

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS
SPORTO IR BIOMEDICINOS FAKULTETAS
TRENIRAVIMO SISTEMŲ PROGRAMA**

GINTARĖ AKELYTĖ

**VAIKŲ, DALYVAUJANČIŲ MOKYMO PLAUKTI PROGRAMOJE,
PASIEKIMŲ, ŽINIŲ APIE PLAUKIMĄ IR SAUGŲ ELGESĮ PRIE
VANDENS ANALIZĖ**

BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: doc.dr. I.J.Zuožienė

Baigiamųjų darbų aprobavimo komisija ginti baigiamąjį darbą: *rekomenduoja/nerekomenduoja*

Baigiamųjų darbų aprobavimo pirmininkas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos įvertinimas:

Baigiamųjų darbų ir jų gynimo vertinimo komisijos sekretorė (-ius):

KAUNAS 2014

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis darbas (*pavadinimas*).....

1. Yra atliktas mano paties/pačios;
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

.....
(*data*)

.....
(*parašas*)

.....
(*autorius vardas pavardė*)

PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ LIETUVIŲ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

.....
(*data*)

.....
(*parašas*)

.....
(*autorius vardas pavardė*)

BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADOS DĖL DARBO GYNIMO

.....
(*data*)

.....
(*parašas*)

.....
(*vadovo vardas pavardė*)

Baigiamasis darbas aprobuotas:

.....
(*aprobacijos data*)

.....
(*Komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

Baigiamasis darbas yra patalpintas į ETD IS
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus parašas*)

Baigiamojo darbo recenzentas:

.....
(*vardas, pavardė*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

Baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:.....

.....
(*data*)

.....
(*Gynimo komisijos sekretorės/iaus vardas, pavardė*)

.....
(*parašas*)

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
ĮVADAS.....	6
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	7
1.1. Plaukimas – svarbus gyvenimo įgūdis.....	7
1.2. Plaukimas – fizinio ugdymo ir sveikatos stiprinimo priemonė.....	9
1.3. Lietuvos gyventojų plaukimo įgūdžių tyrimai.....	11
1.4. Plaukimo socialinis vaidmuo ir reikšmė vaikų fiziniam ugdymui.....	12
1.5. Užsienio šalių patirtis organizuojant vaikų mokymą plaukti.....	14
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	17
3. REZULTATAI.....	19
3.1. Subjektyvus vaikų plaukimo įgūdžių įsivertinimas ir saugaus elgesio vandenyje bei prie vandens žinių lygis.....	19
3.2. Vaikų plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumai.....	24
4. APTARIMAS.....	29
IŠVADOS.....	32
REKOMENDACIJOS.....	33
LITERATŪRA.....	34
PRIEDAI.....	38

SANTRAUKA

VAIKŲ, DALYVAUJANČIŲ MOKYMO PLAUKTI PROGRAMOJE, PASIEKIMŲ, ŽINIŲ APIE PLAUKIMĄ IR SAUGŲ ELGESĮ PRIE VANDENS ANALIZĖ

Raktiniai žodžiai: plaukimas; moksleiviai; įgūdžiai; žinios.

Tyrimo objektas – plaukimo įgūdžiai ir žinios apie plaukimą bei saugų elgesį prie vandens.

Tyrimo tikslas – nustatyti vaikų, dalyvaujančių mokymo plaukti programoje, plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumus ir žinių apie saugų elgesį prie vandens lygį.

Uždaviniai:

1. Nustatyti pradinių klasių mergaičių ir berniukų subjektyvų plaukimo įgūdžių įsivertinimą.
2. Išanalizuoti mokinių žinių lygį apie saugų elgesį prie vandens ir pagalbą skęstančiam.
3. Nustatyti plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumus, taikant 18 plaukimo pamokų programą.

Išvados:

1. Apklausoje dalyvavusių 30,4 % mergaičių ir 20,4 % berniukų plaukti nemoka ($\chi^2 = 12,486$; $p < 0,05$). O tie mokiniai, kurie nurodo, kad plaukti moka dažnai linkę neadekvačiai vertinti asmeninius plaukimo įgūdžius – 64,3 % negeba plaukti ilgesnio atstumo.
2. Dauguma mokinių žino saugaus elgesio prie vandens taisykles, tačiau yra mokinių, kurių žinios silpnos. Esminis skirtumas skirtingose lyties grupėse nenustatytas ($p > 0,05$). Vis tik ištikus nelaimei vandenyje berniukai (16,6 %) dažniau nei mergaitės (6,9 %) patys šoktų gelbėti draugą ($p < 0,05$).
3. Ugdomojo eksperimento rezultatai rodo, kad per 18 – lika plaukimo pamokų visi tiriamieji sėkmingai priprato prie vandens, išmoko panardinti galvą po vandeniu, atlikti iškvėpimo pratimus. 14 – toje pamokoje 90,48% mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara kojomis su pavieniais rankų judesiais. Pasibaigus plaukimo pamokoms 47,62 % mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara be sustojimo pilnai derindami rankų ir kojų judesius; 14,29 % mokinių savarankiškai plaukė 25 metrus krauliu ir 4,76 % mokinių plaukė 25 metrus krūtine.

SUMMARY

THE ANALYSIS OF SWIMMING PERFORMANCE AND KNOWLEDGE ABOUT SWIMMING AND WATER SAFETY IN CHILDREN PARTICIPATING IN THE PROGRAMME FOR TEACHING SWIMMING

Keywords: swimming; schoolchildren; skills; knowledge.

Object of the research: swimming skills and knowledge about swimming and safety in the water.

Aim of the research is to determine the characteristics of developing swimming skills and the degree of knowledge about safety in the water in children who participate in the programme for teaching swimming.

Objectives:

1. To determine subjective self-evaluation of swimming skills in boys and girls from primary school grades.
2. To analyse the degree of schoolchildren's knowledge about safety in the water and how to provide water rescue.
3. To determine the characteristics of developing swimming skills by applying the 18 lesson programme for teaching swimming.

Conclusion:

1. 30,4 % of girls and 20,4 % of boys who took part in the survey indicated that they do not know how to swim ($\chi^2 = 12,486$; $p < 0,05$), while those children who answered about their swimming skills affirmatively often tend to evaluate their swimming skills inadequately, i.e. 64,3 % of them are not able to swim a longer distance.
2. The majority of schoolchildren know the rules applying to safety in the water, however, for a certain number of schoolchildren this knowledge is relatively weak. Any significant differences between different groups according to their gender were not observed ($p > 0,05$). However, boys (16,6 %) indicated more often than girls (6,9 %) that they would jump into the water for rescue in case of an accidental drowning of their friend ($p < 0,05$).
3. The results of this educational experiment show that during 18 swimming lessons, all subjects became comfortable in the water, learnt to put their head under water and perform exhaling exercises. In the 14th lesson, 90,48% of schoolchildren were able to swim 25 meters on their back with leg movements and isolated arm movements. After the completion of swimming lessons, 47,62 % of schoolchildren were able to swim 25 meters on their back uninterruptedly with fully synchronised arm and leg movements; 14,29 % of them were able to swim independently 25 meters front crawl and 4,76 % of them were able to swim the same distance breaststroke.

IVADAS

Temos aktualumas. Kiekvienais metais pasaulyje įvyksta apie 0,5 mln. mirčių dėl skendimo. Tyrimų dėka buvo nustatyta, kad Jungtinėse Amerikos Valstijose 45 % mirčių dėl skendimų daro labai didelę įtaką šalies ekonomikai (nuskęsta labai svarbūs žmonės arba skendimų likvidavimo kaštai būna labai dideli). Vien tik skendimams pakrantėse yra skiriama 273 milijonai JAV dolerių per metus (WHO Media centre, 2012).

Lietuvoje kasmet nuskęsta daugiau kaip 300 žmonių. Gegužės ir birželio mėnesiai – patys pavojingiausi, ypač skendimo atvejų padaugėja savaitgaliais. Per paskutinius penkis metus skendimai sudarė 23 % visų mirčių tarp vaikų nuo 1 iki 14 – likos metų amžiaus (Zuožienė ir kt., 2007).

Žinant, kaip svarbu mokėti plaukti, šių gebėjimų reikia pradėti mokyti jau mokykliniame amžiuje. Specialistų nuomone, ne tik svarbu mokyti mažylius nebijoti vandens, tačiau ir būti atsargiems bei tinkamai elgtis vandenyje ir prie jo, žinoti kaip elgtis įvykus nelaimingam atsitikimui. Taip pat labai svarbu įdiegti vaikams, kad be suaugusių priežiūros būti prie vandens ir maudytis jame pavojinga (Zuožienė ir kt., 2007).

Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklos bendrosiose programose ir bendrojo išsilavinimo standartuose, nurodoma, kad reformuojamoje mokykloje svaresnė už kiekybinę yra kokybinė kūno kultūros reikšmė. Žaidimai, fiziniai pratimai, kūno kultūros pamokos turi teikti ne tik džiaugsmo, bet ir padėti ugdyti judėjimo įgūdžius, leidžiančius žmogui saugiai jaustis įvairioje aplinkoje visą gyvenimą. Tarp tokių įgūdžių ypač svarbūs plaukimo įgūdžiai (Zuožienė ir kt., 2007).

Norint efektyvinti moksleivių mokymo plaukti programų vykdymą bendrojo lavinimo mokyklose aktualu žinoti, kaip moksleiviai vertina savo žinias apie plaukimą, saugų elgesį vandenyje ir prie jo. Plaukimas yra viena iš sveikiausių fizinio aktyvumo formų ir gyvybiškai reikšmingas įgūdis. Aktualu žinoti kaip greitai formuojasi plaukimo įgūdžiai, kokie mokymo tempai būdingi dirbant su įvairaus amžiaus žmonėmis, tame tarpe ir su pradinių klasių mokiniais.

Hipotezė – berniukai dažniau negu mergaitės yra linkę pervertinti savo plaukimo įgūdžius.

Tyrimo objektas – plaukimo įgūdžiai ir žinios apie plaukimą bei saugų elgesį prie vandens.

Tyrimo tikslas – nustatyti vaikų, dalyvaujančių mokymo plaukti programoje, plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumus ir žinių apie saugų elgesį prie vandens lygį.

Uždaviniai:

1. Nustatyti pradinių klasių mergaičių ir berniukų subjektyvų plaukimo įgūdžių įsivertinimą.
2. Išanalizuoti mokinių žinių lygį apie saugų elgesį prie vandens ir pagalbą skęstančiam.
3. Nustatyti plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumus, taikant 18 plaukimo pamokų programą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Plaukimas – svarbus gyvenimo įgūdis

Plaukimas – viena tinkamiausių sporto šakų sveikatai stiprinti, nuovargiui ir nerviniam stresui mažinti, be to, tai gyvybiškai svarbus gyvenimo įgūdis.

Vandenį galima sutikti visur: jis krenta iš dangaus, veržiasi iš žemės gelmių. 70% žmogaus kūno sudaro vanduo. Jis saugo žmogaus odą nuo susiraukšlėjimo, todėl patartina vyresnio amžiaus žmonėms daugiau būti vandenyje, plaukioti. Mes juo prausiamės, geriame, gaminame maistą, juo plauname maisto medžiagas ir savo drabužius. Vanduo – švaros šaltinis. Didžioji dalis mūsų žemės paviršiaus padengta vandeniu, todėl kiekvienas gyvenantis žemėje turi mokėti plaukti, nes nemokantį plaukti tyko dideli pavojai (<http://wandenux.webs.com/plaukimas.htm>).

Nagrinėjant vaikų ir paauglių pagrindines mirties priežastis pastebėta, kad viena dažniausių vaikų iki 14 metų mirties priežasčių yra skendimas (Strukčinskienė ir kt., 2002).

Daugiau kaip 20% nuo skendimo aukų yra iki 14 metų amžiaus vaikai. Daug vaikų miršta sekliame vandenyje ir arti kranto arba nesaugiai elgiantis laive (Sum Ashe, E., 2010).

Vaikai priklauso didesnei rizikos grupei. Mažas vaikas gali nuskęsti net ir seklioje vietoje ir per labai trumpą laiką, nes vaiko fizinės galimybės kur kas mažesnės nei suaugusio žmogaus. Vaikai dažnai nesugeba įvertinti rizikos, yra smalsūs ir linkę išbandyti tai, kas nauja. Vyresni 10-14 metų vaikai, gavę iš tėvų daugiau laisvės, yra linkę rizikuoti, todėl dažnai nukenčia. Nelaimingų atsitikimų vandenyje statistika skaudi ir pamokanti. XX a. 7-ąjį dešimtmetį kasmet vidutiniškai nuskendo 475 žmonės (tarp jų 93 vaikai), 8-ąjį dešimtmetį – 385 žmonės (tarp jų 93 vaikai). XXI a. pradžioje kasmet vidutiniškai nuskendo 372 žmonės (Zuožienė ir kt., 2007).

Lietuvoje 2004 metais nuskendo per metus 455 žmonės (http://www.nationmaster.com/graph/mor_dro-mortality-drowning). Pagal skendimo skaičių Lietuva pasaulyje buvo 21 vietoje (iš 61 šalies). Pirmoje vietoje ir daugiausiai nuskendusius žmonių skaičius 16 833 yra Rusijoje. Tačiau analizuojant skendimų atvejus 100 tūkst. gyventojų Latvija (14,38 atvejai) ir Lietuva (14,13 atvejų) šioje statistikoje pirmauja. Rusijoje 100 tūkst. gyventojų tenka 12,13 nuskendusius žmonių, Estijoje – 7,48 skendimų atvejai.

Analizuojant vaikų skendimų atvejus Floridoje buvo atliktas tyrimas (*Florida vital statistics 2005–2007*), kuriame nurodoma, kad nuo 2005 m. iki 2007 m. Floridoje paskendo 3–6 metų amžiaus 205 vaikai. Net 120 (58,5%) skendimo atvejų įvyko individualiuose baseinuose prie namų, 34 (16,6%)

vaikai paskendo plaukimo baseinuose, kurie neatitiko reikalavimų standartų. 7 (3,6%) vaikai nuskendo negiliuose vaikams skirtuose baseinuose, 1 (0,5%) vaikas nuskendo viešbučio baseine. 19 (9,3%) mirčių įvyko atviruose telkiniuose, 14 (6,8%) vaikų nuskendo voniose ir kaitinimosi kubiluose. Likusių 2,4% gyvybių skendimai yra neišaiškinti (*Florida vital statistics 2005–2007*).

Ypač skaudu, kai dėl nemokėjimo plaukti tenka sumokėti vaiko gyvybę, nes ne visi suaugusieji, esantys šalia, gali padėti patekusiam į nelaimę. Priežastis gana banali – jie nemoka plaukti arba nežino elementarių veiksmų, būtinių teikiant pagalbą nukentėjusiam (Skyrienė ir kt., 2004).

Kai kurie mokslininkai įspėja tėvus, kad vien tik plaukimo pamokos neapsaugos vaikų nuo skendimų. Net ir patyrę plaukikai skęsta (Hindmarch et al, 2011).

Įdomu atkreipti dėmesį į kai kurių autorių nuomonę, kurie teigia, kad vaikų plaukimo pamokos gali turėti priešingus rezultatus skendimų prevencijai. Plaukimo pamokos gali sustiprinti vaikų domėjimąsi vandeniu ir per drąsiai jaustis šalia vandens ar vandenyje (Barss, 1995; Brenner et al., 2003; Erbaugh, 1986).

Didelis tiesioginis ryšys yra tarp vaikų mirtingumo ir aplinkos. Nesaugios aplinkos, vaikų žaidimo aikštelės ar nesaugus poilsis vandenyje yra susiję su padidėjusia rizika nuskęsti ar kitaip susižaloti. 2004 metais mirčių nuo netyčinių traumų iki 19 metų amžiaus grupėje Europos regione yra užfiksuota 42 000. Iš jų net 14 % sudaro skendimai (WHO European, 2009).

Vykdomi WCDP 2011 pristatymai parodė, kad skendimai nėra unikalūs tik vaikams ar nemokantiems plaukti. Norvegijoje buvo atliktas tyrimas, kuris parodė, jog vadinami “geri plaukikai” kartais skęsta (Hindmarch et al, 2011). Taip yra todėl, kad jie linkę pervertinti savo jėgas, dažnai nori pasirodyti, būti dėmesio centre. Dažnas reiškinys yra oro sąlygos, kurios bet kada gali pasikeisti ir sukelti pavojų asmens gyvybei.

Yra padaryta išvada, kad žmonės neapdairiai elgiasi vandenyje ir prie vandens. Žmonių plaukimo įgūdžiai neatitinka jų elgesiui vandenyje (Stalmanas et al., 2011).

Padaugėjus maudynių atviruose vandenyse sezonui labai padaugėja ir sunkių traumų. Nelaimės įvyksta, kai tinkamai neįvertinama aplinka ir savo paties galimybės. Traumos dažnai patiriamos šokinėjant į vandenį sekliose vietose, ypač šokant žemyn galva. Vandens telkinys gali atrodyti gilesnis ar seklesnis nei iš tiesų yra. Pavojų atsitrengti į vandenyje esančius daiktus (akmenis ir kt.) didina drumstas vanduo. Atsitrenkus į kietą paviršių gali įvykti sunkios galvos ir stuburo traumos, lūžti galūnės. Pavojus nuskęsti yra didžiausias nemokantiems plaukti, tačiau nuo to neapsaugoti ir mokantys, ypač nuplaukę per toli nuo kranto asmenys, tinkamai neįvertinę savo jėgų. Todėl suprantamas visuomenės rūpestis žmonių saugumu prie vandens telkinių ir vandenyje (Zuoženė ir kt., 2007).

1.2. Plaukimas – fizinio ugdymo ir sveikatos stiprinimo priemonė

Visuomenės sveikatos centro duomenimis, šalies vaikų sveikata tolydžiai prastėja. Respublikos mitybos centro duomenimis, šalyje daug suaugusių ir vaikų turi antsvorį.

Teigiamas plaukimo poveikis sveikatai:

Kūno kultūros ir sporto specialistai, medikai pripažįsta teigiamą plaukimo poveikį stiprinant vaikų ir suaugusiųjų sveikatą:

- plaukimas saugo ir stiprina sveikatą, skatina normalų augimą;
- didina organizmo atsparumą infekcinėms ligoms ir kitiems nepalankiems veiksniams;
- ugdo vaikų taisyklingą laikyseną, stiprina pėdos raumenis, padeda išvengti plokščiapėdystės;
- gerina širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, kitų organizmo sistemų funkcinę veiklą;
- pratina laikytis asmens higienos reikalavimų (Grigonienė ir kt., 2009)

Teigiamai veikia judėjimo aparatą. Vandenyje neliejant prakaito ir nepatiriant streso puikiai galima tobulinti savo kūno formas. Taip sąnariai ir stuburas apsaugomi nuo per didelės apkrovos, patiriamos mankštinantis sausumoje. Plaukimo metu atliekant grybšnius judesius rankomis ir kojomis į darbą įtraukiami beveik visi kūno raumenys, kurie paprastai dirba mažiau. Plaukimas stiprina atramos ir judėjimo aparatą, visus kūno raumenis, ugdo taisyklingą laikyseną, padeda išvengti plokščiapėdystės.

Nugaros, krūtinės, pilvo raumenys vystosi simetriškai. Plaukiant kūnas yra horizontalioje padėtyje, dėl to atsipalaiduoja daugelis raumenų, sumažėja stuburo apkrova. Vaikų stuburas dar tik formuojasi ir yra elastingas, pasitaikantys natūralūs iškrypimai dar neužsifiksavę ir juos galima pašalinti plaukimu (Zuožienė ir kt., 2007).

Gerina medžiagų apykaitą. Sausumoje žmogus ramiai būdamas sunaudoja apie 100 kalorijų šilumos per vieną valandą. Vandenyje, esant 24 laipsniams, toks šilumos kiekis sunaudojamas per 15 minučių, o esant 12 laipsnių temperatūrai per 4 minutes. Tokį žymų šilumos netekimą turi kompensuoti medžiagų apykaita (tai patvirtina padidėjęs apetitas po maudymosi). Įrodyta, kad sūrus jūros vanduo šilumos atima dar daugiau, atitinkamai didėja ir medžiagų apykaita (Skyrienė ir kt., 2004).

Gerina širdies kraujagyslių sistemos veiklą. Kitaip negu judėdamas sausumoje žmogus vandenyje plaukia horizontalioje padėtyje. Todėl kraujas lengviau teka kraujagyslėmis, gerėja kraujo apytaka rankų ir kojų raumenyse. Plaukiojimas padeda stiprinti širdį ir tuo pačiu dirbti naudojant mažiau energijos. Plaukimas gerina širdies ir kraujagyslių sistemą ir didina ištvermę. Taip pat padeda organizmui kruopščiau ir efektyviai naudoti deguonį. Aerobinis krūvis, pavyzdžiui, plaukimas ir

bėgiojimas, gali sumažinti širdies priepuolio ar insulto riziką, taip pat mažina kraujo spaudimą. Amerikoje medikai teigia, kad plaukimas yra viena iš formų, galinti sumažinti kraujo spaudimą, tačiau plaukiojama turi būti reguliariai (Zagata, 2011).

Stimuliuoja kvėpavimo sistemą. Vandenį slėgis į krūtinės ląstą vandenyje yra 12,5 kg, o plaukiant siekia 20 kg, nes prisideda dar ir vandens pasipriešinimas, bei vandens tankumas. Slėgis apsunkina įkvėpimą, bet skatina ilgą gilų iškvėpimą. Visa tai stimuliuoja kvėpavimo sistemą: stiprėja kvėpuojamieji raumenys, didėja krūtinės ląsta, tampa paslankesnė, didėja gyvybinis plaučių tūris (Skyrienė ir kt., 2004).

Plaukiojant mažiau apkraunama širdis, daugiau darbo tenka kvėpavimo sistemai. Įkvepiama trumpą laiką vandens paviršiuje (oras sulaikomas plaučiuose), o iškvepiama po vandeniu. Taip pat labai intensyviai dirba beveik visi kūno raumenys – daugiausiai apkrovą tenka kojų ir rankų raumenims – ir dirba daug sunkiau nei dažnai sausumos sąlygomis. Vanduo yra beveik dvylika kartų tankesnis už orą, tad kūnui reikia daugiau pastangų pasipriešinimui įveikti. O pasipriešinimo pratimai – geriausias būdas gerinti raumenų tonusą bei didinti jėgą (Franco, 2003).

Ramina nervų sistemą. Sudirgindamas daug receptorių, vanduo teigiamai stimuliuoja centrinę nervų sistemą (CNS), stiprina ją. Reguliarios pratybos vandenyje ramina CNS, pagerina psichinį įtempimą, gerina miegą. Plaukioti rekomenduojama ir ilgai buvus nejudriam, po stresų (Skyrienė ir kt., 2004).

Vanduo gerina psichinę sveikatą. Gerina nuotaiką tiek vyrams, tiek moterims. Žmonėms su fibromialgija plaukimas mažina nerimą, depresiją ir gerina nuotaiką. Vandenyje atliekami pratimai ir plaukiojimas gerina motinų ir dar negimusių vaikų sveikatą, bei turi teigiamą poveikį besilaukiančių moterų psichikos sveikatai (Broman et al., 2006).

Gerina termoreguliacijos procesus. Grūdina. Šilumos perdavimas vandenyje yra 25 kartus didesnis nei ore. Išilęs kūnas vandenyje atšąla daug greičiau negu ore. Planuojant maudymosi trukmę, reikia atsižvelgti į vandens temperatūrą. Ikimokyklinio amžiaus vaikų oda plonesnė, jos kapiliarų tinklas platesnis, netobuli termoreguliacijos procesai. Vaiko kūnas turi mažesnę poodinę riebalų sluoksnį (suaugusio žmogaus 1kg masės tenka 200-250g, o ikimokyklinio amžiaus vaikų – 90g). Todėl ir šilumos jie atiduoda daugiau negu vyresni vaikai ar suaugusieji. Maudymosi ir plaukimo pratybų laiką reikia tolydžiai ilginti, darant intensyvius pratimus ir žaidžiant judriuosius žaidimus. Sistemingai maudantis žmogus išsiugdo savybę prisitaikyti prie sparčių temperatūros svyravimų. Šaltas vanduo, veikdamas termoreguliaciją ir su ja susijusią medžiagų apykaitą, spartina kraujotaką. Žmogus pripranta ilgesnį laiką būti žemesnės temperatūros aplinkoje. Odos ir kūno temperatūra vandenyje krinta mažiau, greičiau akyla išsimaudžius, organizmas prisitaiko prie temperatūros pokyčių (Zuoženė ir kt., 2007).

Masažuojas. Vandens slėgis į kūno paviršių, odą glostantis aptekancio vandens poveikis yra puikus, natūralus masažas, teigiamai veikiantis tiek odą, tiek raumenis. Be to, vandenyje yra dirginami įvairūs receptoriai, stimuliuojama CNS veikla. Todėl reguliarios pratybos vandenyje veikia raminamai, atpalaiduojamai (Skyrienė ir kt., 2004).

Gebėjimą plaukti būtina skatinti ir ugdyti. Plaukimas tokia sporto šaka, kurioje pasireiškia visos fizinės ypatybės – greitumas, jėga, lankstumas, ištvermė; motoriniai gebėjimai – pusiausvyra, koordinacija, vikrumas, galingumas, reakcija. Kai kurios iš šių savybių yra genetiškai determinuotos, o kitas galima keisti sportinių treniruočių metu. Taigi joms būdingas prisitaikymas, keitimasis, lavinimas ir tobulinimas siekiant sporto aukštumų. Yra išskirti keturi sportiniai plaukimo būdai – laisvas stilius (kraulis), peteliškė, plaukimas nugara ir krūtine. Įvaldę šiuos plaukimo stilius būsite tikri, jog plaukiate taisyklingai, o fizinės apkrovos jūsų organizme paskirstytos proporcingai (<http://plaukimocentras.lt/index.php/paslaugos/plaukimo-treniruotes>).

1.3. Lietuvos gyventojų plaukimo įgūdžių tyrimai

Lietuvos gyventojų apklausa rodo, kad plaukimas patenka į populiariausių olimpinių sporto šakų penketuką. Sporto statistikos duomenimis, 2005 m. mūsų šalyje buvo išmokyti plaukti 12104 moksleiviai. Analizuojant išmokytų plaukti mokinių skaičių galima teigti, kad miestuose išmokomų plaukti mokinių yra daugiau (61,4%), nei rajonuose (39,6%).

Vaikų mokymo plaukti mieste ir rajonuose skirtumui įtakos turi keli objektyvūs veiksniai:

- 1) miestuose baseinų daugiau;
- 2) miestuose dirba daugiau kvalifikuotų plaukimo trenerių;
- 3) sporto mokymo įstaigų, baseinų administracija rodo daugiau iniciatyvos siekdama vaikų mokymo plaukti projektų finansavimo;
- 4) plaukimo baseinai yra arčiau moksleivių gyvenamųjų ar mokymo įstaigų vietų;
- 5) daugiau gyventojų, tarp jų ir moksleivių;
- 6) didesnis tėvų interesas ugdyti vaikams gyvybiškai svarbų įgūdį, fiziškai tobulėti, grūdintis.

Taigi pagal neformaliojo ugdymo sistemą plaukti mokosi ir įgūdžius tobulina tik nedidelė šalies vaikų ir jaunimo dalis. Tikėtina, kad įgyvendinant vaikų mokymo plaukti programą bendrojo lavinimo mokyklose bus pasiektas kur kas didesnis poveikis gyvybiškai svarbiame plaukimo įgūdžiui lavinti (Zuoženė ir kt., 2007).

Paskutinėmis žiniomis, 2013 m. Lietuvoje atidarytas naujai rekonstruotas Girstučio baseinas – Kauno plaukimo centras, teikiantis mokymo plaukti, plaukimo įgūdžių tobulinimo, plaukimo meistriškumo ugdymo paslaugas. Olimpinį auksą Londone ir aukso bei sidabro medalius pasaulio čempionate Barselonoje iškovojo 15-metė plaukikė Rūta Meilutytė dar labiau išpopuliarino šią sporto šaką Lietuvoje ir padidino moksleivių ir jų tėvų susidomėjimą plaukimu. Kauno plaukimo centre vykdomos 10 - ties dienų vasaros vaikų plaukimo stovyklos, kurių metu vaikai supažindinami su vandeniu, elgesiu vandenyje ir prie vandens, bei mokomi nugara ir krauliu plaukimo būdų. Būtent po šių stovyklų padaugėjo vaikų, norinčių lankyti baseiną ir išmokti taisyklingai ir gerai plaukti (<http://plaukimocentras.lt/index.php/paslaugos/plaukimo-treniruotes>).

1.4. Plaukimo socialinis vaidmuo ir reikšmė vaikų fiziniam ugdymui

Socializacija – visą gyvenimą trunkantis vyksmas, kurio metu individas išmoksta gyventi visuomenėje. Socializacijos vyksme labai svarbus savivokos, tikrojo „aš“ pojūtis, kuriuo žmogus grindžia savo elgseną, mažina atskirtį nuo įvairių socialinių grupių.

Galima skirti dvi socializacijos, susijusios su plaukimu, rūšis – socializacija į plaukimą ir socializacija per plaukimą. Socializacija į plaukimą apima svarbiausių judėjimo įgūdžių, būtinų judėti vandenyje įgijimą: plaukimo, nardymo, nėrimo į vandenį, įvairių žaidimų vandenyje ir kt. Tokia socializacijos samprata skatina neapsiriboti vien bazinių įgūdžių ugdymu, bet ir kurti šių įgūdžių nuoseklaus tobulinimo sistemą, apimančią saugaus elgesio, gelbėjimo, varžymosi mokėjimus ir įgūdžius.

Socializacija per plaukimą leidžia įgyti socialinės elgsenos modelį taikyti kaip priemonę siekiant kitų tikslų (pvz: sportinė ar profesinė karjera, laisvalaikio leidimas). Plaukimas kaip socialinė veikla tampa ypač aktuali plečiantis įvairioms, su vandeniu susijusioms pramogoms – pramoginis ar sportinis nardymas, vandens turizmas, buriavimas. Ypač didelį populiarumą tarp vaikų ir jaunimo turi ekskursijos į vandens pramogų parkus. Pramogos vandenyje ir šalia jo skatina ugdyti atsakomybę už save ir aplinkinius, laikytis taisyklių, optimaliai pajusti savo kūno galimybių išbandymo riziką.

Socializacijos per plaukimą dar viena svarbi sritis – varžybų veikla. Plaukimas ir kitos vandens sporto šakos yra įtrauktos į olimpinių žaidynių programą, todėl pradedantieji jaunieji plaukikai gali būti orientuoti į sportinę karjerą. Todėl tikslinga, kad nacionalinėje mokymo plaukti programoje savo vietą rastų plaukimo, šuolių į vandenį treneriai, kurie galėtų atsirinkti talentingiausius šioms sporto šakoms vaikus.

Kai kurie tyrėjai nustatė, kad pagrindinė mokymo judėti forma – bendros tėvų ir vaikų kūno kultūros pratybos. Asmeninis tėvų pavyzdys taip pat yra pagrindinė paskata mokytis. Didelio dėmesio sulaukia pačių tėvų fizinė veikla, nes, įvaldę tam tikrus judesių įgūdžius, tėvai patys gali perteikti pradines žinias savo vaikui (Zuožienė ir kt., 2007).

Mokslininkai teigia, jog svarbu vaikus ir jaunimą skatinti dalyvauti sportinėje veikloje. Tai skatina vaikų suvokimą gebėti kovoti su ligomis, tokiomis kaip nutukimas (Goran ir kt., 1999; Hills ir kt., 2007). Daug mokslininkų teigia, kad reguliarus sportas turi didelės įtakos vaikų ir jaunimo vystymuisi (Fraser-Thomas et al., 2005).

Mokslininkų tyrimai rodo, kad dažnai pradinukų fizinis aktyvumas yra reikšmingai susijęs su jų tėvų aktyvumo lygiu (Armstrong, 1997).

Nustatyta, kad sportiniai užsiėmimai (treniruotės) vaikams ir jaunimui formuoja psichologinės ir fizinės sąveikos veiksnius. Ne tik tėvai, bet ir treneriai, draugai turi didelės įtakos vaikų ir jaunimo gyvenime (Fraser -Thomas et al., 2008).

Mokančius plaukti tėvus vaikai stebi ir mėgdžioja, be to, šie tėvai nuo mažens pratina vaikus prie vandens, savo pavyzdžiu rodo, kad vanduo yra draugas, o ne priešas (Statkevičienė, 2004).

Daugelyje šalių, pavyzdžiui, Didžiojoje Britanijoje, Australijoje, Vokietijoje ir Kanadoje sporto klubai sudaro labai svarbų aspektą jaunų žmonių gyvenime. Net ir atskirų sporto šakų, tokių kaip plaukimo ar lengvosios atletikos klubai turi didelę įtaką vaikų ar jaunimo socializacijai, požiūrio į fizinį aktyvumą formavimui, suteikia patirties tolimesniam asmeniniam gyvenimui (MacPhail et al., 2003; MacPhail & Kirk, 2006; Light, 2010).

Buvo atliktas tyrimas, kurio metu treneriai suvaidino svarbų vaidmenį formuojant vaikų patirtį. Treneriai mokė greitai įsisavinti užduotis ir tobulino plaukimo įgūdžius. Tarp trenerių ir auklėtinių atsirado svarbus ir naudingas tarpusavio ryšys, kuris turi įtakos tolesniems auklėtinių sprendimams. Esant geriems santykiams auklėtiniai su noru eina į treniruotes, nenori keisti trenerio, nori pasirinkti būtent tą sporto šaką. Šiame tyrime visi plaukikai turėjo glaudžius ryšius su savo treneriais. Sportininkai jautė didelį palaikymą iš savo trenerių (Co[^]te' and Hay, 2002).

Psichologai bei pedagogai gana daug rašo apie lyčių intelektualinės veiklos, jų asmenybės raidos skirtumus (Gage and Berliner, 1993), todėl įdomu analizuoti vaikų, tiek mergaičių, tiek berniukų žinias apie saugų elgesį prie vandens ir vandenyje.

Mokslininkas, žymus lietuvių filosofas, kultūrologas, pedagogas teigia, kad „lytinės skirtybės“ labai ryškios fizinėje srityje, kiek silpniau pasireiškia psichinėje ir silpniausiai – dvasinėje srityje. Lyčių vystymosi tempas yra nevienodas, ir beveik kiekvienu amžiaus tarpsniu kiekviena lytis vienaip

ar kitaip reiškiasi.“ Lyčių skirtumus yra sunku nustatyti, nes berniukų ir mergaičių ypatybes lemia tautos kultūra, socialinė aplinka, ugdymas ir ugdymasis (Šalkauskis,1991).

Aptariant skirtingų lyčių gabumus yra rašoma, kad verbalinio sklandumo atžvilgiu bei lingvistiniu požiūriu mergaitės paprastai yra pranašesnės. Jos anksčiau už berniukus išmoka kalbėti, sudaryti sakinius ir vartoti daugiau žodžių. Mergaitės aiškiau kalba, anksčiau pradeda skaityti, joms geriau nei berniukams sekasi atlikti rašymo, kalbos sandaros suvokimo tekstus (Jensen, 2001).

Apibendrinant nagrinėtą literatūrą galima teigti, jog mergaitės yra gabesnės ir greičiau įsisavina gautą informaciją negu berniukai. Taigi, įdomu nagrinėti ir sužinoti ar mergaičių ir berniukų plaukimo įgūdžiai, žinios apie plaukimą, saugų elgesį prie vandens ir vandenyje skiriasi.

1.5. Užsienio šalių patirtis organizuojant vaikų mokymą plaukti

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad jaunesnysis mokyklinis amžius yra optimalus laikotarpis mokyti plaukimo technikos pagrindų, nes vaikystėje įgijus įgūdžių, jie lieka visą gyvenimą. Užsienio šalių patirties tyrimai rodo, kad mokymo plaukti programos yra vykdomos daugelyje pasaulio šalių.

Didžiojoje Britanijoje 1988 m. įvykdžius švietimo reformą, plaukimo pamokos įtrauktos į pradinių klasių mokymo programas. Vaikai mokomi ne tik plaukimo būdų, bet ir saugaus elgesio taisyklių vandenyje. Vienas iš išsilavinimo standartų yra gebėjimas savarankiškai nuplaukti 25 m. Plaukimas įtrauktas į privalomąsias 1 ir 2 pakopos mokymosi programas (Zuoženė ir kt., 2007).

Didžioji Britanija didžiuojasi dar viena mokymo plaukti programa, kuri įtraukia daug mokyklų neturinčių savo baseinų Londono miesteliuose tokiuose kaip: Westminster, Camden, Hammersmith & Fulham ir Kensington & Chelsea. Tai mokymo plaukti programa, kuri turi 7 lygius. Lygiai yra suskirstyti pagal sunkumą ir pavadinti gyvūnų pavadinimais (1 – varlė, 2 – ruonis, 3 – krabas, 4 – pingvinas, 5 – vėžlys, 6 – krokodilas ir 7 – kardžuvė). Kiekvienas lygis turi atitinkamas užduotis, kurias įvykdžius yra renkami lipdukai ir pereinama į sudėtingesnę lygį. Pasiekus 7 lygį yra parodomoji kompleksinio plaukimo programa, kurios metu vaikas pademonstruoja viską ką išmoko. Baigus 7-ąjį lygį mokinys yra stiprus, kompetentingas plaukikas. Vykdam šią programą, kiekvieną savaitę yra tikrinamas mokinių lankomumas ir įgūdžių lygis. Grupės sudaromos iš 6 ar 12 vaikų, kadangi mažesnės grupės suteikia geresnes mokymo galimybes (<http://www.swimmignature.com/sn-public/children.html>).

Olandijoje plaukimas yra viena populiariausių sporto šakų. Šalyje yra organizuojami plaukimo kursai, kur kasmet išduodama per 500000 diplomų. Šioje šalyje yra apie 1200 plaukimo baseinų. Nuo

1998 m. pradėtas naujausias plaukimo mokymo metodas – Swim ABC, kuris turi trijų laipsnių diplomus. Pagrindiniai programos Swim ABC tikslai yra šie:

- 1) mokymasis plaukti privalo būti smagus;
- 2) mokymasis plaukti yra aktyvios pradžios ir pagrindų ilgalaikės sportinės plėtros dalis;
- 3) oficialūs ABC diplomų reikalavimai.

Programa pradedama 5 metų amžiaus vaikams. Pirmos 75 pamokos skirtos A diplomui įgyti. 50 pamokų – B diplomui ir 25 pamokos – C diplomui. Užsiėmimai vykdomi 2 kartus per savaitę po 35-45 minutes. Užsiėmimų metu nenaudojama jokių pagalbinių priemonių. Ši programa vykdoma tam, kad vaikai nebijotų būti vandenyje, nebijotų šokinėti, nardyti, išmoktų judėti vandenyje (krūtine, krauliu, nugara), plūduriuoti, pasisukti vandenyje, kvėpuoti, sugebėtų būti panėrus po vandeniu ir išsigelbėti įkritus į vandenį su drabužiais (KNZB, 2011).

Jungtinių Amerikos Valstijų (JAV) plaukimo federacija jau daug metų vykdo „Saugaus vandens“ kompaniją „Pliūkštelk“, kurios metu vaikai mokomi plaukti, saugiai elgtis vandenyje ir šalia jo (Zuožienė ir kt., 2007).

Atliktas nedidelio kaimelio plaukimo baseine netoli Milano tyrimas. Buvo atrinkti 22 vaikai, kurie dalyvavo mokymo plaukti programoje. Vaikai lankė 16 pamokų po 60 minučių. Plaukimo programa buvo skirta išmokti plaukimo mokymosi pagrindams, pirmosioms patirtims vandenyje ir prisitaikymui prie veiklos vandenyje. Programa buvo vykdoma giliame vandenyje ir sekliame vandenyje. Remiantis tyrimu buvo padaryta išvada, kad 3 – 6 metų vaikams baseino gylis mokantis pradinių plaukimo įgūdžių neturi reikšmės (Scurati ir kt., 2010).

Vokietijoje ir Austrijoje plaukimas yra įtrauktas į pradinės mokyklos mokymo programas. Taip pat į programą įeina ir šuolių (nėrimo) nuo bokštelio mokymas (prieiga per internetą: http://en.m.wikipedia.org/wiki/Swimming_lessons#section_1).

Australijos švietimo tyrimų asociacijos organizuotoje konferencijoje 2001 m. buvo pristatytas projektas – eksperimentas „Išmok plaukti“. Jo metu mokyklose mokiniai mokėsi plaukti ir gelbėti skęstantįjį pagal specialią programą. Mokyklų, kuriose nėra baseinų, vaikai buvo vežami į visuomeninius baseinus (Zuožienė ir kt., 2007).

Buvo atlikta tėvų apklausa, kurių vaikai dalyvavo 10 – ties dienų mokymo plaukti programoje. Šios programos tikslas: vaikų saugus elgesys vandenyje. Dauguma išsilavinusių tėvų apklausoje išreiškė savo nuomonę, kad jų vaikų elgesys tapo saugesnis ir plaukimo įgūdžiai tapo stebėtinai geresni (Langendorfer, 2011).

Norvegijos pradinėse mokyklose yra privalomas plaukimo mokymas. Šioje programoje nenurodytas tikslus programos valandų skaičius. Programos tikslas yra, kad iki 4 klasės vaikai išmoktų plaukti (Engvig et al., 2010).

Taip pat Norvegijoje buvo vykdoma programa „Komandinis mokymas“, kurioje dalyvavo tėvai ir mokytojai. Programa parodė, kad vaikai susidūrę su mokymu namuose ir klasėse, buvo gagesni ir imlesni plaukimo užduotims (Laakso ir kt., 2010).

Kanados gelbėtojų asociacija (*Lifesavingsociety*) parengė ir pasiūlė mokykloms programą „Plauk, kad išgyventum!“ („*Swim to survive!*“). Kanadoje ypač populiarios kūdikių plaukimo pamokėlės, per kurias vaikai pratinami prie vandens. Tai labai svarbu pradedant mokytis plaukti (Zuožienė ir kt., 2007).

Apibendrinant užsienio patirtį, galima daryti išvadas, kad įvairių šalių vyriausybės ir visuomeninės organizacijos, suprasdamos vaikų plaukimo įgūdžių turėjimo svarbą, imasi priemonių, kad vaikai išmoktų plaukti ir saugiai elgtųsi prie vandens

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo metodai: vykdant tyrimą buvo naudojama:

1. Literatūros šaltinių analizė.
2. Anketinė apklausa.
3. Pedagoginis stebėjimas.
4. Ugdomasis eksperimentas.
5. Matematinė statistika

Anketinė apklausa atlikta naudojant specialiai parengtą Lietuvos Sporto Universiteto ir Kūno kultūros ir Sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės aprobuotą anketą (anketa pateikiama prieduose). Anketoje buvo pateikta 18 klausimų (1 priedas). Anketoje turinį sudarė klausimai apie subjektyvų plaukimo įgūdžių įsivertinimą ir žinias apie saugų maudymąsi bei elgesį prie vandens.

Ugdomojo eksperimento metu buvo sudaryta ir vykdoma 18 plaukimo pamokų programa, kuri buvo patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu dėl vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos. Programos tikslas – mokyti vaikus priprasti prie vandens aplinkos ir mokytis atlikti plaukimo nugara, krauliu ir krūtine elementus kojomis, rankomis bei judesių derinimo.

Pedagoginis stebėjimas. Plaukimo pamokų metu buvo stebima kaip greitai vaikai pripranta prie vandens aplinkos ir kaip formuojasi plaukimo įgūdis. Stebėjimo duomenims fiksuoti buvo parengtas stebėjimo protokolai, kuriame pateikti pagal lygį suskirstyti pratimai (2 priedas). Pratimai, kuriuos turėjo įsisavinti mokiniai, buvo suskirstyti į 4 grupes pagal sunkumo lygį: I – A grupė bendro pripratimo prie vandens; II – B grupė galvos panardinimo po vandeniu; III – C grupė kūno padėties keitimai vandenyje; IV – D grupė plaukimai.

Vertinant plaukimo įgūdžio formavimąsi balais buvo apskaičiuota procentinė vertė pagal pasiekimus. 1 lentelėje pateikti vertinimo balai, kurie stebėjimo metu buvo skiriami individualiai kiekvienam mokiniui už atliekamus pratimus. Stebėjimas ir pasiekimų fiksavimas vyko kiekvienoje plaukimo pamokoje

Statistinė analizė. Apklauso duomenų skaičiavimai atlikti naudojant *SPSS 15.0 for Windows* programą. Apskaičiuotas procentinis skirstinys pagal lygį. Rezultatų skirtumo patikimumui tikrinti buvo naudojamas *chi kvadrato* (χ^2) kriterijus. Tikrinant statistines hipotezes pasirinktas $p < 0,05$ reikšmingumo lygmuo

1 lentelė. Plaukimo įgūdžių vertinimas

Pratimų grupė	Balai	Paaiškinimas
I – A grupė – bendras pripratimas prie vandens	0	Užduoties neatlieka;
	1	Sunkiai sekasi atlikti užduotį;
	2	Dalinai mėgaujasi;
	3	Jaučiasi laisvai, pasitiki savo jėgomis.
II – B grupė – pratimai galva panardinta po vandeniu	0	Užduoties neatlieka;
	1	Sunkiai sekasi atlikti užduotį;
	2	Užduotį atlieka su daline trenerio pagalba;
	3	Savarankiškas užduoties atlikimas.
III – C grupė – kūno padėties keitimai vandenyje	0	Užduoties neatlieka;
	1	Atlieka užduotį su trenerio pagalba;
	2	Atlieka užduotį su daline trenerio pagalba;
	3	Savarankiškai atlieka užduotį.
IV – D grupė – plaukimai	0	Užduoties neatlieka;
	1	Užduotį atlieka su pagalbine priemone;
	2	25 metrus nuplaukia su 1-2 sustojimais;
	3	25 metrus nuplaukia be sustojimo.

Tiriamieji: Pirmoje tyrimo dalyje dalyvavo I – IV klasių Lietuvos (Kauno, Šakių, Šiaulių, Prienų, Vievio, Kaišiadorių, Utenos ir Druskininkų) mokyklų mokiniai (n = 949). Tiriamieji skirstomi pagal lytį: n = 421 mergaitė ir n = 528 berniukai. Ugdomajame eksperimente dalyvavo 7 – 9 metų nemokantys plaukti vaikai (n = 21) iš Kauno.

Tyrimo organizavimas:

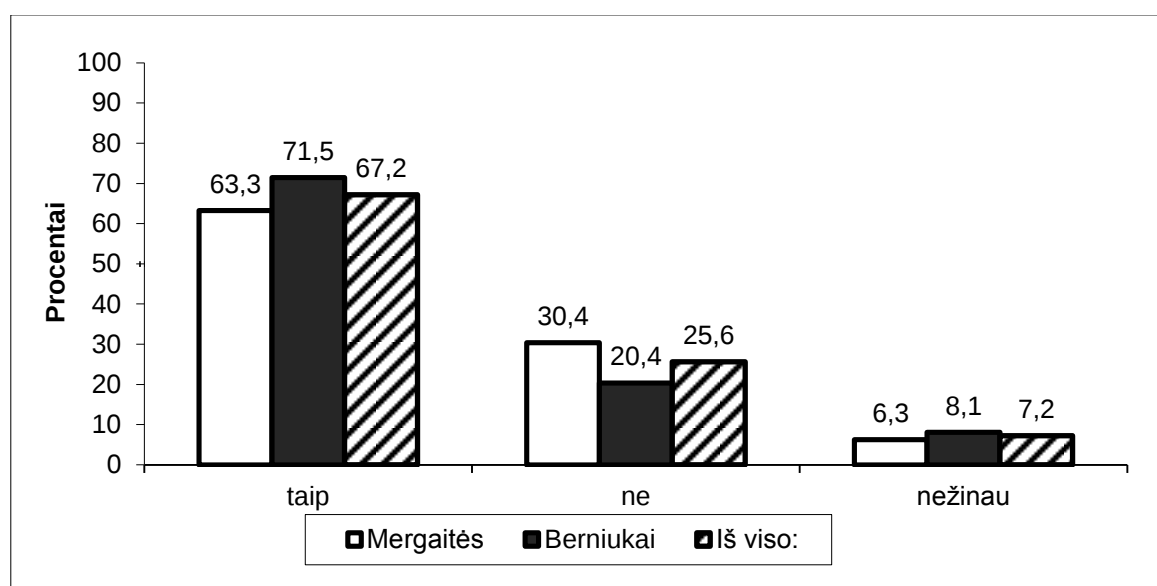
Pirmoje tyrimo dalyje 2012 m. gegužės mėnesį, prieš mokymo plaukti programą buvo vykdoma anoniminė anketinė apklausa. Mokinių apklausai atlikti buvo gautas mokyklos vadovo sutikimas. Visi tiriamieji apklausoje dalyvavo savanoriškai. Iš pradžių mokiniai buvo supažindinti su apklausos tikslu ir anketos pildymo instrukcija. Jie buvo prašomi į klausimus atsakyti savarankiškai ir sąžiningai. Anketinė apklausa truko 15-20 minučių.

Ugdomasis eksperimentas buvo vykdomas 2013 metų spalio – gruodžio mėnesiais. Pradinio mokymo plaukti pratybos vyko Kauno plaukimo centro baseine „Girstutis“. Mokiniai du kartus per savaitę lankė plaukimo pamokas. Buvo organizuota 18 pamokų po 45 minutes. Į plaukimo mokymo grupes atrinkti nemokantys plaukti vaikai (amžius 7 – 9 metai). Plaukimo pamokų metu buvo vykdomas mokinių plaukimo įgūdžių formavimosi stebėjimas. Vertinant įgūdžių formavimąsi visi grupės vaikai už pratimo atlikimą buvo įvertinami balais. Kiekvienoje pamokoje buvo apskaičiuojama, kiek procentų grupės vaikų atlieka kiekvieną pratimą.

3. REZULTATAI

3.1. Subjektyvus vaikų plaukimo įgūdžių įsivertinimas ir saugaus elgesio vandenyje bei prie vandens žinių lygis

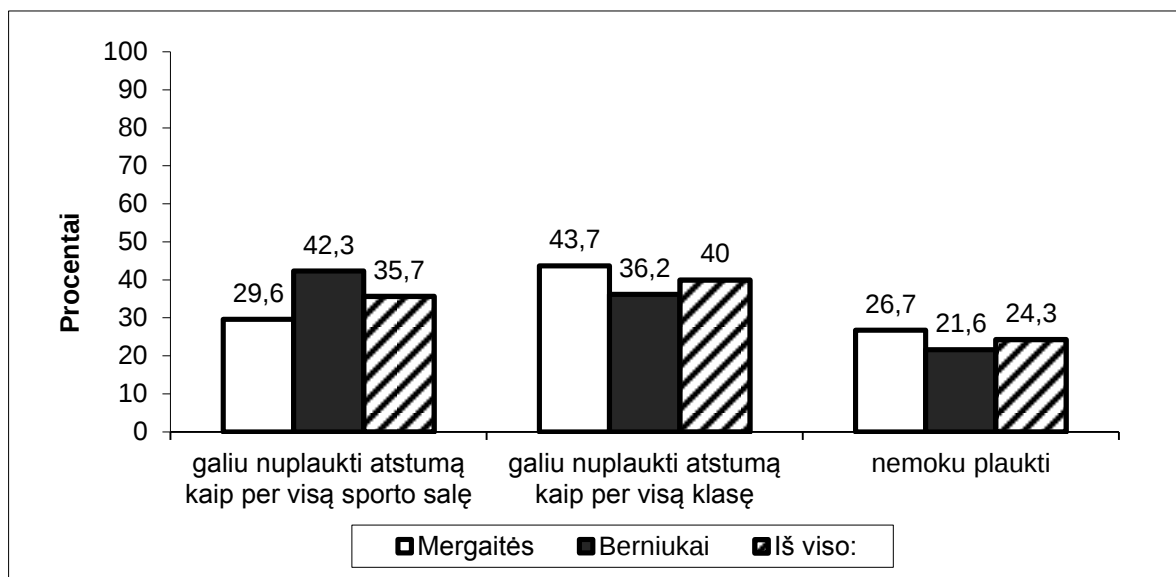
Subjektyviai įsivertindami savo plaukimo įgūdžius iš visų apklausoje dalyvavusių I – IV klasių moksleivių net 67,2 % nurodė, kad plaukti moka. Nemoka plaukti 25,6 % ir nežino 7,2 %. Lyginant mergaičių ir berniukų atsakymus, matome nedidelį atsakymų skirtumą, 8,2 % plaukiančių daugiau berniukų. Net 30,4 % apklaustų mergaičių ir 20,4 % berniukų plaukti nemoka ($\chi^2 = 12,486$; $p < 0,05$) (1 pav.).



1 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Ar tu moki plaukti?“ (proc.)

Siekiant išsiaiškinti kaip moksleiviai supranta teiginį, „aš moku plaukti“, įdomu analizuoti 2 paveikslo duomenis. Užduodami klausimą, „Kaip tau sekasi, kai būni vandenyje?“, išsiaiškiname, kokią atstumą mokiniai sugeba nuplaukti: 35,7 % moksleivių gali nuplaukti atstumą, kaip per visą sporto salę, 40 % moksleivių gali nuplaukti atstumą kaip per visą klasę ir 24,3 % moksleivių atsakė, kad nemoka plaukti ($p < 0,05$). Matome, kad nemokančių plaukti mokinių procentas (2 pav.) yra tris kartus didesnis lyginant su 1 paveikslo duomenimis. Tai parodo, kad mokiniai subjektyviai įsivertindami plaukimo įgūdžius linkę juos pervertinti. Iš 2 paveikslo pateiktų rezultatų matome, kad daugiau

berniukų (42,3 %), negu mergaičių (29,6 %), gali nuplaukti didesnę atstumą (kaip per visą sporto salę). Mažesnę atstumą (kaip per visą klasę) mergaičių nuplaukia 43,7 % tuo tarpu berniukų šį atstumą įveikia 36,2 % ($\chi^2 = 16,603$; $p < 0,05$) (2 pav.).



2 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Kaip tau sekasi kai būni vandenyje?“ (proc.)

Analizuojant rezultatus, galima teigti, kad daugiau nei pusė I – IV klasių mokinių nesugeba nuplaukti didelio atstumo (2 pav.). Tai patvirtino ir Grigonienė ir kt., (2009), teigiant, kad vaikai gali nuplaukti tik kelis metrus ir tik nedaugelis jų sugeba nuplaukti 50 m nuotolį, nors mano, kad plaukti moka.

Beveik visi mokiniai 95,4 % (96,3 % mergaičių, 94,3 % berniukų) sutinka su nuomone, kad vieni vaikai be suaugusiųjų priežiūros maudytis negali. Nedidelė dalis vaikų (2,2 % mergaičių, 4,6 % berniukų) pasitiki savo pačių jėgomis ir mano, kad gali vieni maudytis. Lyginant mergaičių ir berniukų atsakymų rezultatus, matyti, kad atsakymai beveik nesiskiria ($\chi^2 = 4,131$; $p > 0,05$).

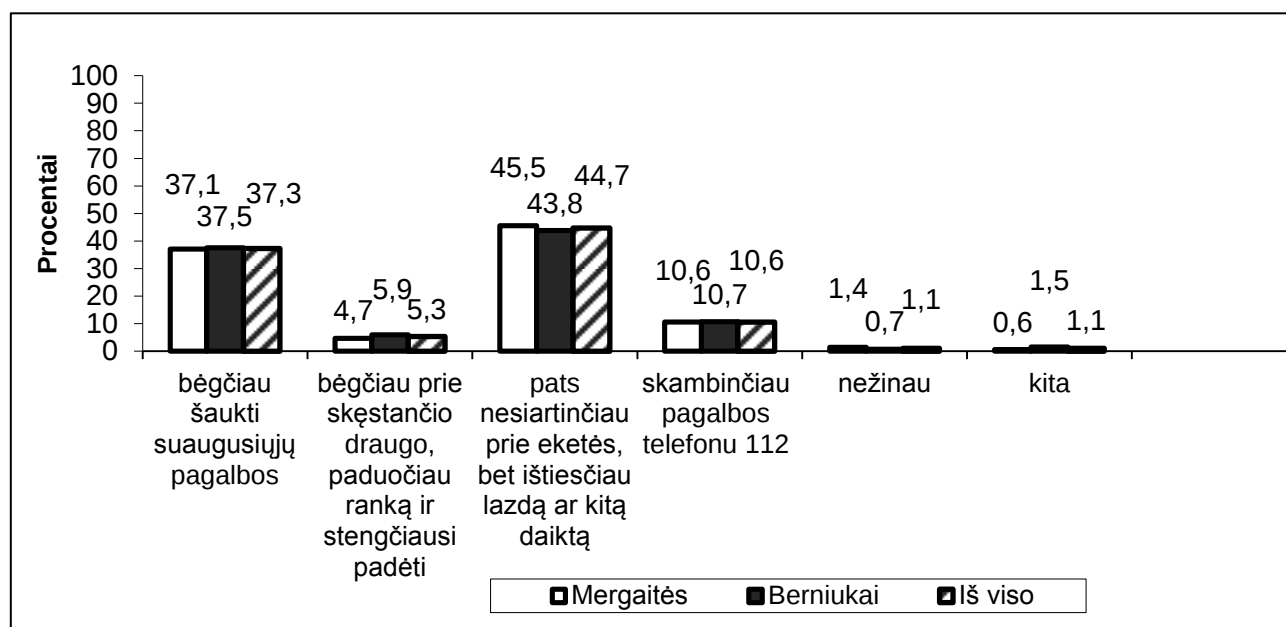
Net 95,1 % mergaičių ir 94,1 % berniukų žino, kad maudytis iš karto pavalgius negalima. Tai patvirtina ir kiti autoriai (Skyrienė ir kt., 2004), kurie teigia, kad pertrauka tarp valgio ir maudymosi turi būti ne trumpesnė kaip 60 minučių. Ir tik 1,7 % vaikų (1,2 % mergaičių, 2,2 % berniukų) mano, kad iš karto pavalgius maudytis nepavojinga ($\chi^2 = 1,305$; $p > 0,05$).

Tiek mergaitės (98 %), tiek berniukai (96,9 %) supranta, kad maudantis negalima valgyti ir kramtyti gumos, nes galima rizika paspringti. Tačiau 0,8 % mergaičių ir 1,7 % berniukų mano, kad kramtyti gumą maudantis nėra pavojinga ($\chi^2 = 1,647$; $p > 0,05$).

98,8 % mokinių mano, kad maudytis upėje pučiant stipriam vėjui, lyjant ar žaibuojant negalima. Lyginant mergaičių (99,2 %) ir berniukų (98,5 %) atsakymus didelis skirtumas nepastebimas. Labai nedidelis procentas vaikų (0,2 % mergaičių, 0,9 % berniukų) galvoja priešingai nei jų bendraamžiai ir mano, kad maudytis esant blogam orui nepavojinga ($\chi^2 = 2,022$; $p > 0,05$).

Net 94 % mokinių (94,9 % mergaičių, 93 % berniukų) mano, kad žiemą žaisti ar vaikščioti ant užšalusio ežero, tvenkinio ar upės yra nesaugu. Tačiau 2,5 % mokinių drąsiai eitų ant užšalusių vandens tvenkinių ir 3,5 % vaikų nežino kaip pasielgtų. Tiek mergaičių, tiek berniukų nuomonė statistiniais duomenimis nesiskiria ($\chi^2 = 1,547$; $p > 0,05$).

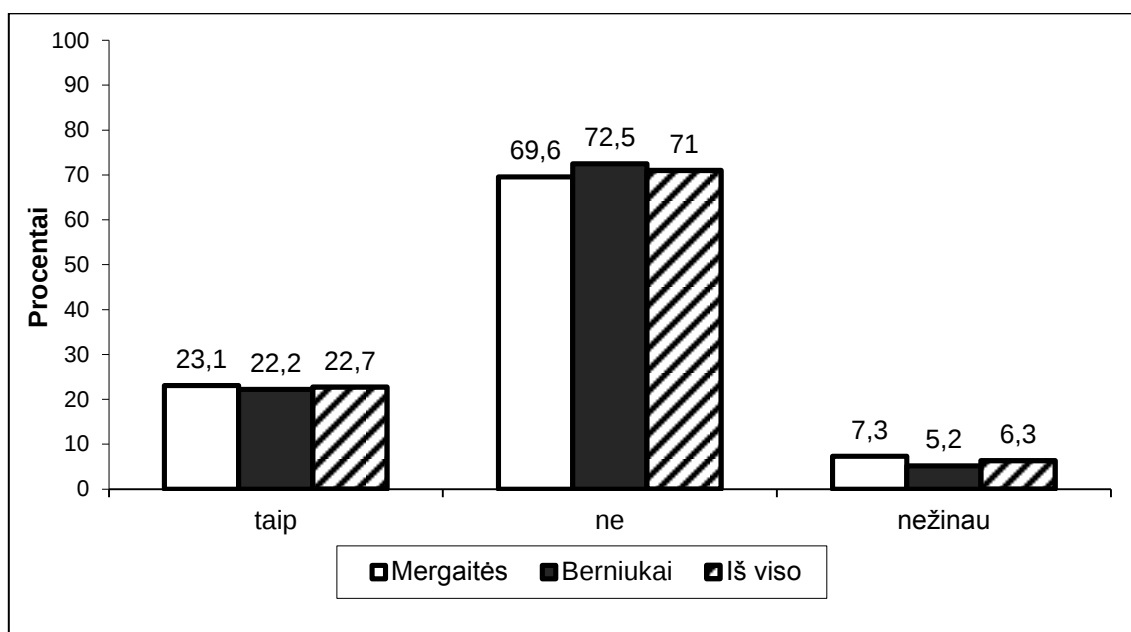
Svarbu sužinoti, kaip mokiniai elgtųsi, jeigu jų draugas, lūžus ledui, atsidurtų vandenyje. Beveik pusė mokinių 44,7 % (45,5 % mergaičių, 43,8 % berniukų) patys nesiartintų prie eketės, bet ištiestų lazda ar kitą daiktą, su kuriuo suteiktų draugui pagalbą. 4,7 % mergaičių ir 5,9 % berniukų nebijotų bėgti prie skęstančio draugo ir patys ištiestų jam pagalbos ranką. 37,3 % vaikų mano, kad patys pagalbos nesugebėtų suteikti ir bėgtų šauktis suaugusiųjų. Net 10,6 % mokinių skambintų pagalbos numeriu 112. Likusieji 2,2 % mokinių atsakė į klausimą „nežinau“ ir „kita“ ($\chi^2 = 4,025$; $p > 0,05$) (3 pav.).



3 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Jei įlūžtų ledas ir tavo draugas atsidurtų vandenyje, kaip tu jį gelbėtum?“ (proc.)

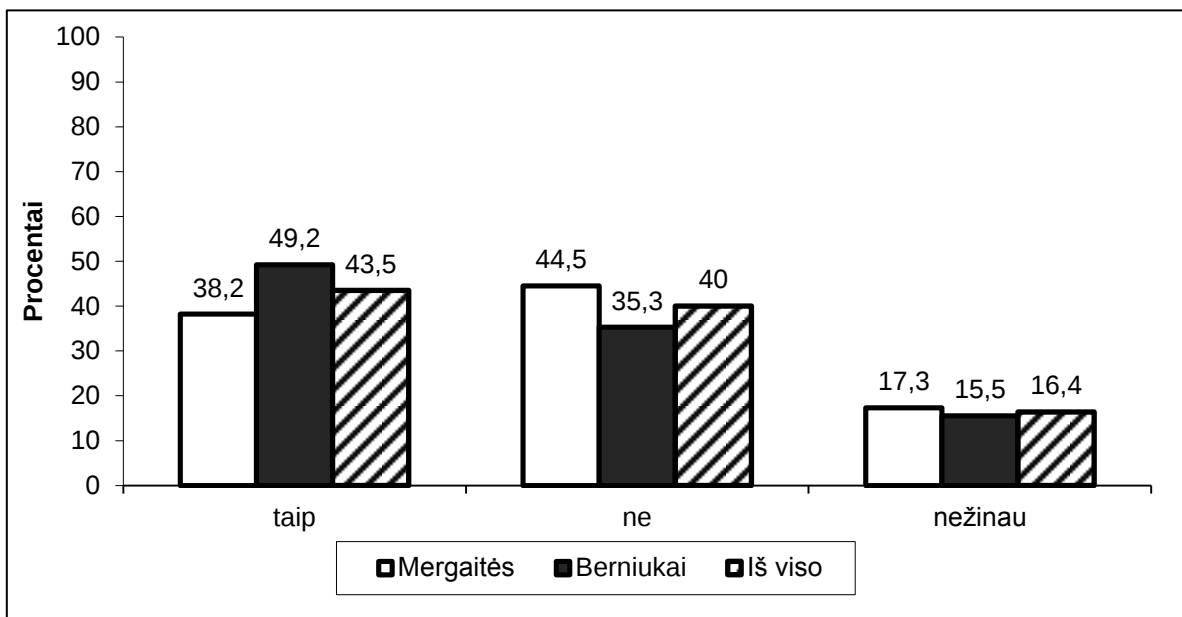
Analizuojant vaikų atsakymus į klausimą: „Ką darytum, jei matytum, kad skęsta tavo draugas?“, dauguma mokinių 84,2 % (88,6 % mergaičių, 79,5 % berniukų) mestų neskęstantį daiktą ar gelbėjimosi priemonę ir bėgtų šaukti suaugusiųjų pagalbos ($\chi^2 = 21,958$; $p < 0,05$). 6,9 % mergaičių ir 16,6 % berniukų (9,7 % daugiau negu mergaičių) pasitiki savo jėgomis ir patys šoktų gelbėti draugą. 0,6 % vaikų bėgtų namo, o 2,1 % mokinių nežinotų ką daryti.

Net 22,7 % mokinių (23,1 % mergaičių, 22,2 % berniukų) vieni maudytųsi, jeigu turėtų pripučiamą ratą, čiužinį ar kitą pripučiamą priemonę. Šioje situacijoje mergaičių procentas nežymiai didesnis (0,9 %). Tačiau 71,0 % mokinių (69,6 % mergaičių, 72,5 % berniukų) galvoja, kad vienam maudytis pavojinga, jeigu ir turi pripučiamą priemonę. 6,3 % vaikų neturi tvirtos nuomonės ir nežino ar gali vieni vaikai maudytis turint pripučiamas priemones ($\chi^2 = 2,047$; $p > 0,05$) (4 pav.).



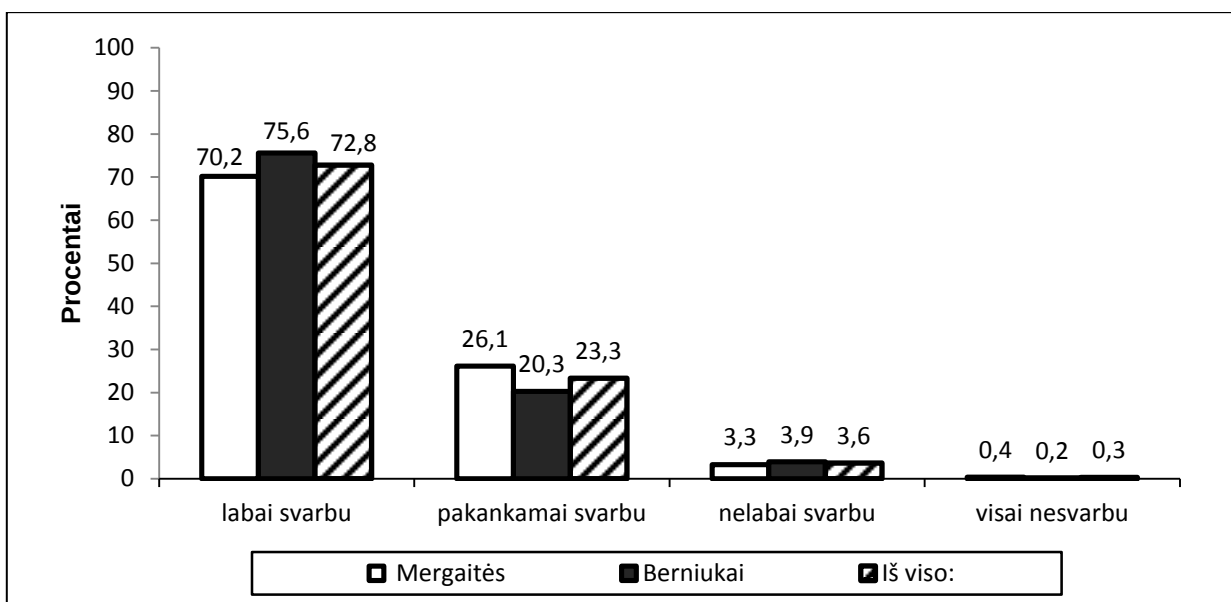
4 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Ar galima vienam maudytis, jeigu turi pripučiamą ratą, čiužinį ar kitą pripučiamą priemonę?“ (proc.)

49,2 % berniukų ir 38,2 % mergaičių mano, kad gerai moka plaukti ir galėtų padėti skęstančiam draugui ($\chi^2 = 12,192$; $p < 0,05$). 44,5 % mergaičių ir 35,3 % berniukų nesijaučia gerai mokantys plaukti. 16,4 % mokinių (17,3 % mergaičių, 15,5 % berniukų) nežino ar jie moka plaukti (5 pav.).



5 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Ar jautiesi gerai mokantis plaukti, kad galėtum padėti skęstančiam draugui?“ (proc.)

Mokiniai, paklausti ar jiems svarbu mokėti plaukti, dauguma atsakė, kad labai svarbu (70,2 % mergaičių ir 75,6 % berniukų) ($\chi^2 = 5$; $p > 0,05$), 23,3 % vaikų mano, kad tai pakankamai svarbu, 3,6 % teigia, jog nelabai svarbu ir tik 0,3 % sako, kad nesvarbu (6 pav.).



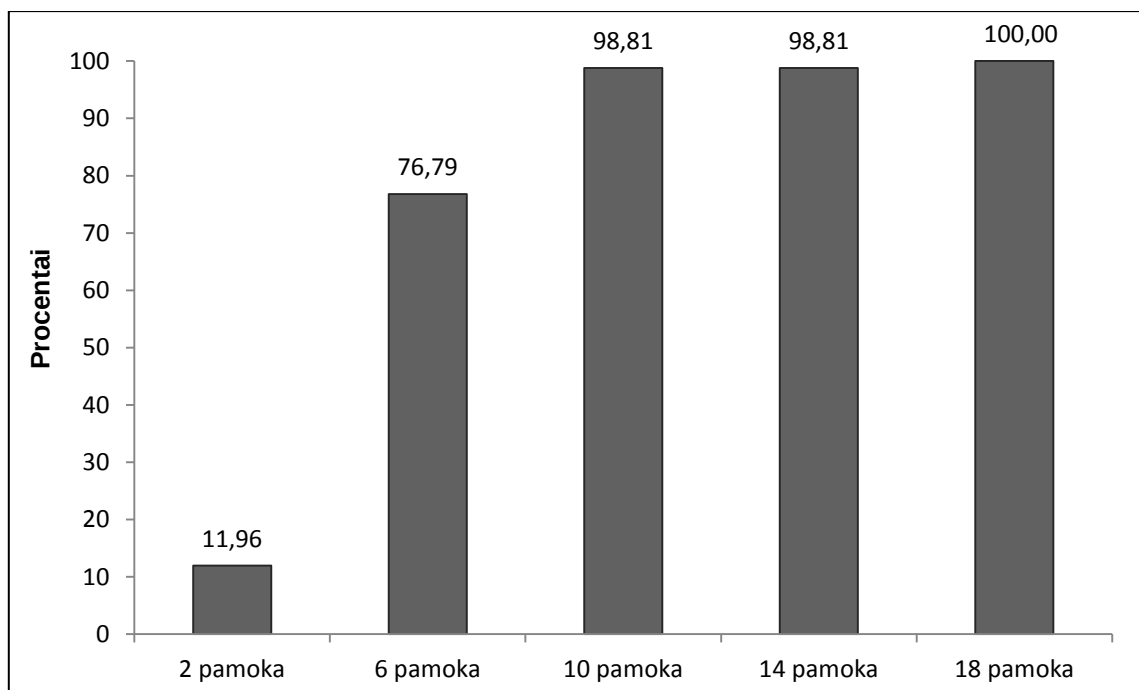
6 pav. Moksleivių atsakymai į klausimą „Ar tau svarbu mokėti plaukti?“ (proc.)

3.2. Vaikų pradinio mokymo plaukimo įgūdžių formavimosi ypatumai

Ugdomojo eksperimento metu buvo vykdoma 18 plaukimo pamokų programa. Programos tikslas – mokyti vaikus adaptuotis prie vandens aplinkos ir mokytis atlikti plaukimo nugara, klauliu ir krūtine elementus kojomis, rankomis bei judesių derinimo. Pratimai, kuriuos turėjo įsisavinti mokiniai, buvo suskirstyti į 4 grupes: bendro pripratimo prie vandens; galvos panardinimo po vandeniu; kūno padėties keitimų vandenyje ir plaukimai.

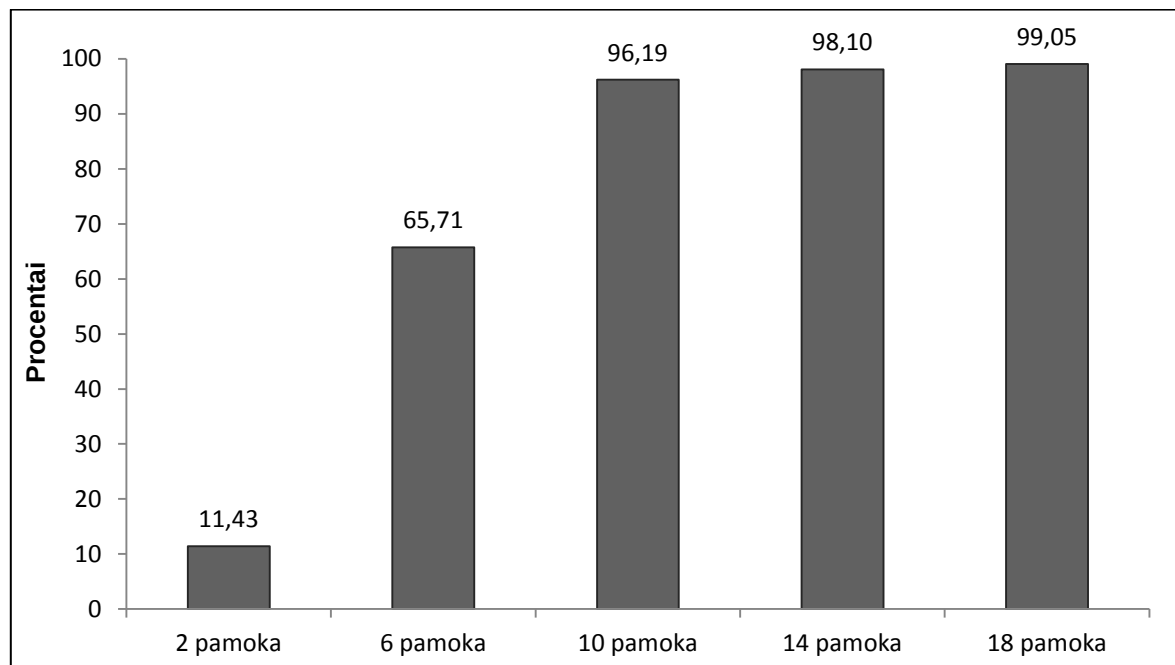
Bendras pripratimas prie vandens yra labai svarbus žingsnis vaikams mokantis plaukimo įgūdžių. Vertinant bendrąjį pripratimą prie vandens buvo stebima kaip vaikams sekasi atlikti pratimus, kurių metu reikėjo judėti baseino dugnu negilioje vietoje laikantis ir nesilaikant už skiriamosios juostos, panardinti veidą į vandenį, atlikti iškvėpimus į vandenį (pūsti burbulus) per burną ir per nosį, ritmingai įkvėpti ir iškvėpti.

Stebėjimo protokolų analizė rodo, kad 2 – oje pamokoje tik 11,96 % vaikų atlikdami šios grupės pratimus jautėsi laisvai ir pasitikėjo savo jėgomis (įvertinimas 3 balai). Akivaizdi pažanga stebima jau 6 – oje pamokoje, o 10 – oje pamokoje net 98,81 % grupės vaikų šios grupės pratimus atliko gerai (7 pav.).



7 pav. Bendrojo pripratimo prie vandens pratimų atlikimo pažanga grupėje (procentinis skirstinys).

Mokant vaikus plaukti yra svarbūs pratimai, skirti aktyviam panirimui po vandeniu atlikus šuoliuką nuo baseino krašto ir išnirimui į paviršių. Šioje pratimų grupėje svarbu mokėti atlikti plūduriavimo pratimus, tokius kaip „Plūdė“, „Žvaigždė“. Mokymosi eigos stebėjimas rodo, kad 2 – oje pamokoje panirimo po vandeniu pratimus gebėjo atlikti tik 11,43 % vaikų, 6 – oje pamokoje 65,71 %, 10 – oje pamokoje 96,19 %. Svarbu pastebėti, kad iki 18 pamokos buvo mokinių, kuriems šiuos pratimus buvo vis dar sudėtinga atlikti (8 pav.).



8 pav. *Pratimų, skirtų plūduriavimui, panirimui ir išnirimui iš vandens po šuolio nuo baseino krašto pažanga grupėje (procentinis skirstinys).*

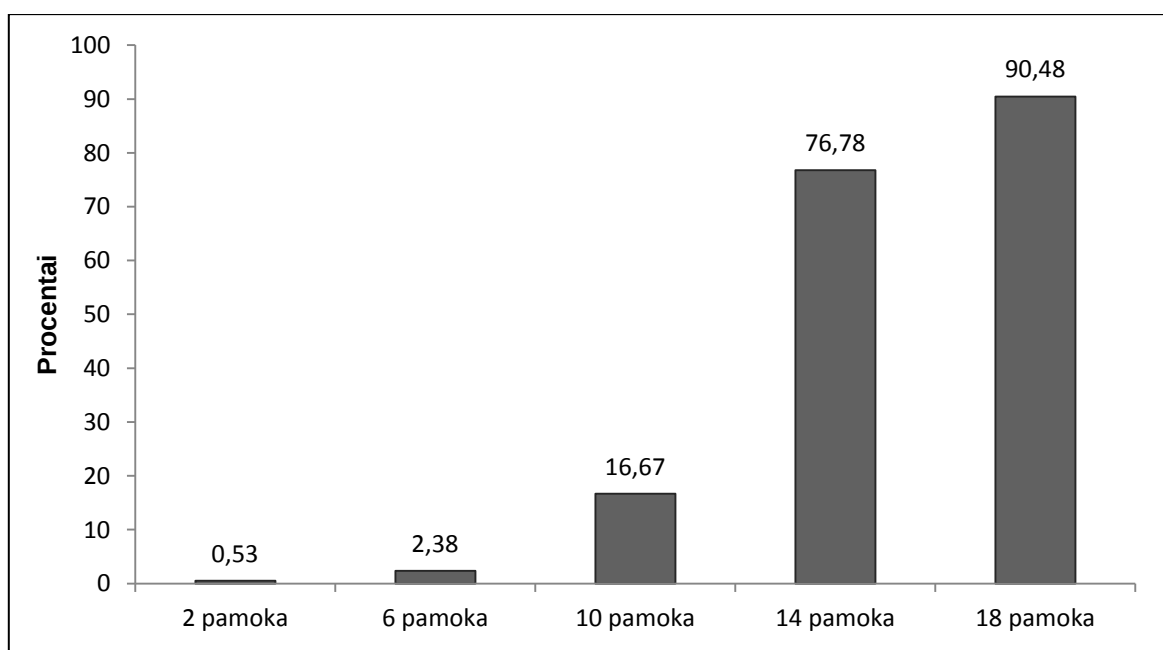
Gebėjimo keisti kūno padėtį vandenyje pratimus priskyrėme III pratimų grupei. Šie pratimai padeda išmokyti išlaikyti pusiausvyrą vandenyje gulint horizontalioje padėtyje, suvokti aptakios kūno padėties vandenyje privalumus plaukiant. Mokiniai turi išmokyti slinkti vandens paviršiumi ir po vandeniu, gulint ant krūtinės, nugaros ir ant šono. Svarbu, kad jie pajustų kūno pusiausvyros ir judėjimo kitimą slenkant, kai keičiama rankų ir kojų padėtis (Skyrienė, Tarūtienė, 2004).

2 – oje pamokoje pakeisti padėtį iš stovimos padėties į plūduriavimą ant nugaros 76,19 % mokinių atlikti nesugebėjo (0 balų), 23,81 % mokinių įvertinti kaip silpnai atliekantys šias užduotis (1 balas). 10 – oje pamokoje tik 14,29 % mokinių gebėjo puikiai atlikti užduotį (3 balai).

Dauguma mokinių (95,24 %) 2 – oje pamokoje neatliko kombinuoto sukimosi (0 balų). 10 – oje pamokoje 76,19 % bandė atlikti užduotį, tačiau jiems sekėsi sunkiai (1 balas). 14 – oje pamokoje jau

71,43 % mokinių kombinuotą sukimąsi atliko su daline trenerio pagalba (2 balai), tik 23,81 % mokinių gerai atliko užduotį (3 balai). 18 – oje pamokoje 38,10 % mokinių atliko užduotį su daline trenerio pagalba (2 balai) ir 61,90 % vaikų savarankiškai atliko kombinuotą (nuo padėties gulint ant nugaros, suktis ant krūtinės, atsistoti ir atvirkščiai) sukimąsi (3 balai).

9 paveiksle pateikti suminiai duomenys, atspindintys III grupės pratimų įsisavinimo pažangą. Stebėjimo protokolų analizė rodo, kad 14 – oje pamokoje 23,2 % vaikų vis dar sudėtingai atliko kūno padėties keitimo vandenyje užduotis. Tokiems pratimams, kaip sukimuisi apie išilginę kūno ašį iš padėties ant nugaros į padėtį ant krūtinės, arba atvirkščiai, įsisavinti reikia skirti daugiau laiko bei trenerio pagalbos. Aštuonioliktoje pamokoje 90,48 % tiriamųjų užduotis atliko savarankiškai (3 balai).



9 pav. Kūno padėties keitimo vandenyje pratimų atlikimo pažanga grupėje (procentinis skirstinys).

IV grupės pratimus sudarė nėrimo po vandeniu ir plaukimo pratimai, atliekant judesius elementais, t.y. plaukiant kojomis, rankų judesius krauliu, nugara ir krūtine, bei derinant kojų ir rankų judesius.

Nėrimas – tai plaukimas po vandeniu. Nėrimas nuo įprasto plaukimo skiriasi tuo, kad juntamas didesnis vandens slėgis, reikia ilgiau sulaikyti kvėpavimą. Neriant asmuo yra priverstas nekvėpuoti, todėl šis pratimas nėra lengvas (Sokolovas, 1996). Tik 6 – oje pamokoje 61,90 % mokinių bandė atlikti užduotį, tačiau jiems sunkiai sekėsi (1 balas), 19,05 % mokinių atliko užduotį su daline trenerio pagalba (2 balai). 10 – oje pamokoje tik 4,76 % mokinių patys gebėjo nunerti iki dugno (3 balai),

61,90 % mokinių tai atliko su daline trenerio pagalba (2 balai). 14 – oje pamokoje jau 33,33 % tiriamųjų savarankiškai nurėnė iki dugno (3 balai). 18 – oje pamokoje 42,86 % mokinių patys savarankiškai nardė (3 balai), tačiau daugiau negu pusė grupės tiriamųjų savarankiškai nardyti nesugebėjo.

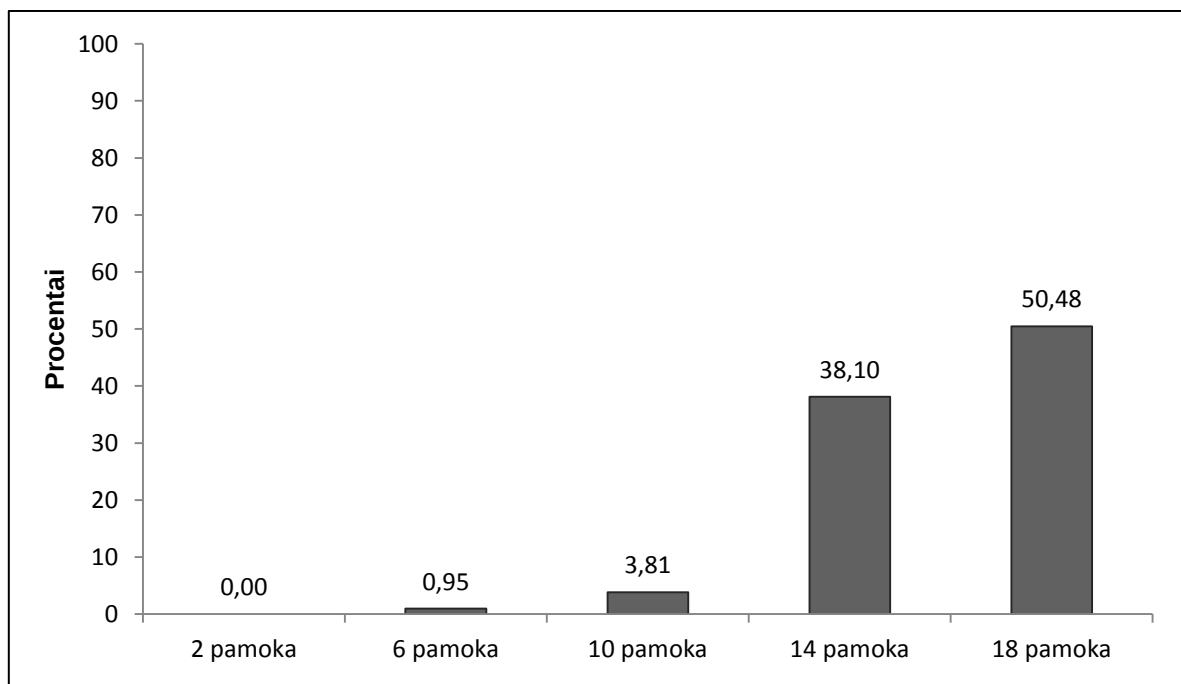
2 – oje pamokoje 28,58 % mokinių stengėsi plaukti nugara kojomis (1 balas), 9,52 % mokinių plaukė nugara kojomis su pagalbine priemone (2 balai). 6- oje pamokoje 42,86 % mokinių silpnai plaukė nugara kojomis (1 balas), 47,62 % mokinių atliko užduotį su pagalbine priemone (2 balai) ir 4,76 % mokinių užduotį atliko savarankiškai (3 balai). 10 – oje pamokoje 95,24 % mokinių plaukė nugara kojomis atlikdami pavienius rankų judesius (2 balai), 4,76 % mokinių gerai plaukė nugara kojomis su pavieniais rankų judesiais (3 balai). 14 – oje pamokoje net 90,48 % mokinių sugebėjo nuplaukti 25 metrus nugara kojomis su pavieniais rankų judesiais (3 balai) ir 9,52 % mokinių tai atliko su vienu ar dviem sustojimais (2 balai).

Krauliu plaukti dauguma (80,95 %) mokinių pradėjo tik 10 – oje pamokoje ir tik su lentele (1 balas). 14 – oje pamokoje 19,05 % tiriamųjų plaukė krauliu su lentele (1 balas), 80,95 % vaikų gebėjo plaukti 25 metrus krauliu su dviem sustojimais (2 balai). 18 – oje pamokoje 14,29 % mokinių gebėjo savarankiškai be sustojimo nuplaukti krauliu 25 metrus (3 balai). 71,43 % tiriamųjų tą patį atstumą nuplaukė su dviem sustojimais (2 balai) ir 14,29 % vaikų 25 metrus nuplaukė su 3 ir daugiau sustojimų ar su pagalbine priemone.

85,71 % tiriamųjų 10 – oje pamokoje gebėjo plaukti nugara su pagalbine priemone ar be jos su 2 – 3 sustojimais (1 balas) ir 4,76 % tiriamųjų plaukė su 1 – 2 sustojimais (2 balai). 14 – oje pamokoje 85,71 % vaikų gebėjo plaukti 25 metrus nugara su 1 – 2 sustojimais (2 balai) ir 4,76 % tiriamųjų šį atstumą įveikė be sustojimo (3 balai). 18 – oje pamokoje 42,86 % mokinių nuplaukė atstumą su vienu sustojimu (2 balai) ir net 47,62 % vaikų galėjo techniškai nuplaukti 25 metrus nugara be sustojimo (3 balai).

Įdomu analizuoti kaip vaikams sekėsi mokytis plaukti krūtine. 10 – oje pamokoje buvo tik 4,76 % mokinių, kurie bandė plaukti krūtine, tačiau jiems sekėsi sunkiai (1 balas). 14- oje pamokoje 4,76 % tiriamųjų plaukė krūtine su 2 – 3 sustojimais (2 balai). 18 – oje pamokoje 19,05 % mokinių plaukė šiuo būdu 25 metrus su 2 – 3 sustojimais (2 balai) ir 4,76 % mokinių galėjo pademonstruoti technišką plaukimą krūtine, įveikdami 25 metrų nuotolį be sustojimo (3 balai).

10 paveiksle pateikti suminiai duomenys, atspindintys IV grupės pratimų įsisavinimo pažangą. Stebėjimo protokolų analizė rodo, kad 14 – oje pamokoje 38,1 % vaikų gebėjo nuplaukti 25 metrus vienu iš plaukimo būdų, o 18 – toje pamokoje – 50,78 %.



10 pav. Suminiai duomenys, atspindintys IV grupės plaukimo pratimų įsisavinimo pažangą grupėje (procentinis skirstinys).

4. APTARIMAS

Daugumai vaikų maudynės ir pramogos prie vandens teikia didelį malonumą, yra džiaugsmo ir teigiamų emocijų šaltinis. Tačiau kiekvienais metais Europos regione skęsta daugiau kaip 5000 vaikų, tai yra vidutiniškai po 14 vaikų kasdien. Ne mirtini skendimai pasitaiko bent du kartus dažniau. Jie pavojingi tuo, kad gali sukelti ilgalaikį neįgalumą, įskaitant smegenų pažeidimą, atminties sutrikimą, gebėjimo mokytis sutrikdymus arba laikiną pagrindinių organizmo funkcijų praradimą (Meyer et al., 2006). Lietuva pagal nuskendusių vaikų skaičių Europoje patenka į pirmaujančių šalių gretas (Sethi et al., 2008).

Didžiausią pavojų nuskęsti turi patekę į vandenį nemokantys plaukti žmonės. Tačiau nuo to neapsaugoti ir mokantys plaukti, ypač tie, kurie tinkamai neįvertinę savo jėgų rizikingai ir neatsakingai elgiasi vandenyje. Prasidėjus maudynių atvirose vandenyse sezonui dėl neatsargaus elgesio labai padaugėja sunkių traumų. Nelaimės įvyksta, kai tinkamai neįvertinama maudynių aplinka ir savo paties galimybės. Traumos dažnai patiriamos šokinėjant į vandenį sekiose vietose, ypač tuomet, kai šokama žemyn galva. Mokant vaikus ir suaugusiuosius plaukimo neatsietina ugdymo proceso dalimi tampa saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens formavimas.

Nors plaukimo mokymas įtrauktas į *Bendrojo lavinimo mokyklos bendrąsias programas* (2011), tačiau plaukimo pamokoms mokykloje neskiriamas reikiamas dėmesys. Mokiniai turi mokėti plaukti, žinoti pagrindinius plaukimo būdus, saugaus elgesio taisykles vandenyje ir prie vandens. Plaukimo pamokų svarbi sudedamoji dalis – ugdyti saugaus elgesio vandenyje suvokimą, drausmės ir tvarkos laikymąsi, atsakomybę už savo ar kito asmens gyvybę bei saugumą. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų Kūno kultūros programose I – X klasėms (1997) nurodyta, kad minimalus mokinių plaukimo pasiekimų lygis – gebėti plaukti vienu būdu, o pagrindinis – plaukti keliais būdais. Deja, kūno kultūros pamokų metu plaukimo pamokos vykdomos labai retai (Grigonienė ir kt., 2009).

Plaukiojant ir maudantis natūraliame vandens telkinyje reikia laikytis tų pačių saugaus elgesio taisyklių kaip ir baseine. Maudytis galima tik specialiai tam paruoštose vietose. Besimaudantiems draudžiama:

- plaukti už ženklų, ribojančių maudytis leidžiamą vietą;
- maudytis šalia krantinės, prieplaukos;
- šokinėti į vandenį nuo tiltų, laivų, valčių ir kitų tam neskirtų įrenginių;
- plaukti prie bet kokių laivų;
- plaukti prie perspėjamųjų ženklų (plūdurių ir t. t.) ir lipti ant jų;

- šokti į vandenį galva žemyn ir nardyti nežinomoje vietoje (nežinant gylio ir dugno būklės).

Vaikam draudžiama maudytis vieniam. Jie gali maudytis tik suaugusiųjų prižiūrimi. Jei pasidaro šalta ar blogai pasijuntama, reikia išlipti iš vandens, nusišluostyti ir sausai persirengti, pabėgioti ir pasimankštinti, kol pasidarys šilta. Pradedantiems mokytis plaukti būtina paaiškinti, kaip naudotis pagalbinėmis plaukimo priemonėmis (pripučiamais ratais, kamuoliais, lentelėmis ir t. t.) ir ką reikia daryti pavojingoje situacijoje (Skyrienė, Tarūtienė, 2004).

Mūsų tyrimo metu atlikta mokinių apklausa parodė, kad didžioji dalis respondentų žino kai kurias saugaus elgesio prie vandens taisykles. Lyginant mergaičių ir berniukų atsakymus į klausimus apie saugų elgesį prie vandens, galima teigti, jog to paties amžiaus vaikų nuomonė priklausomai nuo lyties statistiniais duomenimis nesiskiria ($p > 0,05$), tačiau berniukai geriau nei mergaitės įsivertina savo plaukimo įgūdžius ($\chi^2 = 12,486$; $p < 0,05$), nors dažniausiai geba nuplaukti tik nedidelį atstumą. Berniukai (16,6 %) dažniau nei mergaitės (6,9 %) patys šoktų gelbėti draugą ištikus nelaimei vandenyje ($\chi^2 = 21,958$; $p < 0,05$). Jie drąsiau jaučiasi vandenyje ir dažnai per daug pasitiki savo jėgomis. Todėl svarbu mokiniams aiškinti, kad skęstančiojo gelbėjimas yra nelengvas, daug fizinių jėgų ir gerų plaukimo įgūdžių reikalaujantis veiksmas. Statistikos duomenys rodo, kad vyriškos lyties atstovams rizika nuskęsti yra didesnė, nei moteriškos lyties (Sethi et al, 2008). Šios tendencijos stebimos daugelyje pasaulio valstybių.

Analizuojant skendimų atvejus tarp vaikų ir aptariant skendimų prevencijos priemones svarbus vaidmuo tenka mokymui plaukti ir švietimui.

Mūsų atlikto ugdomojo eksperimento metu nustatyta vaikų plaukimo mokymo įgūdžių formavimosi pažanga per 18- liką pamokų. Rezultatai rodo, kad per 18- liką plaukimo pamokų visi tiriamieji adaptavosi prie vandens, išmoko panardinti galvą po vandeniu, atlikti iškvėpimo pratimus. 14- toje pamokoje 90,48 % mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara kojomis su pavieniais rankų judesiais. Pasibaigus plaukimo pamokoms 47,62 % mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara be sustojimo pilnai derindami rankų ir kojų judesius, 14,29 % mokinių savarankiškai plaukė 25 metrus krauliu ir 4,76 % mokinių plaukė 25 metrus krūtine.

Įvairių šalių patirtis rodo, kad vaikų pratinimas prie vandens, saugaus elgesio diegimas užsienyje pradedamas jau iki mokykliniame amžiuje. 3 – 6 metų vaikai mokomi vandens aplinkos tyrinėjimo ir pirmo įlipimo į vandenį, judesių vandenyje su pagalba ir be jos, kvėpavimo statiškoje ir dinamiškoje pozijoje, plūduriavimo vandenyje, šuolių ir nardymo. Plaukimo įgūdžių ir savarankiškumo vaikai mokomi ir sekliame ir giliame vandenyje (Scurati ir kt., 2010).

Jungtinėje Karalystėje, kuri laikoma viena iš sėkmingiausių šalių skendimų prevencijos srityje, vaikų mokymui plaukti skiriamas didelis dėmesys. Šalyje vykdoma programa „Swim 4 Free“, o

plaukimo pamokos įtrauktos į mokymo planus mokykloje, įteisintas reikalavimas, kad visi vaikai iki 11 metų būtų išmokinti plaukti 25 metrų nuotolį.

Plaukimo mokymo programos yra vykdomos daugelyje šalių, kurių ekonomikos išsivystymo lygis yra aukštas. Austrijoje, Belgijoje, Čekijos Respublikoje, Estijoje, Švedijoje plaukimo pamokos yra privalomos (MacKay, Vincenten, 2007). Vaikai jau nuo 5 metų turi galimybę mokytis plaukti ir tobulinti savo plaukimo gebėjimus. Plaukimo pamokose mokoma panerti, plaukti po vandeniu, teisingai kvėpuoti ir laikytis vandenyje vertikalioje padėtyje. PSO skatina mokinti vaikus plaukti kaip saugos vandenyje komponentą, tačiau taip pat primena, kad mokėjimas plaukti dar nėra skendimų prevencijos garantas. Svarbus vaikų ir suaugusiųjų saugus ir atsakingas elgesys prie vandens, atvirų vandens telkinių, baseinų tinkama eksploatacija, gelbėtojų rengimas, kvalifikuota gelbėtojų ir medikų pagalba ištikus nelaimei vandenyje (Brenner, 2003; Yang. et al., 2007).

IŠVADOS

1. Apklausoje dalyvavusių 30,4 % mergaičių ir 20,4 % berniukų plaukti nemoka ($\chi^2 = 12,486$; $p < 0,05$). O tie mokiniai, kurie nurodo, kad plaukti moka dažnai linkę neadekvačiai vertinti asmeninius plaukimo įgūdžius – 64,3 % negeba plaukti ilgesnio atstumo.
2. Dauguma mokinių žino saugaus elgesio prie vandens taisykles, tačiau yra mokinių, kurių žinios silpnos. Esminis skirtumas skirtingose lyties grupėse nenustatytas ($p > 0,05$). Vis tik ištikus nelaimei vandenyje berniukai (16,6 %) dažniau nei mergaitės (6,9 %) patys šoktų gelbėti draugą ($p < 0,05$).
3. Ugdomojo eksperimento rezultatai rodo, kad per 18–liką plaukimo pamokų visi tiriamieji sėkmingai priprato prie vandens, išmoko panardinti galvą po vandeniu, atlikti iškvėpimo pratimus. 14-toje pamokoje 90,48% mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara kojomis su pavieniais rankų judesiais. Pasibaigus plaukimo pamokoms 47,62 % mokinių gebėjo nuplaukti 25 metrus nugara be sustojimo pilnai derindami rankų ir kojų judesius; 14,29 % mokinių savarankiškai plaukė 25 metrus krauliu ir 4,76 % mokinių plaukė 25 metrus krūtine.

REKOMENDACIJOS

Atlikto tiriamojo darbo išdavoje galime teigti, kad vaikų mokymui plaukti ir saugiam elgesiui prie vandens mokykloje turėtų būti skiriamas reikšmingas dėmesys. Jau pradinėse klasėse svarbu sudaryti galimybes vaikams įgyti plaukimo pradmenų ir supažindinti vaikus su saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisyklėmis, skęstančiųjų gelbėjimo priemonėmis ir būdais.

1. Vykdyti aštuoniolikos plaukimo pamokų programą bendrojo lavinimo mokyklose (programa pateikiama 3 priede).
2. Organizuoti ir vykdyti darželiuose, mokyklose pamokas, diskusijas apie saugų elgesį vandenyje ir prie jo, bei skęstančiųjų gelbėjimą.
3. Organizuoti ir vykdyti diskusijas su mokinių tėvais apie skendimų mastą ir skendimų prevenciją. Tėvams suteikti informacijos apie plaukimo naudą augančiam vaikų organizmui bei vaikų mokymo plaukti svarbą.
4. Literatūros šaltinių analizė ir kitų šalių patirtis rodo, kad jau 4-6 metų vaikus galima sėkmingai pratinti prie vandens aplinkos, tuo tikslu vienos iš populiariausių formų galėtų būti įvairios žaidimų vandenyje programos kartu su tėvais.

LITERATŪRA

1. Armstrong, N., Welsman, J. (1997). *Young people and physical activity*. Oxford: Oxford University Press.
2. Barss, P. (1995). Cautionary notes on teaching water safety skills. *Injury Prevention*, 1, 218–219. Prieiga per internetą: <http://injuryprevention.bmj.com/content/1/4/218.full.pdf+html>.
3. *Bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos* (2011). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
4. Brenner, R.A., Saluja, G., Smith, G.S. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning. *Injury Control and Safety Promotion*, 10, 211–216.
5. Broman, G., Quintana, M., Engardt, M., Gullstrand, L., Jansson, E., and Kaijser, L. (2006). Water-based Exercise and Mental Health. Prieiga per internetą: http://www.cdc.gov/healthywater/swimming/health_benefits_water_exercise.html.
6. Co'te', J. & Hay, J. (2002) Children's involvement in sport: a developmental perspective, in: J. M. Silver & D. Stevens (Eds) *Psychological foundations of sport* (Boston MA, Allyn & Bacon), 484_502.
7. Engvig, K., Kjendlie, L., Stallman, R. Norwegian. (2010). Life Saving Association, Ski Community School District, NORWAY; Norwegian School of Sport Science, NORWAY. The Swimming Ability Of Primary School Children: Achievement Of Desired Competence Goals. *XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming*. P.121.
8. Sum Ashe, E. (2010). Swimming and life saving skills. Prieiga per internetą: <http://www.livestrong.com/article/157004-swimming-life-saving-skills/>.
9. Erbaugh, S.J. (1986). Effects of aquatic training on swimming skill development of preschool children. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 439–446.
10. *Florida vital statistics: Death certificate file, 2005*. Prieiga per internetą: (<http://www.flpublichealth.com/VSBOOK/pdf/2005/vscomp.pdf>)
11. *Florida vital statistics: Death certificate file, 2007*. Prieiga per internetą: <http://www.flpublichealth.com/VSBOOK/pdf/2007/vscomp.pdf>.
12. Franco, M. (2003). 10 Health Benefits of Swimming. Prieiga per internetą: (<http://health.howstuffworks.com/wellness/aging/retirement/10-health-benefits-of-swimming2.htm>).
13. Fraser-Thomas, J. L., Co'te', J. & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10 (1), 19-40.
14. Fraser-Thomas, J. L., Co'te', J. & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and

- prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 318_333.
15. Gage, N.L., Berliner, D.C. (1993). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius.
 16. Goran, M. J., Reynolds, K. D. & Lindquist, C. H. (1999) Role of physical activity in the prevention of obesity in children, *International Journal of Obesity*, 23(3), 18_33.
 17. Grigonienė, J.J., Skyrienė, V., Zuožienė, I.J., Kavaliauskas, S., (2009). Mokymas plaukti – sveikatinimas ir gyvybiškai svarbus įgūdžio formavimas. Mokslinių straipsnių rinkinys. *Sportinių darbingumą lemiantys veiksniai (II)*. P. 120-128. ISSN 2029-1590.
 18. Hills, A. P., King, N. A. & Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity, *Sports Medicine*, 37(6), 533_545.
 19. Hindmarch, T., Melbye, M. (2011), Good swimmers drown more often than non-swimmers: How open water swimming could feature in beginner swimming. *Program and Proceedings of the World Conference on Drowning Prevention 2011* (p. 222). Brussels: International Life Saving Federation.
 20. KNZB, (2011). *Presentation Learn to Swim: The Netherlands*. Prieiga per internetą: <http://tf.hu/wp-content/uploads/2011/04/5-Nicole-Hoogwerf-Presentation-Learn-to-Swim-The-Netherlands.pdf>
 21. Yang L. et al. (2007). *Risk factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: a case-control study*. *Injury Prevention*, 13:178–182.
 22. Jensen, E. (2001). *Tobulas mokymas*. Vilnius.
 23. Laakso, B.W., Stallman, R.K. (2010). Lille hammer Community School District, NORWAY; Norwegian School of Sport Science, Norwegian Life Saving Assoc., NORWAY. School Swimming – a Team Effort: An Intervention Study. *XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming*. P. 123.
 24. Langendorfer, S.J. (2011). Overestimating Competence. *International journal of Aquatic Research and Education*, 5, 236-243.
 25. Light, R. L. (2010b) Children's social and personal development through sport: a case study of an Australian swimming club, *Journal of Sport & Social Issues*, 34(4), 266_282.
 26. MacKay M, Vincenten J. (2007) *Child safety summary report card for 18 countries – 2007*. Amsterdam, European Child Safety Alliance, 2007.
 27. MacPhail, A., Gorley, T. & Kirk, D. (2003) Young people's socialisation into sport: a case study of an athletics club. *Sport Education & Society*, 8(2), 251_267.

28. MacPhail, A. & Kirk, D. (2006) Young people's socialisation into sport: experiencing the specializing phase. *Leisure Studies*, 25(1), 57_74.
29. Meyer, R. et al. (2006). *Childhood drowning*. *Pediatrics in Review*, 2006, 27:163–169.
30. Mortality in dicators by 67 causes of death, age and (HFA-MDB). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007. Prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/InformationSources/Data/20011017_1, accessed 4 August 2009.
31. Plaukimas geriau už vaistus. Prieiga per internetą: <http://www.manosveikata.lt/lt/temos/sveikas-gyvenimas-spa/plaukimas-geriau-uz-vaistus>.
32. Plaukimocentras. Prieiga per internetą: <http://plaukimocentras.lt/index.php/paslaugos/plaukimo-treniruotes>.
33. Plentaitė, V., Jakavonytė, D., Kalesnikienė, D. (2004). Ugdymo proceso problemos. Ketvirtaklasinių berniukų ir mergaičių skaitymo skirtumai – viena iš Lietuvos kalbos didaktikos problemų. *Pedagogika* 74. Vilniaus Pedagoginis Universitetas. P. 86-91. ISSN 1392–0340.
34. Prieiga per internetą: <http://wandenux.webs.com/plaukimas.htm>.
35. Sethi, D., Towner, E., Vincenten, J., Segui-Gomez, M., Racioppi, F. (2008). *European report on child injury prevention*. World Health Organization, 98 p.
Prieiga per internetą: <<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2008/european-report-on-child-injury-prevention>>
36. Scurati, R., Michielon, G., Longo, S., Invernizzi, P.L. (2010). Shallow or Deep water for adjustment? A study in children aged 3 to 6 years. *Biomechanics and Medicine in Swimming*, Oslo. 339-340.
37. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V., (2006). Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus: knyga moksleiviams. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija. P. 74-77. ISBN 9955-638-42-7.
38. Statkevičienė, B., Petrovas, A., (2004). Nelaimingų atsitikimų Lietuvos atvirose telkiniuose per 1997-2002 metus analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3(53),p. 58-64.
39. Stallman, R.K., Dahl, D., Moran, K., Kjendlie, P-L. (2011). Perceived versus real aquatic competence: The "Can You Swim" project. *Program and Proceedings of the World Conference on Drowning Prevention 2011* (p. 21.1). Brussels: International Life Saving Federation.
40. Strukčinskienė, B., Bartkevičius, E., Žičkutė, J., Dudzevičius, J. (2002). Vaikų ir paauglių mirtingumo nuo sužeidimų dinamika Lietuvoje 1970- 2000 metais. *Sveikatos mokslas*, 7, 2-5.
41. Skyrienė, V., Tarūtienė, S. (2004). *Mokome ir saugiai elgtis vandenyje: mokomoji knyga*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
42. Sokolovas, G. (1996). Plaukimas. Vilnius. P. 70-109. ISBN 9986-09-123-3.
43. Swimminglessons. Prieiga per internetą: http://en.m.wikipedia.org/wiki/Swimming_lessons#section_1.

44. Swimming nature. Prieiga per internetą: (<http://www.swimmingnature.com/sn-public/aboutus.html>).
45. Šalkauskis, S. (1991). Pedagoginiai raštai. Kaunas.
46. WHO Media centre, 2012. Prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/en/>.
47. Zagata, D. (2011). The importance of swimming. Prieiga per internetą: <http://www.livestrong.com/article/507512-the-importance-of-swimming/>.
48. Zuožienė, J.I., Kavaliauskas, S., Skyrienė, V., Grigonienė, J.J., Pečiūnas, E. (2007). *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos*. Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas. P.10-32.

Moksleivi,

Ar galėtum atsakyti, kaip reikia saugiai elgtis prie vandens?

Atidžiai perskaityk klausimus ir atsakymų variantus. Išrinkęs tinkamiausią atsakymą, pažymėk jį (apibrėžk jo numerį). Kur reikia, atsakymą įrašyk raštu. Labai prašome atsakyti į kiekvieną anketos klausimą.

1. Kaip tu manai ar gali vieni vaikai be suaugusiųjų priežiūros maudytis?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

2. Ar galima maudytis jūroje, ežere ar upėje, jei pučia stiprus vėjas, lyja ir žaibuoja?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

3. Ar iš karto pavalgius galima maudytis

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

4. Ar maudantis galima valgyti ar kramtyti kramtomąją gumą?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

5. Ar žiemą saugu vaikščioti, žaisti ant užšalusio ežero, tvenkinio ar upės?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

6. Jei įlūžtų ledas ir tavo draugas atsidurtų vandenyje, kaip tu jį gelbėtum?

- a. bėgčiau šaukti suaugusiųjų pagalbos;
- b. bėgčiau prie skęstančio draugo, paduočiau ranką ir stengčiausi ištraukti jį;
- c. pats nesiartinčiau prie eketės, bet ištiesčiau lazda ar kitą ilgą daiktą, į kurį galėtų skęstantysis įsikibti;
- d. skambinčiau pagalbos telefonu 112;
- e. nežinau;
- f. kita.....

7. Ar galima vienam maudytis, jeigu turi pripučiamą ratą, čiužinį ar kitą pripučiamą priemonę?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

8. Ar tu moki plaukti?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

9. Kaip tau sekasi, kai būni vandenyje?

- a. galiu nuplaukti atstumą kaip per visa sporto salę;
- b. galiu nuplaukti atstumą kaip per visa klasę;
- c. nemoku plaukti.

10. Ką tu darytum, jei matytum. Kad skęsta tavo draugas?

- a. šokčiau gelbėti;
- b. mesčiau neskęstantį daiktą, gelbėjimosi priemonę ir šaukčiausi suaugusiųjų žmonių pagalbos;
- c. bėgčiau namo;
- d. nežinočiau ką daryti;
- e. kita.....

11. Ar jautiesi gerai mokantis plaukti, kad galėtum padėti skęstančiam draugui?

- a. taip;
- b. ne;
- c. nežinau.

12. Parašyk tris svarbiausias saugaus elgesio vandenyje taisykles:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4. nežinau.

13. Ar reikia turėti gelbėjimosi (pripučiamas) liemenes, kai:

(kryžiuuku pažymėk tau tinkamą atsakymą)

Situacijos	Reikia	Nereikia
a. esi ant tilto		
b. plauki gumine valtimi		
c. plauki medine valtimi		
d. plauki su baidare		
e. maudaisi baseine		
f. maudaisi atvira vandens telkinyje (ežere, upėje, jūroje)		
g. plauki garlaiviu ar kitu dideliu laivu		

14. Ar Tau svarbu gerai mokėti plaukti? (kryžiuuku pažymėk tau tinkamo atsakymo kvadratėlį)

- ☐ labai svarbu ☐ pakankamai svarbu ☐ nelabai svarbu ☐ visai nesvarbu

15. Kodėl reikia mokėti plaukti? (parašyk savo nuomonę).....

16. Dabar keletas klausimų apie Tave:

1. gimimo metai:

2. pirmoji raidė vardo, pavardės:

3. Tu esi:

mergaitė

berniukas

17. Tavo mokyklos pavadinimas.....

18. Kurioje klasėje mokaisi.....

Ačiū už atsakymus!

2 PRIEDAS

Punktas	Užduotis	Balai	Pastabos							
1A	Bendras pripratimas prie vandens	1,2,3								
2A	Galvos panardinimas po vandeniu	1,2,3								
3A	Iškvėpimai į vandenį per burną	1,2,3								
4A	Iškvėpimai į vandenį per nosį	1,2,3								
5A	Ritmiški iškvėpimai į vandenį	1,2,3								
6A	Alternatyvus iškvėpimas pakaitomis: per burną, per nosį per burną	1,2,3								
7B	Įšokimas į vandenį	1,2,3								
8B	Išlipimas iš vandens (išsikelti rankomis ant baseino krašto, sukanč kūną per šoną, atsisėsti)	1,2,3								
9B	Padaryti plūdę (susirietimas vandenyje į kamuoliuką)	1,2,3								
10A	Judėti išilgai baseino, rankomis prisilaikant už skiriamosios juostos	1,2,3								
11A	Judėti išilgai baseino	1,2,3								
12B	Šuoliuoti pirmyn	1,2,3								
13B	Šuoliukai aukštyn žemyn pasineriant po vandeniu	1,2,3								
14C	Padėties keitimas: iš stovimos padėties į plūduriavimą vandenyje ant nugaros	1,2,3								
15C	Atsigulimas vandenyje ant nugaros	1,2,3								
16C	Padėties keitimas: iš plūduriavimo ant nugaros iki atsistojimo ant dugno	1,2,3								
17C	Slinkimas vandenyje ant krūtinės nuo sienelės iki trenerio	1,2,3								
18C	Padėties keitimas: nuo plūduriavimo vandenyje ant krūtinės iki atsistojimo	1,2,3								
19C	Išilginis sukimasis dešinėn (padėties keitimas: slenkant ant nugaros suktis ant krūtinės ir vėl grįžti į poziciją ant nugaros)	1,2,3								
20C	Išilginis sukimasis kairėn (padėties keitimas: slenkant ant nugaros suktis ant krūtinės ir vėl grįžti į poziciją ant nugaros)	1,2,3								
21C	Kombinuotas sukimasis (padėties keitimas nuo stovimos ar sėdimos padėties ant baseino krašto įšokti į vandenį ant krūtinės ir apsisukti ant nugaros)	1,2,3								
22C	Kombinuotas sukimasis: nuo padėties gulint ant nugaros, suktis ant krūtinės ir atsistoti	1,2,3								
23D	Nardymas (abiem rankomis liesti baseino dugną, atsistumti nuo jo ir iškilti į vandens paviršių)	1,2,3								
24D	Plaukimas su pagalbinėmis priemonėmis (plaukimas tik kojomis ir pavieniais rankų judesiais)	1,2,3								
25D	Plaukimas krauliu	1,2,3								
26D	Plaukimas nugara	1,2,3								
27D	Plaukimas krūtine	1,2,3								

REKOMENDACIJA RENGIANČIĄ PRADINIO UGDYMO KARTU SU SPORTO UGDYMU PROGRAMAS

Dalykas: PLAUKIMAS

1. Dalyko paskirtis

1.1. Kūno kultūros pamoka – tai pagrindinis susistemintų ir integruotų žinių, vertybinių nuostatų, praktinių įgūdžių įgijimo ir įprasminimo būdas, kuriuo siekiama ugdyti teigiamą nuostatą dėl fizinio aktyvumo, sąmoningą požiūrį į kūno kultūros pamokas ir savarankišką mankštinimąsi, suvokti išliekamąją fizinio ugdymosi vertę žmogaus sveikatai ir darbingumui.

1.2. Mokykloje svarbu, kad mokiniai ne tik ugdytųsi judėjimo įgūdžius, bet ir patirtų judesių įvairovę, judėjimo džiaugsmą, ugdytųsi fizinę ir dvasinę ištvermę, stiprintų valią, ryžtą, savisaugą ir savikontrolę. Kiekviena judėjimo forma optimizuoja ne tik žmogaus motorikos, bet ir psichinės bei socialinės brandos vyksmą. Plaukimas – svarbi šių įgūdžių lavinimo priemonė, įtraukta į bendrojo lavinimo bendrąsias programas.

1.3. Plaukimas – puiki fizinio aktyvumo forma, viena iš populiariausių sporto šakų pasaulyje. Medikai, kūno kultūros ir sporto specialistai, visuomenės atstovai pripažįsta teigiamą plaukimo poveikį: plaukimas stiprina sveikatą, grūdina organizmą, skatina augimą ir vystymąsi, ugdo taisyklingą laikyseną, stiprina raumenis, gerina širdies, kraujagyslių, kvėpavimo, kitų organizmo sistemų funkcinę veiklą, pratina laikytis asmeninės higienos reikalavimų.

1.4. Plaukimas – gyvybiškai svarbus įgūdis. Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, skendimas – viena dažniausių mirties ar neįglumo priežasčių pasaulyje. Nelaimingų atsitikimų vandenyje statistika Lietuvoje skauda. Nuo 2005 iki 2010 metų kasmet vidutiniškai nuskendo 319 žmonių, iš jų 30 vaikų. Atlikta skendimo priežasčių analizė atskleidė pagrindines nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastis: nemokėjimas plaukti (apie 40 procentų žuvusiųjų); maudymosi taisyklių nepaisymas, savo galimybių pervertinimas, nepakankama vaikų priežiūra, neatsargus elgesys ant užšalusio vandens telkinių ir kita. :

1.5. Vaikai priskiriami didesnei rizikos grupei (jie smalsūs, linkę rizikuoti, dažnai nesugeba įvertinti situacijos), todėl jie turi būti mokomi plaukti ir saugiai elgtis prie vandens ir vandenyje. Darbas pagal specializuotas programas didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį, nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę. Mokymas plaukti per kūno kultūros pamokas mokykloje svarbus, nes sietinas su gyvenimo kokybe ir savisauga per visą gyvenimą.

1.6. Suvokdama plaukimo mokymo ir saugaus elgesio svarbą, Lietuvos Respublikos vyriausybė nutarimu (2008 m. spalio 22 d., Nr. 1094) patvirtino „**VAIKŲ MOKYMO PLAUKTI BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOSE PROGRAMA**“, taigi ši specializuota programa sieks pagrindinių tikslų įgyvendinant LRV nutarimą.

2. Dalyko tikslas

Plaukimo pamokų tikslas – mokinti mokinius saugiai elgtis vandenyje, padėti išsiugdyti gyvybiškai svarbius ir reikalingus plaukimo įgūdžius, skatinti ugdytis atsakomybę už save ir aplinkinius, laikytis saugaus elgesio taisyklių, puoselėti olimpinės sporto vertybes, kilnų elgesį, formuoti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

3. Dalyko uždaviniai

1. Išmokyti mokinius saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens, mokyti plaukimo įgūdžių.
2. Skatinti mokinių fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, gerinti jų fizinį parengimą.
3. Suteikti asmens higienos ir ekologiško elgesio prie vandens žinių.
4. Plėtoti bendradarbiavimą tarp mokinių, mokytojų, tėvų, trenerių, socialinių partnerių, rėmėjų ir kitų bendruomenės narių plaukimo mokymo ir saugaus elgesio prie vandens srityje.

4. Dalyko struktūra:

Plaukimo mokymo programos ugdymo turinys apima šias veiklos sritis:

1. Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens. Pavojai. Saugų ir ekologišką elgesį prie vandens ir vandenyje populiarinantys renginiai (diskusija klasėje, popietė, konkursas, susitikimas su plaukikais olimpiečiais, profesionaliais gelbėtojais).

2. Pratybų baseine higieninių įgūdžių formavimas (diskusija klasėje).
3. Plaukimo pamokos skirtos adaptacijai prie vandens aplinkos (aklimatizacijos prie vandens pratimai, parengiamieji pratimai vandenyje, skirti susipažinti su vandens aplinka, žaidimai vandenyje).
4. Plaukimo pamokos skirtos pradiniam plaukimo įgūdžiams formuoti (kojų judesių mokymas plaukiant krauliu ir nugara, rankų judesių mokymas plaukiant krauliu ir nugara, judesių derinimas plaukiant).
5. Plaukimo ryšių su socialiniu kultūriniu gyvenimu pažinimas (apima plaukimo vaidmens mokinių socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje (šeima, klasė, mokykla, gyvenamosios vietos bendruomenė ar bendrų interesų grupė), plaukimo naudos ir įgyjamos patirties apmąstymą, planavimą ir vertinimą).
6. Fizinio pasirengimo ir sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas (apima taisyklingos laikysenos, kūno stiprumo, judesių laisvumo ir koordinavimo ugdymą).

5. Didaktinės nuostatos

Programa grindžiama šiomis didaktinėmis nuostatomis:

5.1 Humaniškumas:

- rodomas dėmesys ir pagarba kiekvienam vaikui;
- ugdytinių tarpusavio santykiai kuriami remiantis tarpusavio pasitikėjimu, atsakomybe, pagarba kito nuomonei bei interesams.

5.2 Diferencijavimas:

- Siekiama pažinti kiekvieno vaiko individualias fizines ir psichines savybes (gabumus, nuostatas, gebėjimus, požiūrį ir motyvus);
- ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys;

5.3 Aktyvumas:

- mokiniai skatinami savarankiškai veikti, ieškoti būdų pasireikšti savo technikos veiksams ir taktiniams sumanymams.
- mokiniai išmoka įvairių judesių vandenyje per žaidimus ir mokydamiesi plaukti, savo prigimčiai artima fizine veikla išreiškia savo individualumą, saviraišką, kūrybingumą, ugdo bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, puoselėja olimpinės sporto vertybes, tautinę savigarbą, patriotizmą, pilietiškumą.

1. Mokinių pasiekimai

3-4 klasėje

1. Saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens mokymas. Pratybų baseine higieninių įgūdžių formavimas (diskusija klasėje). Plaukimo pamokos skirtos adaptacijai prie vandens aplinkos. Per žaidimus vandenyje mokoma pagrindinių judesių plaukiant nugara ir krauliu. Nuostata – ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos bei užduotys; Esminis gebėjimas – saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių žinojimas, išmoks parengiamuosius pratimus skirtus susipažinti su vandens aplinka (sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti, atsimerkti, panerti po vandeniu), išmoks įvairių žaidimų vandenyje, išmoks saugių šuolių į vandenį pratimus negiliame ir giliame vandenyje.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas

1.1. Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens.	1.1.1. Žinos saugaus elgesio taisyklės plaukimo pamokoje baseine ir atviruose vandens telkiniuose. 1.1.2. Žinos vandens teikiamus malonumus ir galinčius iškilti pavojus, jeigu nesilaikoma saugaus elgesio vandenyje taisyklių. Žinos skendimų priežastis.
1.2. Higienos įgūdžiai plaukimo pamokoje baseine	1.2.1. Žinos higienos reikalavimus lankant baseiną, mokės reikalingų socialinių įgūdžių – prausimosi prieš pratybas ir po jų būtinumo svarbą, aprangos maudantis ir plaukiojant baseine specifiškumą, asmeninių daiktų (kostiumėlių, glaudžių, maudymosi kepuraitės, akinukų, rankšluosčio, muilo, kempinės, baseino šlepečių saugojimo ir tvarkymo) saugos tvarką.
2. Adaptacijos prie vandens aplinkos ir judėjimo vandenyje formavimas ir tobulinimas Nuostata – mokiniai skatinami įveikti vandens baimę ir mokomi judėti vandenyje, skatinami savarankiškai veikti judant vandenyje. Esminis gebėjimas – lavinti gebėjimus judėti vandenyje įveikiant vandens pasipriešinimą, pasinerti, atsimerkti vandenyje, sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti ant krūtinės ir nugaros, slinkti vandenyje be judesių ir atliekant judesius kojomis, saugiai išokti š vandenį nuo baseino krašto, mokomi atlikti įvairius judesius žaidimo veikloje.	
Gebėjimas	Žinios ir supratimas
1.1. Gebės įvertinti judėjimo vandenyje ypatumus, gebės judėti į priekį ir atgal, šonu, keičiant kryptį ir šuoliuoti, kai vandens gylis siekia iki krūtinės	1.1.1. Žinos ir supras dėl didelio vandens klampumo apsunkinto judėjimo vandenyje ypatumus.
1.2. Gebės netrikdomi ir be baimės nuleisti veidą į vandenį ir pasinerti po vandeniu visu kūnu. Gebės stebėti aplinką po vandeniu	1.2.1. Žinos ir supras povandeninės aplinkos vaizdą ir potyrius pasinėrus.
1.3. Gebės sulaikyti kvėpavimą pasinėrus po vandeniu ir ritmingai įkvėpti pakėlus galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Gebės sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent 5 sekundes.	1.3.1. Žinos ir supras kvėpavimo judant vandenyje specifiškumą. Supras kvėpavimo sulaikymo pasinėrus būtinumą ir ritmingo kvėpavimo judant vandenyje būdus. 1.3.2. Žinos kaip išpūsti orą pro nosį ir burną, panardinus veidą į vandenį.
1.4. Plūduriavimas vandenyje horizontalioje padėtyje su kieno nors pagalba ir be jos. Gebės atlikti pratimus „plūdė“, „žvaigždė“, „medūza“. Gebės plūduriuoti bent 7-10 sekundžių.	1.4.1. Žinos, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos. 1.4.2. Žinos kaip atlikti sukimąsi iš plūduriavimo ant krūtinės į plūduriavimą ant nugaros ir atvirkščiai, po to pereinant į vertikalią

	padėtį. 1.4.3. Supras kaip laikytis vandens paviršiuje.
1.5. Gebės slinkti vandens paviršiumi ar po vandeniu ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo ar link baseino sienelės. Gebės slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 10 metrų.	1.5.1. Žinos ir supras aptakios padėties vandenyje ypatumus slenkant horizontalioje padėtyje ant krūtinės ir ant nugaros, gulint šonu. 1.5.2. Žinos taisyklingą kūno padėtį plaukiant, rankų padėtį slenkant vandenyje. Žinos kaip panerti po vandeniu.
1.6. Gebės atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Gebės nuplaukti su pagalbine priemone ar be jos bent 25 metrus.	1.6.1. Žinos kaip atlikti kojų ir rankų judesius gulint ant krūtinės ir ant nugaros.
1.7. Gebės išokti į vandenį nuo baseino krašto ir panerti į 1-1,5 metro gylį, ištraukti nuo dugno panirusius daiktus, saugiai išlipti iš vandens	1.7.1. Žinos saugaus nušokimo į vandenį taisyklės, panirimo po vandeniu ypatumus nedideliame gylyje, pranerti pro kliūtį esančią vandenyje.
1.8. Gebės žaisti vandenyje nesiužetinius ir siužetinius žaidimus, estafečių tipo žaidimus vandenyje	1.8.1. Žinos žaidimų vandenyje taisyklės, tokių kaip „strėlės“, „karuselė“, „slėpynės po vandeniu“, „garo mašina“, „torpedos“, „supynės“ ir pan. 1.8.2. Žinos siužetinių žaidimų taisyklės, tokių kaip „tinklas ir žuvis“, „raitelių lenktynės“, „krepšinis vandenyje“, „jūrų mūšis“, „tinklinis ratas“, medžiotojai ir antys“ ir pan. 1.8.3. Žinos estafečių tipo ir komandinių žaidimų taisyklės: „Kamuolio varymas grupėje“, „estafetės su kamuoliu“, „Jūros traukinys“, „Išveik povandeninį tunelį“ ir pan.