



Jernej Kapus

Predstavitev spletnih strani Začetno in nadaljevalno učenje plavanja

Izvleček

V letošnjem letu sta zaživelii spletni strani *Začetno učenje plavanja* (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) in *Nadaljevalno učenje plavanja* (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>), avtorjev *Jerneja Kapusa*, *Dorice Šajber* in *Igorja Štirna* ob tehnični pomoči *Mateja Lekšeta*, *Roka Vertiča* in *Stanka Štuha*. Z njima želimo s pomočjo filmskega gradiva predstaviti začetno in nadaljevalno stopnjo učenja plavanja. Gradivo predstavlja slikovno dopolnitev poglavij o plavalnih tehnikah, obratih in skokih v vodo ter o metodiki začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja učbenika *Plavanje, učenje* iz leta 2001. V njem so Venceslav Kapus in njegovi sodelavci predstavili doktrino učenja plavanja v Sloveniji na začetku novega tisočletja.

Ključne besede: učenje plavanja, metodični postopek



Presentation of the websites beginner's and intermediate learning of swimming

Abstract

This year two websites were launched, namely Beginner's Learning of Swimming (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje1.php>) and Intermediate Learning of Swimming (<http://eucenje.fakultetazasport.si/plavanje2.php>) by the authors Jernej Kapus, Dorica Šajber and Igor Štirin, with the technical assistance of Matej Lekše, Rok Vertič and Stanko Štuhec. The purpose of the websites is to present, through film material, the beginner's and intermediate levels of learning to swim. The material is a pictorial supplement to the chapters on swimming techniques, turns and jumps in the water as well as on the methods of beginner's and intermediate swimming lessons from the textbook *Swimming, Learning* (2001). In the textbook, Venceslav Kapus and his colleagues presented the doctrine of learning to swim in Slovenia at the start of the new millennium.

Key words: learning to swim, methodical procedure

Učenje plavanja pri nas poteka postopno na treh različnih ravneh osvojenosti gibanj v okviru programov začetne, nadaljevalne in tekmovalne šole plavanja. **Začetno učenje** ali oplavanje neplavalcev je tudi razdeljeno na dve ravni. Na spletni strani je predstavljena le druga raven, torej *učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na glavo v vodo*. Njihov glavni namen je z enostavnimi in nezapletenimi gibi omogočiti učencu obdržanje na vodni gladini, enostavno obračanje in varno skakanje v vodo. Za plavalnega začetnika so najprimernejše tri osnovne plavalne tehnike: kravl, prsno in hrbtno. Pripravo podobnega gradiva o prilagajanju na vodo, ki je sicer prva in začetna raven učenja plavanja, načrtujemo v bližnji prihodnosti.

V gibalnem smislu predstavlja **nadaljevalno učenje** nadgradnjo začetnega učenja plavanja. Učenca učimo *nadaljevalnih plavalnih tehnik, podvodnih obratov in šolska štartna skoka*. To so zahtevnejša oblika plavanj in gibanj, ki temeljijo na učinkovitejših udarcih in sestavljenih zavesljajih. Njihov glavni namen je omogočiti učencu učinkovitejše premikanje na vodni gladini in hitrejša obračanja ter skakanje v vodo. Učenec se uči štiri nadaljevalne plavalne tehnike: kravl, prsno, hrbtno in delfin.

■ Naše vodilo pri izdelavi spletnih strani

Za učenje plavanja in gibalna učenja nasploh velja, da je *»slika včasih vredna več kot tisoč besed«*. Zato je uporaba dobrega filmskega gradiva za učitelje nujen pogoj, brez katerega danes več ne gre. Zaradi omejitev vodnega okolja je učenje plavanja v tem oziru zelo omejeno v primerjavi z učenji gibanj na kopnem:

1. Že priprava filmskega gradiva o plavanju je zahtevnejše opravilo. Snemanje plavanja nad gladino namreč zahteva uporabo kamer, ki so odpornejše na večjo vlažnost v zaprtih bazenskih kopalščih, in ustrezno dodatno razsvetlavo. Pravi izziv pa predstavlja snema-

nje plavalnih gibanj pod gladino. Pri tem se moramo poslužiti bodisi pri nas izjemno redkih bazenov z okni bodisi kvalitetnejših vodnih kamer z ustreznimi vodotesnimi ohišji.

2. Prikaz pravilnega gibanja (najpogosteje s pomočjo predvajanja filmskega posnetka) je kot učno sredstvo najučinkovitejše le neposredno pred samo učenčevo izvedbo. Vse več je telovadnic in igrišč, ki omogočajo stalno uporabo ustreznih tehnologij za predvajanje, kot so bili nekoč VHS in DVD predvajalniki, danes pa so to računalniki. Žal to ni mogoče pri učenju plavanja. Povečana vlažnost v zaprtih in izpostavljenost vremenskim pogojem v odprtih bazenskih kopalščih namreč onemogočata stalno in takojšnjo dostopnost do teh tehnologij.

Pri snemanju filmskega gradiva in izdelavi spletnih strani **Začetno in nadaljevalno učenje plavanja** smo avtorji skušali preseči opisani pomanjkljivosti. Pravilne izvedbe gibanj in vaje v vodi smo posneli iz več zornih kotov, tudi z uporabo dveh podvodnih kamer. Zaradi velike količine filmskega gradiva smo se odločili, da se do vsebin dostopa le preko svetovnega spleta. Spletno stran smo zato zasnovali tako, da je čim bolj prilagojena za uporabo na prenosnih ali tabličnih računalnikih. To so pripomočki, ki so cenovno vedno bolj dostopni in zaradi svoje majhnosti tudi zelo uporabni za vsakodnevno učiteljevo uporabo ob bazenu.

■ Idejna zasnova spletnih strani

Metodični postopki učenja plavanja, ki so predstavljeni na spletnih straneh, predstavljajo smiselno zaporedje primernih vaj za učenje. Zaporedje

je sestavljeno v skladu z didaktičnimi principi, torej si vaje sledijo od lažje k težji, od tiste z enostavnim do tiste s sestavljenim elementom, od učenja značnega do učenja neznanega gibanja ... Slika 1 prikazuje idejo metodičnega postopka učenja plavalnih tehnik.

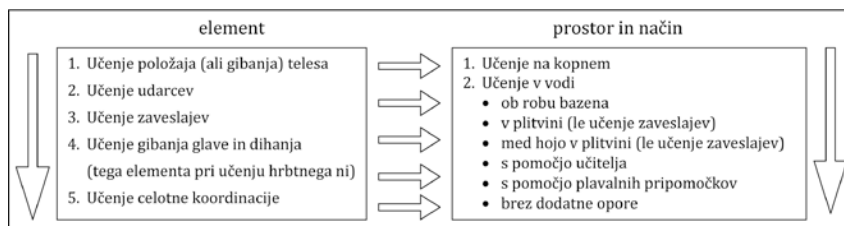
Učenje vseh bodisi treh osnovnih bodisi štirih nadaljevalnih plavalnih tehnik poteka podobno, in sicer: od učenja položaja telesa preko učenja udarcev, zavesljajev in usklajenega gibanja glave ter dihanja do učenja celotne koordinacije. Pravilno gibanje začnemo učiti na kopnem in nadaljujemo v vodi do končnega plavanja brez dodatne opore. Podobnim didaktičnim principom sledijo tudi metodični postopki učenja nadvodnih in podvodnih obratov ter skokov na noge, skokov na glavo v vodo ter šolskih štartnih skokov.

Na spletnih straneh so metodični postopki učenja plavanja zapisani v obliki preglednic, v katerih si vaje sledijo po zahtevnosti in v skupinah po učenju posameznih elementov (Slika 2).

Glede na izkušnje smo vaje metodičnih postopkov razdelil na :

- osnovne, ki pripeljejo večji del učne skupine do ciljnega znanja;
- dopolnilne, namenjene učencem, ki kljub predelavi osnovnih vaj niso osvojili ciljnega znanja;
- dodatne, namenjene učencem, ki zelo hitro osvajajo plavalna znanja. S temi vajami lahko popestrimo njihovo učenje in hkrati podrobnejše vadimo posamezne elemente.

Seveda takšna razdelitev ni nujna in obvezna za vse. Poti, ki se jih učitelji poslužujemo do končnega cilja, torej do pravilnega, učinkovitega in varnega



Slika 1: Učenje plavalnih tehnik.



Začetno učenje plavanja

Prsno

Kravl

Hrbtno

Nahvodni obrat
prsno

Nahvodni obrat
kravl

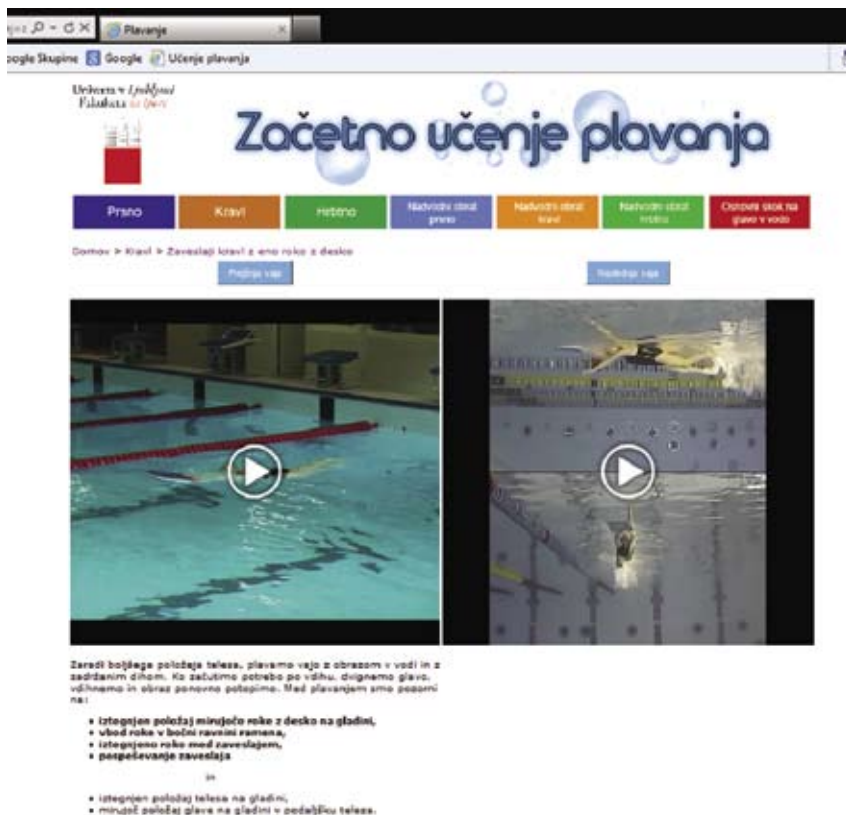
Nahvodni obrat
hrbno

Osnovni skok na
glavo v vodo

Domov > Kravl

ELEMENT	#	OSNOVNE VAJE	DOPOLNILNE VAJE
Položaj telesa	1	Drsenje v prsnem položaju	
Udarci	2	Udarci z eno nogo pokončno na kopnem	
	3	Izmenični udarci sede na kopnem	
	4	Izmenični udarci leže na kopnem	
	5		Izmenični udarci sede na robu s penjenjem vode
	6	Izmenični udarci sede na robu z mehurčki na gladini	
	7		Udarci kravl leže na robu
	8	Udarci kravl drže za rob	
	9	Udarci kravl v paru	
	10	Udarci kravl z desko	
	11		Udarci kravl s plavutkami
	12	Udarci kravl vzročeno	
	13		Udarci kravl priročeno
	Zaveslaji	14	
15		Zaveslaji kravl z eno roko v predklonu na kopnem	
16		Roka roko čaka kravl v predklonu na kopnem	
17		Roka roko lovi kravl v predklonu na kopnem	
18		Zaveslaji kravl v predklonu na kopnem	
19			Zaveslaji kravl z eno roko leže ob robu
20			Zaveslaji kravl z eno roko v plitvini
21			Roka roko čaka kravl v plitvini
22			Roka roko lovi kravl v plitvini
23		Zaveslaji kravl z eno roko med hojo v plitvini	
24		Roka roko čaka kravl med hojo v plitvini	
25		Roka roko lovi kravl med hojo v plitvini	
26		Zaveslaji kravl z eno roko v paru	
27		Roka roko čaka kravl v paru	
28		Roka roko lovi kravl v paru	
29		Zaveslaji kravl z eno roko z desko	
30		Roka roko čaka kravl z desko	
Gibanje glave in dihanje	31		Zaveslaji kravl z eno roko s plovcem
	32		Roka roko čaka kravl s plovcem
	33		Roka roko lovi kravl s plovcem
	34	Zaveslaji kravl z eno roko	
	35	Roka roko čaka kravl	
	36	Roka roko lovi kravl	
	37	Dihanje s sukanjem glave v plitvini	
	38		Udarci kravl vzročeno priročeno z obračanjem v hrbtni položaj in nazaj
	39		Udarci kravl vzročeno priročeno z obračanjem v bočni položaj in nazaj
	40	Udarci kravl z dihanjem vzročeno priročeno	
	41		Udarci kravl z dihanjem v bočnem položaju
	42	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v predklonu na kopnem	
	43	Roka roko čaka kravl z dihanjem v predklonu na kopnem	
	44	Roka roko lovi kravl z dihanjem v predklonu na kopnem	
Celotne koordinacije	45		Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v plitvini
	46		Roka roko čaka kravl z dihanjem v plitvini
	47		Roka roko lovi kravl z dihanjem v plitvini
	48	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem med hojo v plitvini	
	49	Roka roko čaka kravl z dihanjem med hojo v plitvini	
	50	Roka roko lovi kravl z dihanjem med hojo v plitvini	
	51	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem v paru	
	52	Roka roko čaka kravl z dihanjem v paru	
	53	Roka roko lovi kravl z dihanjem v paru	
	54	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem z desko	
55	Roka roko čaka kravl z dihanjem z desko		
56		Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem s plovcem	
57		Roka roko čaka kravl z dihanjem s plovcem	
58		Roka roko lovi kravl z dihanjem s plovcem	
59	Zaveslaji kravl z eno roko z dihanjem		
60	Roka roko čaka kravl z dihanjem		
61	Roka roko lovi kravl z dihanjem		
62		Kravl z vdihom na vsak četrty zaveslaj	
63	Kravl z vdihom na vsak drugi zaveslaj		
64	Kravl z vdihom na vsak tretji zaveslaj		

Slika 2: Metodni postopek učenja kravla, predstavljen v obliki preglednice.



Slika 3: Predstavitev vaje z dvema filmskima posnetkoma in kratkimi priporočili za njeno pravilno izvedbo.

plavanja, je namreč mnogo, običajno toliko, kot imamo učencev v skupini.

Vsaka posamezna vaja je poimenovana in predstavljena s filmskim posnetkom ter s kratkimi priporočili za njeno pravilno izvedbo. (Slika 3)

V **Začetno učenje plavanja** je na ta način vključenih 188 vaj, ki so predstavljene z 247 filmskimi posnetki. **Nadaljevalno učenje plavanja** je obsežnejše, saj vsebuje 293 vaj, prikazanih s 379 filmskimi posnetki.

■ Spletkama za na pot ...

»Motiti se je človeško«, pravi modra misel. Pričujoči spletni strani sta šele na začetku svojega razvoja. Verjamemo, da bi lahko v gradivo dodali še kakšno zanimivo in uporabno vajo, morda bi bilo lahko zaporedje vaj in njihovo poimenovanje drugačno, možno je, da so se v besedila prikradle tudi napake, ki so lahko subjektivne ali objektivne

narave. Zato – uporabniki – spletni strani uporabljajte z določeno mero dobrovoljnosti. Vaše pohvale, kritike in pripombe bodo zelo dobrodošle. Vzeli jih bomo resno in jih skušali tudi upoštevati.

Gradivo se lahko prosto uporablja, vendar le neposredno s spletnih strani. Ker je njuna zasnova celostna z jasno predstavljeno idejo, reproduciranje posameznih delov bodisi filmskih posnetkov bodisi besedila brez našega dovoljenja ni dovoljeno. Avtorji verjamemo, da bodo spletni strani **Začetno in nadaljevalno učenje plavanja** sprejela športna in šolska okolja, pa tudi drugi (zlasti starši, brez katerih si odpravljanje plavalnega neznanja ni mogoče zamišljati). Spletni strani sta tako namenjena VSEM tistim, ki učimo plavati neplavalce. To so lahko že naše hčerke in sinovi ali pa učenci različnih starosti, ki v začetnih tečajih prvič spoznavajo upor vode ob izvajanju plavalnih udarcev in zavesljajev. Seveda lahko z nju pomočjo izpopolnimo tudi lastno

plavalno znanje do stopnje, da bo naše plavanje sproščeno, ekonomično, učinkovito in varno. Pri iskanju ustreznega študijskega gradiva lahko spletni strani uporabljajo tudi vse institucije, ki izobražujejo in usposablajo strokovni kader za učenje plavanja, kot so Univerza v Ljubljani (Fakulteta za šport, Pedagoška fakulteta), Univerza v Mariboru (Pedagoška fakulteta), Univerza na Primorskem (Pedagoška fakulteta) in Plavalna zveza Slovenije.

doc. dr. Jernej Kapus
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,
Katedra za plavanje, vodne aktivnosti
v naravi in vodne športe
Gortanova 22, 1000 Ljubljana
nejc.kapus@fsp.uni-lj.si