otrok dobi strah pred plavanjem, že samim kopanjem in celo gledanjem lastnega telesa pod vodo.

Starši in pedagogi lahko preprečujejo nastanek strahu pri otrocih, če ti ne doživijo nesrečne izkušnje. Veliki problemi se pojavijo, če je otrok v preteklosti padel v globoko vodo, se utapljaj ali ne po lastni volji potopil glavo v vodo. V primeru, da se otroku razvije fobija, obstajajo različne tehnike za odpravljanje strahu. Rešitev se skriva v relaksaciji prek elektronskih naprav, avtogenemu treningu, meditaciji in sprostitvenih vajah.

Starši imajo nalogo, da od malega otroke navajajo na vodo. Z otrokom lahko v kadi opravljajo vaje, ki spodbujajo pozitiven odnos do vode. Starši so zgled otrokom, zato jih ne smejo strašiti pred dejavnostmi, ki se navezujejo na vodo, in jim realno predstaviti, kakšne so lastnosti vode. Dobro je, da jih vključijo v organizirane tečaje, saj je tam poskrbljeno za strokovne kadre in varno okolje.

Učencem morajo biti pri pouku plavanja ponujeni ustrezni materialni pogoji. Plavališče mora ustrezati osnovnim varnostnim, zdravstvenim in pedagoškim zahtevam. Pripomočki pri učenju plavanja morajo biti raznoliki in ustrezni. Pri predšolskih otrocih je trenutno najustreznejši pripomoček Fredov plavalni obroč. Primeren je za različne starostne skupine in omogoča optimalno plavalno lego ter varnost. Najpogostejša pripomočka v Sloveniji za starejše otroke sta plavalna deska in »črvi«. Poleg njiju je na tržišču ponujenih ogromno pripomočkov, ki pripomorejo k plavalnemu napredku in poskrbijo za zanimivo vadbo.

V diplomskem delu je bilo ugotovljeno, da je pravilno izdelana igra z ustreznimi pripomočki način za preprečevanje in odpravljanje strahu pri učenju otrok. Z njo pedagog usmeri otrokovo pozornost, saj mora ta upoštevati pravila igre. Zanimive plavalne igre, združene z učnimi elementi, bodo otroka odvrnile od preprostih strahov. Učiteljeva naloga je, da svoje znanje na prijeten način prenese na otroke. Njegov pristop mora biti ustrezen, jedrnat in

mora vključevati sprotne pohvale. Njegova pozornost mora biti usmerjena na besedno in telesno govorico otrok.

Ker se čustva pogosteje kažejo prek nebesednih znakov, mora biti pedagog pozoren na kretnje, mimiko in barvo glasu otroka v vodi. Strah se kaže prek motenj funkcioniranja fiziološke, doživljajske in vedenjske ravni otroka. Učitelj se mora zavedati pomembnosti, da pravilno ukrepa v takšni situaciji.

Skupinske igre bodo tudi na negativno motivirane učence delovale pozitivno. Pomembne so predvsem vaje za prilagajanje na vodo. V diplomskem delu je poudarek na vajah za potapljanje glave in za gledanje pod vodo. S temi vajami pedagog pri otrocih odpravlja in preprečuje nastanek strahu pred vodo. Ključno je, da se otroci med vajami ne držijo za nos in si ne brišejo oči. Prav tako je pravilna izvedba teh vaj dokaz rešitve problema. Otroci so z osvojenimi vajami premagali strah in imajo osnovo za kasnejše učenje plavanja.

Prijetno okolje, pravilni pedagoški pristop, izbira ustreznega plavalnega pripomočka, poznavanje čustvenega delovanja otrok, ustvarjalnost in motivacija so stebri za preprečevanje strahov, ki so vezani na vodo.

4 VIRI

- Aboo Bakar, R. in Aboo Bakar, J. (2017). Aquaphobia: Causes, Symptoms and Ways of Overcoming It for Future Well-being. *International Academic Research Journal of Social Science*, 3(1), 82-88.
- Armfield, J. M. (2006). Cognitive vulnerability: A model of the etiology of fear. *Clinical Psychology Review*, 26, 746-768.
- Chang Anker, P. (9.12.2014). *How to Overcome Fear of Water*. Psychology Today. Pridobljeno iz <http://www.psychologytoday.com>
- 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* (104-109). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jurak, G. in Kovač, M. (1998). *Morski konjiček: priročnik za učenje plavanja*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- 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.
- Keller, C. (18. maj 2016). *Enjoy swimming*. Pridobljeno iz <http://www.enjoy-swimming.com/about-us.html>
- Pharr, J., Irwin, C. C. in Irwin, R. L. (2014). Parental Factors That Influence Swimming in Children and Adolescents. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(4), 368-381.
- Poulton, R., in Menzies, R. G. (2002). Non-associative fear acquisition: a review of the evidence from retrospective and longitudinal research. *Behaviour Research and Therapy*, 40(2), 127-149.
- Praznik, K., Črešnar, M., Rajtmajer, D., Bednarik, J., in Šink, I. (2001). *Plavanje: osnove učenja plavanja*. Velenje: Plavalni klub.
- Prešeren, M., in Kristan, M. (1974). *Nauči se plavati*. Ljubljana: Šolski center za telesno kulturo.
- Rajtmajer, D. (1992). *Otrok plava*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1994). *Specifični problemi plavalne vzgoje otrok med petim in sedmim letom starosti*. Maribor: Educa.
- Stillwell, B. E. (2011). The Subjective Experiences of Those Afraid in Water. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5, 51-60.
- Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
- Štemberger, V. (2005). Plavanje v prvem triletju devetletne osnovne šole. V *Zbornik / 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi* (166 -170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Tušak, M. [Matej]. (1994). Psihološki vidiki učenja plavanja. V *Zbornik del 1. slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem* (262-267). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej]. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.