

# Antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos efektyvumas

Laura Vareikaitė, prof. dr. Asta Šarkauskienė, Gabrielė Navardauskienė

Klaipėdos universitetas

## Santrauka

*Tikslas.* Šiame darbe buvo siekiama ištirti antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos efektyvumą.

*Metodai.* Tyrime buvo taikomas pedagoginio stebėjimo metodas. Jo metu buvo stebimos plaukimo pamokos baseine. Duomenų fiksavimui buvo parengtas stebėjimo protokolai, kuriame buvo pateikti pagal sunkumo lygį suskirstyti pratimai. Taip pat buvo stebimas ir vertinamas trenerio darbas. Tyrime dalyvavo Klaipėdos S. Dacho progimnazijos dvi antrųjų klasių (n = 49). Tyrimo dalyvių amžius – 7–9 metai. Kiti tyrimo dalyviai buvo plaukimo treneriai (n = 4, 2 vyrai ir 2 moterys), kurie vedė plaukimo pamokas. Tyrimas atliekamas dviem etapais ir vyko 2018–2019 mokslo metais.

*Rezultatai.* Devynių mėnesių mokymo plaukti programos įgyvendinimo laikotarpiu nustatyta, kad per pirmąjį vertinimą labai gerai vandenyje jautėsi 30,6 %, o puikius kvėpavimo įgūdžius turėjo 22,4 % vaikų. Po 31 pamokos – trečiojo vertinimo metu – šiais aspektais labai gerai buvo įvertinti 89,9 % vaikų. Vertinant pagrindinį programos efektyvumo rodiklį – išokus į baseiną nuplaukti 50 m keičiant būdus – 25 m nugara ir 25 m krūtine – po 31 pamokos labai gerai sugebėjo 65,3 %, vidutiniškai – 24,5 %, silpnai – 10,2 % vaikų.

*Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso vertinimo rezultatai atskleidė, kad nors ir pasitaikė trenerių klaidų, tačiau didžioji dalis mokymo proceso buvo vykdoma kompetentingai bei profesionaliai.*

*Išvada.* Programos įgyvendinimo laikotarpiu per 31 pamoką išmoko plaukti du trečdaliai (65,3 %) programos dalyvių. Trečdaliui mokinių plaukimo pamokų pritrūko ir jie labai gerai plaukti neišmoko. Mokymo plaukti programos pasiekimų kaita atskleidė, kad 18 pamokų neužtenka išmokyti pagrindinių plaukimo pratimų ir plaukti.

**Raktažodžiai:** plaukimas, mokymas plaukti, mokiniai, efektyvumas.

## Įvadas

Plaukimas yra ne tik sporto šaka, bet ir gyvybiškai svarbus įgūdis. Įgyti plaukimo gebėjimai yra puiki nelaimingų atsitikimų vandenyje prevencijos priemonė. Mokantis plaukti žmogus labiau pradeda pasitikėti savimi ir, atsitikus nelaimėi, gali ne tik pats išsigelbėti, bet ir išgelbėti kitų žmonių gyvybę (LOOP LOC pool safety, 2018; Statkevičienė, 2014).

Pasak V. Skyrienės ir V. Ivaškienės (2018), vasarą dauguma žmonių ilsisi ar stovyklauja prie vandens telkinių, pramogauja vandens parkuose Lietuvoje bei užsienio šalyse. Tačiau, kad poilsis būtų smagus ir saugus, būtina kiekvienam mokėti plaukti. Mokyti ir išmokyti plaukti gali visi: tiek įgalūs ir neįgalūs, tiek suaugusieji ir vaikai. Pradėti mokytis plaukti rekomenduojama kuo anksčiau, nes dažniausiai skęsta 6–10 metų vaikai (35 %) (Sadauskienė, Milašius, 2011).

Daugelyje pasaulio šalių viena iš didžiausių vaikų iki 14 metų mirties priežasčių yra skendimas (Webber et al., 2020; Statkevičienė, 2014). 91 % skęstančiųjų yra iš mažai ir vidutiniškai išsivysčiusių šalių (WHO, 2014). Deitono (JAV) Ligų kontrolės ir prevencijos centras (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2018) nurodo, kad skendimas yra

pirmoje vietoje vaikų nuo 1 iki 4 metų amžiaus bei antroje vietoje vaikų iki 14 metų mirties priežastis. Pasak PSO (WHO, 2008), skendimas yra viena iš TOP 5 vaikų iki 14 metų mirties priežasčių (48 iš 85 šalių). Tarp visų Europos šalių, grupuojant jas pagal tai, kiek vaikų nuo 0 iki 19 metų nuskendo šalyje (nuo daugiausiai nuskendusiu iki mažiausiai), Lietuva užima 9 vietą. B. Morgan (2018) teigia, kad kuo anksčiau pripratintas vaikas prie vandens – tuo didesnis šansas išgyventi.

Australijoje nuo 2020 m. vyksta plaukimo mokymo programa „Swim Smart“, kurioje gali dalyvauti ne tik miestuose gyvenantys vaikai, tačiau ir užmiestyje, nepriklausomai ar vaikai lanko privačią ar katalikų mokyklą. Visiems suteikiamos sąlygos dalyvauti projekte, apmokamos baseino nuomos išlaidos, kelionės išlaidos iki baseino ir atgal ir pan. Teigiama, kad baigus programą, vaikai galės nuplaukti 50 m, taip pat žinos, kaip saugiai elgtis vandenyje, padėti skęstančiajam ar kaip pačiam prisišaukti pagalbos (Killoran, 2019). 2018 m. vasarą, Jaunimo ir bendrijos plėtros departamento teigimu (2018), Niujorke buvo išmokyti plaukti 2 500 vaikų nuo 6 iki 18 metų. Tai buvo mokinių

vasaros atostogų projektas, kuris vyksta kiekvieną vasarą nuo 2015 m. ir kurio metu dešimtyje vasarą nenaudojamų plaukimo mokyklų buvo vykdomos plaukimo pamokos. 2015 m. buvo išmokyti tik 524 vaikai, taigi šis skaičius per 3 metus išaugo beveik 5 kartus. Po šios programos visų dalyvavusių vaikų tėvai džiaugiasi žinodami, kad jų vaikai dabar gali saugiai jaustis vandenyje ir prie jo. Pasak K. Engving ir kt. (2010), Norvegijos pradinėse mokyklose plaukimo mokymas yra privalomas. Jo tikslas, kad visi mokiniai iki 4 klasės išmoktų plaukti.

Plaukimas yra įtrauktas į Lietuvos pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąsias programas (2008), tačiau dažnai šios pamokos yra nevykdomos dėl baseinų trūkumo. Būtent dėl to dauguma šalies vaikų plaukia silpnai arba visiškai nemoka plaukti. Lietuvoje empiriniai tyrimai, kuriuose būtų analizuojami vaikų mokėjimo plaukti gebėjimai, atliekami retai. I. J. Zuoženė, S. Kasperiušienė ir A. Zuoza (2015) apklausė pradinių klasių mokinių tėvus, kurių vaikai (6–12 metų) per fizinio ugdymo pamokas lankė plaukimo pamokas baseine. Didžioji dalis tėvų sutinka, kad tai puikus laisvalaikio praleidimas ir daro teigiamą įtaką taisyklingai laikysenai bei sveikatos gerinimui. L. Mėlynė ir J. Grubliauskienė (2015) tyrė 6–7 metų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir 1–12 klasių mokinių plaukimo įgūdžius bei poreikį juos tobulinti. Tyrimo rezultatai parodė, kad 69,2 % ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų (6–7 m.) nemoka plaukti. Taigi vaikų gebėjimo plaukti ir pritaikant šiuos gebėjimus išvengti skendimų problema yra aktuali. Probleminiai klausimai:

1. Ar Klaipėdos miesto savivaldybės įgyvendinama Antrų klasių mokinių mokymo plaukti programa yra efektyvi?

2. Kokia turi būti programos trukmė, kad pradinių klasių mokiniai išmoktų plaukti?

*Tikslas* – ištirti antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos efektyvumą.

## Tyrimo metodai

Tyrimo metu buvo taikomas pedagoginio stebėjimo metodas. Buvo vertinami mokinių pasiekimai bei trenerių mokymo plaukti kompetencija.

*Mokinio pasiekimų rezultatų vertinimas* vyko trimis etapais: pirmas vertinimas vyko 2018 m. rugšėjo 4 d.; antras vertinimas – 2019 m. sausio 22 d.; trečias vertinimas – 2019 m. gegužės 7 d. Pirmas

vertinimas vyko per pirmąją plaukimo pamoką. Jo metu buvo vertinimas tik bendras pripratimas prie vandens bei pradinis kvėpavimo kontrolės vandenyje įgūdis (kai sulaikomas kvėpavimas, pasineriama po vandeniu ir išpučiamas oras – „burbulai“, šis judesys kartojamas be sustojimo 5–6 kartus). Vertinama buvo balais: 3 balai – gerai, 2 balai – vidutiniškai, 1 balas – silpnai.

Antras vertinimas vyko per 18-ą pamoką. Jo metu buvo vertinama: bendras pripratimas prie vandens; kvėpavimo kontrolė vandenyje; gebėjimas sulaikyti kvėpavimą, panėrus ir orientuojantis po vandeniu paimti ant dugno gulintį daiktą; gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje 15 sek., taip pat keisti kūno padėtį; gebėjimas slinkti vandenyje krūtine ir nugara, keičiant rankų padėtis; gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį; gebėjimas saugiau išlipti iš vandens ar pasiekti saugią vietą; gebėjimas judėti į priekį nugara ar krūtine, atliekant ritmingus kojų judesius ir naudojant pagalbinės priemones; gebėjimas nuplaukti 25 m nugara ar krūtine be pagalbinės priemonės.

Pagrindinis antrojo vertinimo kriterijus – mokinys turėtų gebėti nuplaukti 25 m nugara ar krūtine be pagalbinės priemonės. Vertinama buvo balais: 3 balai – „gerai“, 2 balai – „vidutiniškai“, 1 balas – „silpnai“. Mokiniai, kurie nedalyvavo pamokoje dėl ligos ar kitos priežasties, buvo įvertinti kita pamoka, kai joje dalyvavo. Kokybiškam šių aspektų įvertinimui buvo naudojamas Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų antrųjų klasių mokinių mokymo plaukti programos įgyvendinimo aprašas (2018).

Trečias vertinimas vyko 31-ą pamoką. Buvo vertinami tie patys plaukimo elementai kaip ir antrajame vertinime bei dar papildomai vertinami du gebėjimai: 1) gebėjimas išsoti į baseiną, susiorientuoti po vandeniu, iškilti į paviršius ir plūduriuoti vandens paviršiuje 10 sek. vertikalioje padėtyje, o tada 10 sek. horizontalioje padėtyje ant nugaros ir nuplaukti 25 m; 2) gebėjimas atlikti šuoliuką nuo bokštelio ar bortelio ir nuplaukti 50 m keičiant būdą (25 m nugara ir 25 m krūtine) be pagalbinių priemonių.

*Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso vertinimas* vyko 2019 m. sausio 22 d., per 18-ą pamoką. Jo metu buvo vertinamas trenerio pasiruošimas pamokai, pramankštos vedimas, programos tikslų siekimas parenkant kokybišką pamokos turinį, mokinių valdymas, motyvavimas, trenerio kalba – ar ji aiški ir suprantama, trenerio

pastabumas ir bendras profesionalumas. Trenerio kompetencija buvo vertinama 3 lygių skale: „labai gerai“ – kriterijaus įvertinimas atitinka kompetencijų mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso atlikimą; „taisyta“ – dirba ir gerina kompetentingai atlikti procesą; „blogai“ – trūksta kompetencijos procesui atlikti.

### Tiriamieji

Tyrime dalyvavo Klaipėdos Simono Dachso progimnazijos dvi antrojų klasių (n = 49). Tyrimo dalyvių amžius buvo 7–9 metai. Kiti tyrimo dalyviai buvo plaukimo treneriai (n = 4, 2 vyrai ir 2 moterys), kurie vedė plaukimo pamokas tyrime dalyvaujantiems mokiniams. Trenerių amžiaus vidurkis – 51,2 ± 14,6 metų. Pedagoginio darbo stažo vidurkis – 30,5 ± 16,46 metų.

### Tyrimo organizavimas

Tyrimas vyko 2018–2019 m. m. Atliekant tyrimą buvo vadovaujama Klaipėdos miesto administracijos direktoriaus 2018 m. birželio 8 d. įsakymu (AD1-1449) patvirtinu Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos įgyvendinimo aprašu.

Mokinių mokymo plaukti formaliojo švietimo programa – formaliojo švietimo kūno kultūros ugdymo programos dalis, apimanti antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos įgyvendinimą, vykdoma bendrojo ugdymo mokyklos arba bendrojo ugdymo mokyklos kartu su formalųjį švietimą papildančia ugdymo mokykla.

- Mokymas plaukti mokiniams yra privalomas ir vykdomas mokslo metais pamokų metu.
- Pagal Pradinio ugdymo programos bendrąjį ugdymo planą mokiniams kartą per savaitę skiriama viena kūno kultūros pamoka mokinių mokymui plaukti baseine. Iš viso per mokslo metus Programai įgyvendinti skiriamos 32 akademinės valandos, kurios paskirstomos pusmečiais: pirmą pusmetį skiriama 18 akademinė valandų, antrą pusmetį – 14 akademinė valandų.
- Pradinio ugdymo mokytojas kartu su treneriu numato mokinių vertinimą pagal programoje numatytus jos įgyvendinimo tikslus ir uždavinius.

- Diagnostinį vertinimą atlikti mokymo plaukti pradžioje, siekiant nustatyti esamą padėtį (kaip mokiniai moka plaukti ir elgtis vandenyje), baigiantis I pusmečiui (nustatyti mokinių gebėjimą nuplaukti 25 m pasirinktu būdu (stiliumi) be pagalbinės priemonės) ir baigiantis II pusmečiui (nustatyti mokinių gebėjimą nuplaukti 50 m pasirinktu būdu (stiliumi) be pagalbinės priemonės). Vertinami mokinio pasiekimai ir padaryta pažanga.

Analizuojant tyrimo duomenis buvo atlikta procentinė duomenų analizė. Dviejų priklausomų imčių palyginimui taikytas Vilkoksono (angl. *Wilcoxon*) kriterijus, daugiau kaip dviejų priklausomų imčių palyginimui – Fridmano (angl. *Friedman*) kriterijus. Dviejų nepriklausomų (mergaitės, berniukai) imčių palyginimui taikytas Mano ir Vitnio (angl. *Mann-Whitney*) U kriterijus. Duomenys apdoroti taikant statistinių duomenų apdorojimo programos SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) paketo 26.0 versiją.

### Rezultatai

*Mokinių pasiekimų rezultatai.* Pirmajame tyrime buvo atlikti tik du vertinimai: bendras pripratimas prie vandens ir kvėpavimo kontrolės įgūdžiai vandenyje. Labai gerai jautėsi vandenyje 30,6 % vaikų, vidutiniškai – 40,8 %, o silpnai, buvo neužtikrinti vandenyje, bijojo judėti jame net 28,6 % plaukimo programoje dalyvavusių mokinių. Kvėpavimo kontrolės įgūdžių vandenyje vertinimo metu, tam, kad tiriamieji būtų įvertinti labai gerai, jie turėjo sugebėti įkvėpti oro, sulaikyti kvėpavimą, panerti po vandeniu, iškvėpti po vandeniu per burną ir nosį ir visą tai kartoti ritmingai 5–6 kartus be sustojimo. Jeigu tiriamasis pilnai neišpūsdavo oro po vandeniu, o tai padarydavo tik išnėręs atgal į paviršių, arba jeigu nesugebėdavo pratimo atlikti 5–6 kartus be sustojimo, jis būdavo vertinamas vidutiniškai. Jeigu tiriamasis neatlikdavo abiejų šių užduočių ir bijodavo pasinerti pilnai po vandeniu, jis įvertinamas silpnai. Pirmojo vertinimo metu labai gerai šį pratimą atliko 22,6 % tiriamųjų, vidutiniškai – 42,9 %, o silpnai – net 34,7 %.

Šių gebėjimų vertinimas buvo atliekamas taip pat antro bei trečio tyrimo metu (1 lentelė). Fridmano kriterijus atskleidė, kad tyrimų rodiklių skirtumai buvo statistiškai reikšmingi,  $p < 0,05$ .

1 lentelė

**I, II ir III tyrimo bendras pripratimas prie vandens ir kvėpavimo kontrolės vandenyje įgūdžių vertinimas**

Vertinimo kriterijus	Tyrimas	Vertinimas			Fridmano kriterijus
		Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	
Bendras pripratimas prie vandens	I tyrimas	30,6	40,8	28,6	p = 0,000
	II tyrimas	67,3	32,7	0	
	III tyrimas	89,8	10,2	0	
Kvėpavimo kontrolės vandenyje įgūdžiai	I tyrimas	22,4	42,9	34,7	p = 0,000
	II tyrimas	57,2	408	2,0	
	III tyrimas	89,8	10,2	0	

Antrame ir trečiame tyrime papildomai buvo vertinami dar septyni gebėjimai (2 lentelė). Fridmano kriterijus atskleidė, kad statistiškai reikšmingai

( $p < 0,05$ ) skyrėsi visų antro ir trečio tyrimo gebėjimų rodikliai.

2 lentelė

**Plaukimo gebėjimų vertinimas**

Vertinimo kriterijus	Tyrimas	Vertinimas			Vilkoksono kriterijus
		Gerai	Vidutiniškai	Silpnai	
Gebėjimas sulaikyti kvėpavimą ir orientuotis po vandeniu	II tyrimas	61,2	30,6	8,0	p = 0,000
	III tyrimas	89,8	10,2	0	
Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje 15 sek.	II tyrimas	40,8	46,9	12,3	p = 0,000
	III tyrimas	75,5	24,5	0	
Gebėjimas slinkti krūtine ir nugarą, kai skirtinga rankų padėtis, keisti kūno padėtį, išlaikyti pusiausvyrą vandenyje	II tyrimas	44,9	32,7	22,4	p = 0,000
	III tyrimas	79,6	20,4	0	
Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo bortelio ant kojų	II tyrimas	69,4	26,6	4,0	p = 0,000
	III tyrimas	93,9	6,1	0	
Gebėjimas saugiai išlipti iš vandens arba pasiekti saugią vietą, t. y. sienelę, takelį ar negilų baseino vietą	II tyrimas	83,7	14,3	2,0	p = 0,007
	III tyrimas	100,0	0	0	
Gebėjimas judėti į priekį atliekant ritmingus kojų judesius su lenta ant nugaros ir iškvėpiant į vandenį ant krūtinės (25 m)	II tyrimas	40,8	49,0	10,2	p = 0,000
	III tyrimas	89,9	10,2	0	
Gebėjimas nuplaukti 25 m nugarą arba krūtine be pagalbinės priemonės	II tyrimas	18,4	44,9	36,7	p = 0,000
	III tyrimas	65,3	34,7	0	

Programos įgyvendinimo pabaigoje (III tyrimas) buvo atliekami dar du papildomi vertinimai. Gebėjimo išokti į baseiną nuo bortelio susiorientuoti po vandeniu, iškilus į paviršių plūduriuoti giliame vandenyje: 10 sek. vertikalioje padėtyje, tada 10 sek. horizontalioje padėtyje ant nugaros ir nuplaukti 25 m, atliekant kojų judesius, o rankos – ištiesios į priekį arba nuleistos prie šonų, arba atlieka judesius rezultatai. Labai gerai buvo įvertinta 65,3 % mokinių, vidutiniškai – 34,7 %, o silpnai nebebuvo įvertintas nei vienas programos dalyvis.

Vertinant gebėjimo atlikti šuoliuką (nuo bokštelio ar bortelio) ir nuplaukti 50 m keičiant būdą (25 m nugarą ir 25 m krūtine) gebėjimą nustatyta,

kad gerai tai geba atlikti 65,3 %, vidutiniškai – 24,5 %, silpnai – 10,2 % vaikų.

Buvo siekiama išsiaiškinti, ar skyrėsi mergaičių ir berniukų mokymosi plaukti rodikliai. Mano ir Vitnio U kriterijus atskleidė, kad nė viename tyrime mergaičių ir berniukų gebėjimų rodikliai statistiškai reikšmingai nesiskyrė,  $p > 0,05$ .

**Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso vertinimo rezultatai**

Buvo vertinama 19 mokymo plaukti proceso aspektų. Didžioji jų dalis buvo įvertinta labai gerai, keturių įvertinimas buvo prastesnis.

*Pamokos pradžia, pramankšta.* Šiame aspekte labai gerą įvertinimą gavo 2 treneriai. Jie prieš treniruotę susižymėjo mokinius, pasisveikino su visais, išdėstė tos dienos pamokos tikslą, bei ką pamokos metu veiks, taip pat mokiniams pravedė pramankštą. Aiškiai iš vaizdžiai priminė kaip taisyklingai reikia atlikti visus judesius. Taisytinai buvo įvertintas 1 treneris. Jis tiesiog pravedė pramankštą, tačiau mokinių nesupažindino su pamokos tikslu, uždaviniais, todėl mokiniai nežinojo, ko jiems reikia siekti. Blogai buvo įvertintas 1 treneris, nes jis tiesiog susižymėjo visus mokinius, pasisveikino ir nepravedęs pramankštos sausumoje leido visiems lipti į vandenį.

*Mokiniams pateikti pamokos tikslas ir uždaviniai.* Šiame vertinime du treneriai gavo labai gerą įvertinimą, nes pamokos pradžioje mokinius supažindino su pamokos tikslu ir uždaviniais, o du treneriai gavo blogą įvertinimą, nes to nepadare.

*Treneris stebi, ar mokiniai suprato pastebėjimus.* Vertinant šį aspektą labai gerai buvo įvertinti trys treneriai. Jie po paaiškinimo visuomet stebėdavo, ar visi mokiniai suprato, kaip reikia atlikti pratimą, jeigu atlikdavo neteisingai, sustabdydavo ir paaiškino dar kartą asmeniškai ar visai grupei. Taisytinai buvo įvertintas vienas treneris, nes jis ne visuomet stebėdavo, ar visi mokiniai suprato, kaip reikia atlikti pratimą.

*Pamoka baigėsi numatytu laiku, tikslus pamokos apibendrinimas.* Visi keturi treneriai buvo įvertinti taisytinai, nes nors ir baigė pamoką laiku, tačiau su mokiniais neaptarė pamokos.

## Diskusija

Šiame darbe yra analizuojamas Klaipėdos mieste įgyvendinamos Antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos efektyvumas. Reikšminga tai, jog atliktos analizės pagrindu galime daryti apibendrintas išvadas apie programos, kuri yra labai svarbi skendimo prevencijos priemonė, atskirų ugdymo turinio komponentų veiksmingumą mokant antrų klasių mokinius plaukti.

Kiekvieną dieną kiekvieną valandą nuskęsta daugiau nei 40 žmonių (WHO, 2014). Skendimas yra viena iš didžiausių vaikų iki 14 metų mirties priežasčių (Webber, Moran, French, Fozard, Pearless, 2020). Specialistai aktualizuoja šią problemą ir siūlo įgyvendinti įvairias prevencijos priemones. Viena iš jų – vaikų mokymo plaukti programų įgyvendinimas. Vis dėlto tai nėra taip paprasta.

Reikalingi baseinai ir kvalifikuoti specialistai, o tai didžiulė skurdesnių šalių problema (WHO, 2014). Norvegijoje (Engvig, Kjendlie, Stallman, 2010) pradinėse mokyklose plaukimo mokymas yra privalomas. Jos tikslas, kad visi mokiniai iki 4 klasės išmokyti plaukti. Skurdesnėse šalyse vaikai dažnai mokosi plaukti natūraliuose vandens telkiniuose (Rahman et al., 2014). Anglijoje įgyvendinama Swimo Englando mokymo plaukti programa. Programos vykdytojai pažymi, kad mokantis plaukti pagal šią programą išmokyti plaukti gali visi vaikai. Šia programa siekiama, kad pradinę klasę baigę vaikai jau mokėtų užtikrintai plaukti ir žinotų, kaip saugiai elgtis vandenyje ir prie jo. Programa sudaryta iš 10 lygių, kiekviename lygyje vaikas turi sugebėti atlikti tam tikras užduotis, kurios padės išmokyti taisyklingai plaukti, o nuo 7 lygio ir dalyvauti plaukimo varžybose (*National center for sport and exercise medicine*, 2018). Australijoje nuo 2020 m. įgyvendinama plaukimo mokymo programa „Swim Smart“, kurioje gali dalyvauti ne tik miestuose gyvenantys vaikai, tačiau ir užmiestyje, nepriklausomai ar vaikai lanko privačią ar katalikišką mokyklą. Visiems suteikiamos sąlygos dalyvauti projekte, apmokamos baseino nuomos išlaidos, kelionės išlaidos iki baseino ir atgal ir pan. Teigiama, kad baigę programą vaikai galės nuplaukti 50 m, taip pat žinos, kaip saugiai elgtis vandenyje, padėti skęstančiajam ar kaip pačiam prisišaukti pagalbos (Killoran, 2019).

Skendimas yra 43 % Bangladešo 1–4 metų amžiaus vaikų mirties priežastis (WHO, 2015). Šios šalies mokslininkai (Rahman et al., 2014) pažymi, kad Bangladeše daugumoje kaimo vietovių yra vandens telkiniai. Vaikai juose žaisdami ar mokydamiesi iš savo bendraamžių ar artimųjų natūraliu būdu mokosi plaukti. A. Rahmanas ir kt. (2014) atliko tyrimą, kuriame analizavo Bangladešo mokinių gebėjimą plaukti. Tyrime dalyvavo 2 598 namų ūkiai (1 999 kaimo ir 599 miesto), kuriuose gyveno 4 336 vaikai (2 263 berniukai ir 2 073 mergaitės). Natūraliai įgytas gebėjimas plaukti buvo apibrėžiamas kaip galimybė nuplaukti 25 m, kai gylis didesnis nei vaikų ūgis, naudojant bet kokius kūno judesius. Nustatyta, kad 5–17 metų berniukai / vaikinai (55,6 %) gebėjo plaukti geriau nei mergaitės / merginos (47,9 %), kaimo vaikai (57,8 %) geriau nei miesto vaikai (25,5 %). Šie gebėjimai taip pat priklausė nuo amžiaus. Plaukti mokėjo 6 % penkiamėčių ir 77,5 % 17 metų jaunuolių. Mokslininkai

daro išvadą, jog tai, kad dauguma vaikų išmoksta plaukti natūraliuose tvenkiniuose ir be specialistų pagalbos, tai įgyvendinti specialias skendimo prevencijos programas nebūtų ypač brangu ir sudėtinga.

D. K. C. Chanas, A. S. Y. Lee ir K. Hamiltonas (2020) tyrė Honkongo pradinių klasių vaikų plaukimo kompetenciją. Pradinių klasių mokiniai ( $n = 4959$ ; mergaitės = 2 705, berniukai = 2 241; amžius 5–14 metų) 28 mokyklose 15 Honkongo rajonų užpildė plaukimo kompetencijos klausimą. Aprašomoji statistika parodė, kad daugiau nei 60 % vaikų galėjo plaukti daugiau nei 5 m, bet mažiau nei 50 % galėjo plaukti daugiau nei 25 m. Daugiau nei 50 % vaikų sugebėjo atlikti tam tikrus pagrindinius plaukimo įgūdžius (pvz., sulaukyti kvėpavimą po vandeniu, plūduriuoti.). Plaukimo gebėjimams įtakos turėjo tokie veiksniai kaip amžius, lytis, tėvų pajamos, tėvų išsilavinimas.

L. Lidžiūtė ir J. Grubliauskienė (2015) tyrė 6–7 metų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir 1–12 klasių mokinių plaukimo įgūdžius bei poreikį juos tobulinti. Tyrime dalyvavo 995 ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų (6–7 m.) tėvai bei 749 1–12 klasių mokiniai. Buvo nustatyta, kad 69,2 % ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų (6–7 m.) nemoka plaukti. Beveik 95 % tėvų sutinka, jog vaikui geriausia mokytis plaukti baseine. 91 % tėvų norėtų, jog jų vaikai per fizinio ugdymo pamokas būtų mokomi plaukimo įgūdžių. Visiškai nemoka plaukti 38,8 % 1–4 klasėse besimokančių vaikų, 5–8 klasėse – 10,9 %, 9–12 klasėse – 8,1 %. Sėkmingi plaukimo mokymai dažniausiai būdavo mokant treneriui ( $p < 0,05$ ). Mūsų tyrime nustatyta, kad tyrimo pradžioje labai gerai jautėsi vandenyje mažiau nei trečdalis (30,6 %) vaikų. 28,6 % plaukimo programoje dalyvavusių mokinių buvo neužtikrinti vandenyje, bijojo jame judėti. Mokymo plaukti programos įgyvendinimo eigoje rezultatai kito statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) ir po 31 plaukimo pamokos plaukti išmoko 65,3 % tyrimo dalyvių. Taip pat atlikto tyrimo pasiekimų kaita atskleidė, kad 18 plaukimo pamokų neužtenka išmokti pagrindinių plaukimo pratimų ir plaukti. Po 18 pamokų taisyklingai nuplaukti 25 m nugara arba krūtine sugebėjo tik 18,4 % tiriamųjų, o naudodami pagalbines priemones – 44,9 %.

## Išvados

1. Programos įgyvendinimo laikotarpiu per 31 pamoką išmoko plaukti du trečdaliai (65,3 %) programos dalyvių. Trečdaliui mokinių plaukimo pamokų pritrūko ir jie labai gerai plaukti neišmoko. Mokymo plaukti programos pasiekimų kaita atskleidė, kad 18 pamokų neužtenka išmokti pagrindinių plaukimo pratimų ir plaukti.

2. Įvertinus mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens ugdymo procesą, galima teigti, kad didžioji dalis pamokų buvo vykdoma kompetentingai bei profesionaliai, tačiau treneriams reikėtų skirti daugiau dėmesio pramankštai prieš treniruotę ir diskusijai su mokiniais apie įvykusių treniruotė. Taip pat treneriai turėtų stengtis kuo anksčiau pastebėti atliekamas klaidas, jas ištaisyti ir mokyti individualiai pagal kiekvieno mokinio galimybes.

## LITERATŪRA

1. Chan, D. K. C., Lee, A. S. Y., Hamilton, K. (2020). Descriptive epidemiology and correlates of children's swimming competence. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2253–2263.
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Unintentional Drowning: Get the Facts. Prieiga per internetą: <https://www.cdc.gov/homeandrecreational/safety/water-safety/waterinjuries-factsheet.html>.
3. Engvig, K., Kjendlie, P. L., Stallman, R. K. (2010). The swimming ability of primary school children: achievement of desired competence goals. In Kjendlie, P. L., Stallman, R. K., Cabri, J. (Eds.). *Biomechanics and Medicine in Swimming XI*, Oslo, 16–19 June, 2010.
4. *Program and Book of Abstracts*. Norwegian School of Sports Science, Oslo.
5. LOOP LOC. (2018). *Safety Pool Cover Company Discusses the Benefits of Teaching Your Children to Swim at Young Age*. New York. Prieiga per internetą: [www.prweb.com](http://www.prweb.com).
6. Killoran, M. (2019). The cruel seas. Every child will learn how to swim. Advertiser, The (Adelaide) [žiūrėta 2019 m. sausio 20 d.]. Prieiga per internetą: <http://ezproxy.biblioteka.ku.lt:3671/ehost/detail/detail?vid=0&sid=ef3d7aab-5ac9-4cf0-974b-b26d9a91661e%40pdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=9X9ADVNEWSMMGLSTRY000379581277&db=nfh>.
7. Klaipėdos miesto savivaldybė. (2018). *Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų antrųjų klasių mokinių mokymo plaukti programos įgyvendinimo aprašas*. Įsakymas Nr. AD1-1449.
8. Mėlynė, L., Grubliauskienė, J. (2015). 6–7 metų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir 1–12 klasių mokinių plaukimo įgūdžiai bei poreikis juos tobulinti. *Visuomenės sveikata*, priedas Nr. 1, 110–115.

9. Morgan, B. (2018). *Two Dayton Rec Centres Host World's Largest Swimming Lesson*. Dayton daily News.
10. National Centre for Sport and Exercise Medicine. (2018). Prieiga per internetą: <https://www.ncsem-em.org.uk/2018/10/30/drive-to-ensure-all-children-can-swim-by-end-of-primary-school/>.
11. New York Health Department. (2018). Health department's making waves program teaches more than 2500 children how to swim. *New York Amsterdam News*, 109, Issue 34, 6–36.
12. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. (2008). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
13. Rahman, A., Linnan, M., Mashreky, S. R., Hossain, M. J., Rahman, F. (2014). The prevalence of naturally acquired swimming ability among children in Bangladesh: a cross sectional survey. *BMC Public Health*, 14, 404–404.
14. Sadauskienė, D., Milašius, K. (2011). Papildomo fizinio rengimo įtaka 7–9 metų amžiaus jaunųjų plaukikų fiziniam išsivystymui ir fiziniam parengtumui. *Sporto mokslas*, 3 (65), 11–18.
15. Skyrienė, V., Ivaškienė, V. (2018). *Plaukimas visiems. Mokomės plaukti kartu. Studijų knyga*. Kaunas: LSU.
16. Statkevičienė, B. (2014). *Plaukimas šiuolaikiškai*. Kaunas: LSU.
17. Webber, J., Moran, K., French, C., Fozard, F., Pearless, O. (2020). Fatal coastal drowning incidents: A 10-year review of body recovery times in New Zealand. *Forensic Science International*, Nov 2, 110573.
18. WHO. (2014). *Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer*. Prieiga per internetą: <https://www.ilsf.org/drowning-prevention/drowning-report/>.
19. WHO. (2008). *European Report on Child Injury Prevention*. Rome. Prieiga per internetą: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/83757/E92049.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/83757/E92049.pdf).
20. Zuožienė, I. J., Kasperičienė, S., Zuoza, A. (2015). Pradinių klasių moksleivių tėvų (globėjų) požiūris į plaukimą kaip fizinio aktyvumo, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę. In *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai* (VIII). *Mokslinių straipsnių rinkinys*, 5–13.

## SWIMMING PROGRAM EFFECTIVENESS FOR SECOND GRADE STUDENTS

**Laura Vareikaitė, Prof. Dr. Asta Šarkauskienė, Gabrielė Navardauskienė**  
Klaipėda University

### SUMMARY

*Aim.* The aim of this study was to investigate the effectiveness of the swimming program for second grade students.

*Methods.* Pedagogical observation method was used in this study: swimming lessons in the pool were observed. An observation protocol was developed to record the data, with exercises broken down by the levels of difficulty. The work of the coaches was also monitored and evaluated. Two classes of second grade pupils (n = 49) from Klaipėda S. Dachas Progymnasium participated in the study. The study participants ranged from 7 to 9 years of age. Other study participants were the swimming coaches (n = 4, 2 men and 2 women) who led the lessons. The study was conducted in two phases and took place during the school year 2018–2019.

*Results.* Over the course of the implementation of the nine-month swimming training program, the study found that during the first assessment 30.6% of the children felt very good in the water, while 22.4% of the children had excellent breathing skills. After 31 sessions (during the third assessment), 89.9% of children were found to perform well in these aspects. The main indicator of the program's efficiency was the following test: after jumping into the pool, the students were required to swim 50 meters, changing swimming styles: 25 meters on the back and 25 meters on the chest. Assessing this test after 31 sessions, 65.3% of students performed very well, 24.5% were average, and 10.2% of children performed poorly.

The results of the evaluation of the process of teaching how to swim and behave safely in and near the water revealed that although the coaches did make mistakes, most of the training process was conducted competently and professionally.

*Conclusion.* During the implementation of the programme two thirds (65.3%) of the study participants learned to swim. One third of the students lacked swimming sessions and they did not learn to swim very well. The change in performances revealed that 18 sessions are not enough to learn basic swimming exercises and how to swim.

*Keywords:* swimming, swimming training, students, schoolchildren, efficiency.