

PLAVANJE V PRVEM TRILETJU DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE

(objavljeno: Zbornik / 2. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi, Tolmin, [3.-5. 11.] 2005. – Ljubljana : Center šolskih in obšolskih dejavnosti, 2005. Str. 166-170)

Vesna Štemberger

IZVLEČEK

Z novim učnim načrtom za športno vzgojo (Kovač, Novak, 1998) je za šole postala obvezna izpeljava 20 urnega plavalnega tečaja v drugem ali tretjem razredu. Učenci naj bi bili ob koncu tretjega razreda tako prilagojeni na vodo in preplavali 25 metrov, kar je tudi naloga za zlatega morskega konjička. V prispevku so zato predstavljene nekatere razvojne značilnosti otrok v starosti od 6. do 9. let, na katere naj bi bil pozoren učitelj pri poučevanju plavanja, nekatere didaktične osnove učenja plavanja najmlajših ter vloga razrednega učitelja pri učenju plavanja.

UVOD

Plavanje samo je izrednega pomena, saj otroku ter tudi kasneje odraslemu zagotavlja varno gibanje ob, na in v vodi ter je najboljše preventivno sredstvo pred utopitvami, zaradi katerih je umrlo že preveč otrok (ter tudi odraslih). Tudi zato je z novim učnim načrtom za športno vzgojo (Kovač, Novak, 1998) za šole postala obvezna izpeljava 20 urnega plavalnega tečaja, ki ga šole različno realizirajo, prav tako pa učenje plavanja izvajajo različni kadri. Ena od možnosti realizacije so prevozni tečaji, druga pa zagotovo šola v naravi s poudarkom na učenju plavanja. Kader, ki izvaja ta 20 urni program plavanja je zelo raznolik, saj plavanje poučujejo razredni učitelji/ce, športni pedagogi, pa tudi zunanji sodelavci. Pri poučevanju plavanja najmlajših osnovnošolskih otrok pa se mora prav vsak učitelj zavedati, da to niso le pomanjšane kopije

odraslega, pač pa otroci, s svojimi potrebami, zahtevami in nenazadnje tudi željami. Zato bi moral učitelj pri poučevanju plavanja otrok prve triade (starost 6 - 9 let) upoštevati razvojne značilnosti otrok, prilagajati didaktične pristope, še posebej pa je pomembno, da je proces učenja plavanja otrokom prijeten, zanimiv, da v njih vzbuja pozitivne občutke, zaradi katerih se bo otrok s plavanjem kot rekreativno zvrstjo ukvarjal tudi kasneje.

NEKATERE RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK

Pri poučevanju plavanja otrok moramo imeti nenehno pred očmi dejstvo, da se le to zelo razlikuje od učenja plavanja odraslih. Upoštevati moramo nekatere zakonitosti razvoja, ki otroka razlikujejo od odraslega.

Mišičje se npr. še vedno razvija in utrjuje. Mišice vsebujejo vedno manj vode in vedno več trdne snovi, kar povzroča rast mišične moči. Razvija se zlasti moč drobne muskulature. Vendar pa se v tem obdobju mišice zelo hitro utrudijo, kar tudi onemogoča otroku, da bi dalj časa brez odmorov vztrajal pri določenem gibanju. Otroci pa se zaradi še vedno razvijajočih možgan in ne dokončno razvitega živčnega sistema hitreje utrudijo zlasti pri bolj kompliciranem delu, kamor nedvomno sodi tudi učenje plavanja. Otroci sicer lahko že dlje časa vzdržujejo koncentracijo, vendar pa bi moral učitelj pri svojem delu večkrat uporabljati premore, ki jih zapolni z didaktično gibalno igro, večkrat naj bi spreminjal dejavnosti, uporabljal različne pripomočke, ki otroku olajšajo učenje predvsem zaradi nenehnega vzdrževanja motivacije.

Učitelj, ki poučuje plavanje, bi moral tudi vedeti, da ledvice pri otrocih delujejo hitreje kot pri odraslih, od tod pa izhaja tudi potreba (zlasti mlajših šolarjev) po pogostejšem

uriniranju. Izločanje v tem obdobju otrok sicer že popolnoma samostojno regulira, ker pa se tudi v vodi zaigra, na uriniranje pogosto pozabi in ga je potrebno na to večkrat spomniti. Ker pri otrocih higienske navade še razvijamo in ker se pogosto srečujemo tudi z otroci, ki jim prvi stik s plavanjem pomeni prav plavalni tečaj ali šola v naravi s poudarkom na učenju plavanja, mora učitelj otrokom nenehno pojasnjevati, da svojih potreb ne smejo opravljati v vodo, hkrati pa jim morda nuditi zadostno število premorov, da gredo otroci lahko na stranišče.

Učenci so v tem obdobju v oblačenju že spretni in hitri (če želijo), značilno pa je, da si pustijo pomagati. Kljub njihovi relativni samostojnosti pa mora učitelj predvsem preveriti, kako so se preoblekli iz mokrih kopalk v suha oblačila, saj se mnogokrat zgodi, da otrok mokrih kopalk sploh ne sleče, ker bodisi ne najde suhih oblačil, bodisi se mu mudi na kosilo ali na kakšno drugo dejavnost ali pa enostavno ne razmišlja o tem, da bi si moral kopalke sploh sleči. Poseben problem lahko predstavljajo tudi posamezniki, ki se s preoblačenjem v kopalke srečajo prvič, zato moramo biti še posebej pozorni pri skupinah neplavalcev (otroci si kopalke npr. oblačijo čez spodnjice, kopalke popolnoma napačno obrnejo in oblečejo...).

Posebno pozornost pa je potrebno nameniti varnostnim ukrepom. Če razredni/a učitelj/ica sam/a ne poučuje plavanja, je pa na tečaju ali v šoli v naravi prisotna, je njena/njegova prisotnost ob bazenu zelo pomembna. Čeprav ne dela z učenci v vodi, pa je lahko učitelj dodatno pozoren na otroke, lahko jih spremlja do sanitarij, ko je to potrebno (*učenec, ki gre iz vode na malo potrebo ravno takrat, ko se ostali otroci igrajo kakšno zelo zanimivo igro, se bo želel v vodo tudi čimprej vrniti. Zato bo tekel nazaj proti vodi, kar pa lahko na bazenu pomeni dodatno možnost za nezgodo, še posebej, če se mora*

otrok vrniti do svojega bazena mimo večjega in globljega bazena), predvsem pa je **prisotnost razrednika** za otroke zelo pomembna, kajti največja ovira pri učenju plavanja je **strah**. Poleg strahu pred vodo in pred utopitvijo (še posebej pri neplavalcih) je otroke strah tudi neznanega okolja, novih in neznanih ljudi (učitelji plavanja, drugi učitelji), neuspeha ter tudi otrok, ki niso njihovi sošolci, so pa z njimi v »plavalni skupini«. Strah pa je lahko eden od inhibitorjev napredovanja otroka pri procesu plavalnega opismenjevanja. Mnogokrat se lahko zgodi, da otrok med pedagoškim procesom (učenjem plavanja) zapade v stanje anksioznosti, za katerega so značilni močan strah, napetost, negotovost in zaskrbljenost (Tancig, 1987). Tak otrok je močno vznemirjen, kar se kaže v povečanem srčnem utripu, kratki in hitri vzdihljaji prehajajo v aritmijo (otrok namreč podzavestno zadržuje dih), trese se po vsem telesu, roke stiska ob telo, stiska dlani, občutek ima, da ga močno zebe, oprijema se trdih predmetov. Če je v takem trenutku z njim učitelj, ki takih stanj ne pozna in ne razume, lahko za nadaljnje pridobivanje plavalnega znanja ter nasploh za odnos do vode in plavanja to pomeni katastrofo.

NEKATERE DIDAKTIČNE OSNOVE UČENJA PLAVANJA UČENCEV PRVE TRIADE

Pri učenju plavanja otrok izhajamo vedno iz dveh **ciljev**. Cilj učitelja je, da se otrok prilagodi na vodo, nauči plavati oziroma izpopolni znanje plavanja. Cilj otroka pa je v prvi vrsti, da se bo imel lepo, da ga ne bo strah, da bo užival s prijatelji, se igral in šele v drugi vrsti je otrokov cilj, da se bo naučil plavati (*to je mnogokrat razvidno predvsem pri učencih, ki že znajo plavati, in sicer izjavljajo, da je to »brezveze« (učenje plavanja) in da bi oni raje igrali npr. vaterpolo ali pa skakali v vodo*). Ker moramo torej izhajati iz obeh ciljev – to je cilja učitelja in cilja otroka, je potrebno plavalno opismenjevanje ter tudi kasneje učenje

plavanja podpreti z ustreznimi didaktičnimi metodami, od katerih še posebej pri najmlajših prevladuje igra.

Glede na plavalno predznanje otrok, si učitelj seveda zastavi cilje, ki jih želi realizirati do konca tečaja ali plavalne šole v naravi. Pri popolnih neplavalcih bo prvi in najpomembnejši cilj, da se otroci prilagodijo na vodo, pri ostalih pa, da se naučijo plavati oziroma da izpopolnijo plavalno tehniko.

Pri učenju plavanja neplavalcev je **učiteljev pristop** zelo pomemben. Glede na to, da otrok verjetno nima izkušenj z vodo (*razen pri kopanju in umivanju*) kot elementom, v katerem je mogoče gibanje, si mora učitelj vzeti dovolj časa, da otroke postopno prilagodi na vodo. V prilagajanje na vodo pa sodijo:

- prilagajanje na odpor vode,
- potapljanje glave v vodo,
- gledanje pod vodo,
- izdihovanje v in pod vodo,
- ustvarjanje občutka plovnosti in
- drsenje v vodi.

Za delo z najmlajšimi (6, 7 let starimi učenci) je **didaktična gibalna igra** primarna tehnika dela oziroma zaposlovanja v vodi. Pri osem do desetletnih otrocih pa se celostnim (holističnim) tehnikam pridružuje tudi že analitično/sintetični način pridobivanja informacij (Rajtmajer, 1992). Kadarkoli pa izbiramo igro kot prevladujočo metodo dela, moramo vedno imeti pred očmi cilje, ki jih želimo s pomočjo izbrane igre realizirati, nikakor pa ne izbiramo iger zaradi njih samih

Problem pri učencih neplavalcih je, da otrok »novih izkušenj ne more vnašati v obstoječe okvire« (Piaget, po Laibnowitz,

1989; v Rajtmajer, 1992); ne more jih torej asimilirati, ker nima nobenih podobnih izkušenj. Predstave o plavalni motoriki si mora otrok na osnovi poskusov in zmot šele ustvariti. Zato je popolni neplavalec v procesu prilagajanja na vodo ves čas v neravnotežju, saj nima starih izkušenj, ki bi mu vsaj do neke mere nudile oporo pri zagotavljanju stabilnosti. Te težave so večje, čim mlajši je otrok.

Ko se odločamo za **plavalno tehniko**, v kateri naj bi se neplavalci naučili plavati, se nikakor ne moremo in ne smemo odločiti le za eno tehniko, ki bo veljala vedno za vse učence. Že v procesu prilagajanja na vodo jih moramo seznanjati z različnimi položaji, ki jih srečamo tako pri prsnem kot hrbtnem plavanju, z različnimi gibi, ki se kasneje nadgrajujejo v zavesljaje in udarce različnih plavalnih slogov. Dober učitelj bi namreč moral izbrati otroku primerno tehniko in ne prilagajati otroka plavalni tehniki. Zato torej ni ene in edine tehnike, ki bi bila označena kot najprimernejša tehnika za učenje plavanja, pač pa se moramo dejansko ves čas prilagajati specifikam posameznih otrok.

Pri izbiri **didaktičnih pripomočkov** moramo upoštevati predvsem njihovo funkcionalnost. Pri poučevanju plavanja otrok se odsvetujejo pripomočki, ki povečujejo plovnost otroka, saj s temi pripomočki ne dosežemo nobenih pozitivnih učinkov, prej nasprotno. Ko namreč otroku tak pripomoček odvzamemo, se pogosto v vodi počuti še bolj nemočnega kot prej, saj mu je pripomoček, s pomočjo katerega je otrok lahko povečal svojo plovnost, dajal lažen občutek varnosti (Findak, 1981). Uporaba didaktičnih pripomočkov pa je sicer pri delu z učenci prvi triade zelo koristna, saj otrok potrebuje veliko utrjevanja in ponavljanja posameznih vaj, ki lahko kaj hitro postanejo dolgočasne. Učitelj pa lahko z didaktičnim pripomočkom te vaje naredi bolj zanimive, saj pomeni otroku npr. sprememba

navodila ali rekvizita, popolnoma novo situacijo. Pri samem učenju plavanja oziroma pri prilagajanju na vodo, pa otrok z igranjem oziroma z uporabo didaktičnih pripomočkov izgublja tudi strah pred vodo, saj je lahko npr. morski konjiček, ki ga mora otrok pobrati s tal bazena (torej potopiti glavo pod vodo, gledati pod vodo) tako zanimiv, da otrok pozabi, da ga pečejo oči, da ga je strah vode ipd.

Pri izbiri primerne okolja moramo biti pozorni na nekaj dejavnikov. Učenje plavanja v morski vodi je lažje zaradi specifične gostote vode, manj primerno pa zaradi valov, spreminjanja temperature vode, morskega dna, ki ni vedno primerno ter manjše možnosti izbiranja ustrezne globine za različne skupine (ne)plavalcev. Voda mora biti čista, ne premrzla (za učenje plavanja v naravnem okolju naj bi imela voda vsaj 26°C , zrak pa 28°C ali več; v notranjih bazenih pa naj bi bila temperatura vode med 27°C in 29°C , temperatura zraka pa od 30°C do 32°C (Findak, 1981) oziroma med 24°C in 30°C (Kristan s sod., 1997), plavališče pa vidno označeno (še posebej na prehodih v globljo vodo).

Prvo uro otrokom tudi predstavimo red na kopališču (naj bo to bazen ali morje, jezero...), kamor sodi prhanje pred vstopom v vodo in po končani vadbi, prepoved skakanja v vodo (razen seveda v procesu učenja), prepoved nekontroliranega potapljanja, škropljenja... Otroci tudi ne smejo v vodo brez vednosti učitelja.

ZAKLJUČEK ali VLOGA IN POMEN RAZREDNEGA UČITELJA PRI UČENJU PLAVANJA

Plavanje naj bi učili učitelji z nazivom vaditelj ali učitelj plavanja. Izvajalci plavalnih tečajev oziroma plavanja v šoli v naravi so ali zunanji sodelavci ali športni pedagogi, le

redko tudi razredni/e učitelji/ce. Prav pa bi bilo, da bi bili/e razredni/e učitelji/ce tudi vaditelji/ce ali učitelji/ce plavanja ter tako tudi aktivno sodelovali/e v procesu učenja plavanja. Razrednik zagotovo najbolj pozna svoje učence in njihovo vedenje v posameznih situacijah. Hkrati otroci svojega razrednika najboljše poznajo, mu zaupajo, ga imajo radi. Poleg tega otroci svojemu razredniku dovolijo tudi telesni stik (sami se zelo pogosto pridejo k učiteljici stisniti v naročje, mimogrede se je dotaknejo, se ji usedejo na kolena, stopijo tesno zraven...), in sicer zato, ker tudi na ta način izražajo svojo pripadnost nekomu, svojo simpatijo in naklonjenost. Pri učenju plavanja pa je mnogokrat prav dotik tisti, ki otroku povzroča neugodje, še posebej, če učitelja (še) ne pozna. V vodi pa si težko dovolimo, da čakamo na to, da nas otrok sprejme in se nam prvi približa, saj je včasih fizično posredovanje nujno, da zagotovimo varnost otroka. Poleg tega razrednik najlažje uresničuje tudi medpredmetne povezave. Če že razredni učitelj/ica ne poučuje plavanja, pa je njegova/ njena prisotnost pri urah plavanja enako pomembna zaradi vseh, prej naštetih razlogov. Zato bi moralo postati pravilo, da je, ne glede na to, ali razredni učitelj uči plavanje ali ne, njegova prisotnost ob bazenu (oziroma vodni površini, kjer poteka učenje plavanja) nekaj popolnoma samoumevnega.

LITERATURA

1. Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
2. Kapus, V., Štrubelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). Plavanje, učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

3. Findak, V. (1981). Učimo djecu plivati. Zagreb: Školska knjiga.
4. Rajtmajer, D. (1992). Otrok plava. Maribor: Pedagoška fakulteta.
5. Kristan, S., Dolenc, S., Pečenko, T., Šink, I. (1997). Zlati sonček. Priročnik. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport; Zavod za šport Slovenije.
6. Kovač, M., Novak, D. (1998). Učni načrt - športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Dr. Vesna Štemberger
Pedagoška fakulteta Ljubljana
e-mail: vesna.stemberger@guest.arnes.si