

## 8 metų amžiaus vaikų pradinį plaukimo mokėjimų kaita per mokslo metus

Miglė Stipinienė

Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija

### Santrauka

Šio tyrimo tikslas – ištirti 8 metų amžiaus mokinių pradinį plaukimo mokėjimų kaitą per mokslo metus. Siekiant tikslo buvo iškelti šie uždaviniai: įvertinti vaikų fizinį parengtumą ir vaikų pradinius gebėjimus vandenyje; įvertinti, kaip kinta 8 metų amžiaus vaikų gebėjimai plaukti, taikant 20 pamokų programą; nustatyti vaikų plaukimo pažangą per mokslo metus. Pradinio mokymo plaukti programoje dalyvavo 21 ( $n = 21$ ) aštuonerių metų amžiaus vaikas. Grupę sudarė 12 mergaičių ir 9 berniukai, turintys silpnus plaukimo įgūdžius arba visai nemokantys plaukti. Plaukimo treniruotės vyko 7 mėnesius, vieną kartą per savaitę po 45 minutes. Pradinio mokymo plaukti programą sudarė 20 akademinų valandų. Fizinio pasirengimo ir plaukimo įgūdžių vertinimo testą sudarė dvi dalys: pratimai sausumoje ir vandenyje. Siekiant įvertinti vaikų fizinį pasirengimą, sausumoje buvo pasirinkta atlikti lankstumo testą, plaukimo įgūdžių testavimas buvo atliekamas baseine, vertinama buvo balais nuo 1 iki 3. Buvo vertinamas: lankstumas, ritmiškas kvėpavimas, slinkimas, plaukimas krauliu bei nugara ir šuoliai į vandenį. Tyrimas parodė, kad 8 metų vaikai turi silpnus plaukimo gebėjimus. Mokant plaukti, būtina daug dėmesio skirti lankstumo pratimams sausumoje. Pravedus 20 pamokų ugdomąją plaukimo programą, rezultatai rodo, kad ji turėjo teigiamą poveikį 8 metų vaikų plaukimo gebėjimų formavimuisi. Visi vaikai gebėjo ritmiškai kvėpuoti vandenyje, plūduriuoti vandenyje ir atlikti slinkimą pilvu panėrus galvą po vandeniu. 95,24 % vaikų gebėjo nuplaukti krauliu ir nugara 25 m ir atlikti saugų šuolį į vandenį. Slinkimo nugara pratimą gebėjo atlikti 85,71 %.

**Raktažodžiai:** mokymas plaukti, vaikai, lankstumas, gebėjimai.

### Įvadas

Plaukimas yra rekreacinė ir šviečiamoji veikla, kuri gali būti laikoma gyvybę gelbstinčiu įgūdžiu (Lepore, Columba, Linzer, 2015). PSO (2012) atlikti tyrimai rodo, kad nuskendimas yra trečia priežastis tarp netyčinių mirčių visame pasaulyje. Aukščiausia rizika nuskęsti pasižymi vyrai, autizmu sergantys asmenys, taip pat asmenys, kuriems pasireiškia traukuliai, o svarbiausia – vaikai (Lepore et al., 2015). Pažymėtina, kad dažnai asmenys pervertina savo gebėjimus plaukti, todėl įvyksta nelaimė (Statkevičienė, 2004). Nors plaukimas laikoma populiaria sporto šaka (Lepore et al., 2015), tyrimai taip pat rodo, kad iki 50 % vaikų nemoka plaukti arba plaukia prastai (Irwin et al., 2009).

Plaukimo pamokos, integruotos į bendrąją mokymą, gali sumažinti nuskendimo riziką iki 88 % tarp vaikų, kurių amžius yra nuo vienerių iki ketverių metų – būtent ši amžiaus grupė patenka į didžiausios nuskendimo rizikos grupę (Brenner, Taneja, Haynie et al., 2009). Be padidėjusio saugumo lygmens, plaukimas ir veiklos vandenyje gali sumažinti nutukimo riziką, širdies ligų ir diabeto riziką (Sideravičiūtė, Gailiūniene, Visagurskiene,

Vizbaraitė, 2006). Dviejų valandų ir trisdešimties minučių plaukimo užsiėmimas per savaitę gali sumažinti širdies ligų rizikos faktorius (Lazar, Khanna, Chesler, Saliccioli, 2013). Plaukimas kaip aktyvi fizinė veikla gerina bendrą asmenų sveikatą ir didina jų fizinį aktyvumą (Chase, Sui, Blair, 2008). Asmenys daug dažniau mėgaujasi fizine veikla vandenyje negu sausumoje, kadangi fizinės veiklos vandenyje sumažina reikalingų pastangų kiekį, be to, jaučiamas mažesnis raumenų ir sąnarių skausmas (Lepore et al., 2015).

Siekiami vaikus skatinti mokytis plaukti ir Lietuvoje. Lietuvos Vyriausybės nutarime dėl Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo (2008) nurodoma, kad plaukimas laikomas gyvybiškai svarbiu įgūdžiu. Vaikai dėl savo smalsumo, polinkio rizikuoti, negebėjimo įvertinti situacijos yra priskiriami didesnei rizikos grupei, todėl „jie turi būti mokomi saugiai elgtis prie vandens ir vandenyje“ (Lietuvos Vyriausybės nutarimas, 2008). Pagrindinės nelaimingų atsitikimų vandenyje priežastys yra nemokėjimas plaukti; maldymosi taisyklių nepaisymas, savo galimybių

pervertinimas, netvarkingas mažų vandens telkinių (tvenkinių, kūdrų) eksploatavimas, nepakankama vaikų priežiūra, svaigalų vartojimas, mažųjų laivų eksploatavimo taisyklių pažeidimas, saugaus elgesio žvejojant taisyklių pažeidimas, neatsargus elgesys ant užšalusių vandens telkinių (Weiss, 2010). Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos (2008) paskirtis yra suvienyti įvairių institucijų potencialą, kuo veiksmingiau naudoti turimą mokymui plaukti reikalingą infrastruktūrą ir žmoniškuosius išteklius, kad būtų įgyvendintas pagrindinis šios programos tikslas – išmokyti kuo daugiau šalies mokinių plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.

Lietuvoje vaikų plaukimo ypatumus tyrė L. Lidžiūtė ir J. Grubliauskienė (2015); M. Čižas ir K. Milašius (2017) ir kt. Tačiau galima pastebėti, kad plaukimas Lietuvos mokslinėje literatūroje dažniau analizuojamas profesionalaus sporto ar sveikatos aspektu, o ne vaikų edukacijos kontekste. Dar mažiau informacijos, kaip, mokant vaikus plaukti, paskirstyti laiką įvairiems fiziniams pratimams sausumoje, nuo kurių gerėja lankstumas ir kurie padeda greičiau ir lengviau išmokyti plaukimo būdų technikos.

*Tyrimo tikslas* – ištirti 8 metų amžiaus mokinių pradinį plaukimo mokėjimų kaitą per mokslo metus.

### **Tyrimo organizavimas ir metodai**

Tyrimas buvo vykdomas Lietuvos vaikų ir jaunimo centre, kur vaikai mokomi plaukti pagal LPF parengtą vaikų mokymo plaukti metodiką. Pagrindinis tikslas – išmokyti parengiamųjų pratimų, skirtų susipažinti su vandeniu (plūduriavimo, kvėpavimo sulaikymo, slinkimo, panėrimo) ir išmokyti plaukti pagrindiniais plaukimo stiliais: krauliu ir nugara bei saugių šuolių į vandenį įvairiame gylyje. Ugdomoji programa buvo vykdoma parenkant užduotis, atitinkančias individualų mokinių fizinių pasiruošimą. Tyrimas buvo atliktas nuo 2019 m. rugsėjo mėnesio iki 2020 m. kovo mėnesio. Pradinio mokymo plaukti programoje dalyvavo aštuonerių metų amžiaus 21 ( $n = 21$ ) tiriamasis. Grupę sudarė 12 mergaičių ir 9 berniukai, mokantys silpnai arba visai nemokantys plaukti. Plaukimo treniruotės vyko vieną kartą per savaitę po 45 minutes. Tyrimas truko 20 savaitžių, per kurias buvo surengta 20 plaukimo treniruočių.

*Tyrimo metodai.* Aštuonerių metų amžiaus mokinių lankstumo ir pradinio plaukimo įgūdžių kaitos vertinimas vyko etapais: 1-oje, 4-oje, 8-oje, 12-oje ir 20-oje pamokose. Vaikų atliekami pratimai sausumoje ir pradinio plaukimo gebėjimai buvo vertinami balais 1, 2, 3 („užduoties neatlieka“ – 1; „sunkiai atlieka“ – 2; „atlieka gerai“ – 3). Tokia balų vertinimo sistema pasirinkta remiantis Lietuvos plaukimo federacijos ir Kūno kultūros departamento ir I. Zuožienės (2008) parengta metodine priemone treneriams ir mokytojams „Plaukimo ir saugaus elgesio prie vandens pamokos pradinukams“. Metodinėje priemonėje nurodytos užduotys, kurias vaikai atliko vandenyje, buvo papildytos užduotimis, kurias vaikai atliko sausumoje.

Buvo vertinami tokie lankstumo pratimai sausumoje: strėlė (rankos išstempiamos į viršų už galvos), sunertų už nugaros rankų pakėlimas, sulenktų rankų už nugaros siekimas vieną kitos, pakaitiniai rankų sukimo judesiai į priekį ir atgal; ir pradiniai plaukimo įgūdžiai: ritmiškas įkvėpimas ir iškvėpimas į vandenį; plūduriavimas vandenyje; strėlė – slinkimas pilvu, panėrus galvą po vandeniu (rankos išstempotos priekyje virš galvos) atsispyrus nuo sienelės; strėlė – slinkimas nugara (rankos išstempotos priekyje virš galvos) atsispyrus nuo sienelės; plaukimas krauliu kojomis naudojant pagalbinę priemonę rankose, iškvėpiant į vandenį; plaukimas krauliu derinant judesius su kvėpavimu (plaukiama 25 m); plaukimas nugara, atliekami pakaitiniai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai aukštyne žemyn (plaukiama 25 m); šuoliai į vandenį iš priekinės stovėsenos padėties.

*Statistinė analizė.* Tyrimo medžiagos analizei atlikti buvo taikyta *Excel 2010* programa, apskaičiuotas procentinis skirstinys pagal atliekamus testus ir pratimus. Naudojama *Data Analytics* priemonė skirtumų patikimumui tarp procentinių dydžių apskaičiuoti, taikant T testo metodą priklausomoms imtims rodiklių skirtumai laikyti statistiškai reikšmingi, kai patikimumo reikšmė  $p < 0,05$ .

### **Tyrimo rezultatai**

Žinoma, kad mokymas plaukti prasideda sausumoje. Sausumoje atliekami pratimai padeda vaikams greičiau perprasti plaukimo judesių koordinaciją ir techniką, įgyti reikalingą sąnarių lankstumą. Remiantis literatūros šaltiniais ir darbo patirtimi, parinkti pratimai, kuriuos mokiniai atliko sausumoje. Pratimai buvo atliekami kiekvienos treniruotės

metu kaip apšilimo pratimai. Pratimų atlikimas vertinamas balais nuo 1 iki 3 ir fiksuojamas 1-oje, 4-oje, 8-oje, 12-oje, 16-oje ir 20-oje. Norint įvertinti lankstumo pokyčius, taikomas procentinis rodiklių skaičiavimas ir jie lyginami pamokose.

Programos vykdymo pradžioje nustatyta, kad 28,57 % vaikų (n = 6) nesugebėjo atlikti strėlės testo (taisyklingo rankų ištempimo į viršų už galvos). 33,33 % (n = 7) pratimą atliko gerai, o likusieji 38,1 % (n = 8) pratimą atliko sunkiai. Šis testas yra vienas iš lengvesnių, bet svarbus mokantis plaukti. 8-oje pamokoje 61,9 % (n = 13), (p < 0,05) pratimą atliko labai gerai, 38,1 % (n = 8) atliko sunkiai. 16-oje pamokoje visi vaikai pratimą atliko taisyklingai. Taisyklingas rankų ištempimas į viršų už galvos yra svarbus pratimas vėliau mokantis slinkimo vandenyje.

Mokant vaikus plaukti dar vienas svarbus testas, atliekamas sausumoje, yra sunertų už nugaros rankų pakėlimas iki pečių. Šio pratimo metu ištempiami krūtinės raumenys, kurie svarbūs ir reikalingi plaukiant. Pirmoje pamokoje nustatyta, kad tik 23,82 % (n = 5) pratimą atlieka gerai, 47,61 % (n = 10) pratimą atlieka sunkiai, o 28,57 % (n = 6) negeba atlikti pratimo. 8-oje pamokoje taisyklingai atliekančių pratimą vaikų padidėja iki 52,38 % (n = 11), visai negebančių atlikti lieka 14,28 % (n = 3). Tai sudėtingas pratimas, kurį reikia nuolat atlikti prieš treniruotę vandenyje. 16-oje pamokoje 80,9 % (n = 17), (p < 0,05) pratimą atliko gerai, o 14,28 % (n = 3)

pratimą atliko sunkiai. Tinkamai parengta programa leido pasiekti, kad 20-oje pamokoje šį testą gerai atliko beveik visi mokiniai.

Pirmoje pamokoje sulenktų rankų siekimą viena kitos 28,57 % (n = 6) vaikų neatliko, 47,62 % (n = 10) užduotį atliko sunkiai ir tik 23,81 % (n = 5) užduotį atliko gerai. Tokiam pratimui taisyklingai atlikti reikia skirti daugiau treniruočių laiko ir mokytojo pagalbos, nes svarbu nepaskubėti ir nepertempti raumenų. Po nuolatinių treniruočių, 20-oje pamokoje, matyti ryškus gebėjimo atlikti pratimą pokytis – 95,24 % (n = 20), (p < 0,05) vaikų testą atlieka gerai ir tik 4,76 % (n = 1) testo neatlieka.

Gebėjimas atlikti didelės amplitudės judesius sausumoje lemia plaukiko laisvumą jam plaukiant. Atliekant pakaitinius rankų sukimo į priekį ir atgal judesius, reikalingas ne tik fizinis darbas, bet ir protinė veikla. Analizuojant rezultatus, matyti, kad tai sunki užduotis. 1-oje pamokoje užduotį gerai atliko tik 9,52 % (n = 2), sunkiai užduotį atliko 47,62 % (n = 10) ir 42,85 % (n = 9) vaikų užduoties neatliko. 8-oje pamokoje testo atlikimo rezultatai labai nedaug skyrėsi nuo pirmos pamokos, vis dar sunkiai pratimą atliko 47,62 % (n = 10) vaikų. 20-oje pamokoje matyti, kad fiksuojami pažangą rodantys duomenys: 9,52 % (n = 2) užduoties neatlieka, 19,05 % (n = 4) užduotį atlieka sunkiai, 71,92 % (n = 15), (p < 0,05) vaikų užduotį atlieka gerai. Sausumoje atliekamų pratimų kaitos rezultatai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė

Sausumoje atliekamų pratimų kaita

Vertinimai	1 pamoka			12 pamoka			20 pamoka		
	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai
Strėlė	28,57 %	38,10 %	<b>33,33 %</b>	0 %	12,81 %	<b>76,19 %</b> p < 0,05	0 %	0 %	<b>100 %</b> p < 0,05
Sunertų už nugaros rankų kėlimas	28,57 %	47,62 %	<b>28,81 %</b>	9,52 %	19,05 %	<b>71,4 %</b> p < 0,05	0 %	4,76 %	<b>95,24 %</b> p < 0,05
Sulenktų už nugaros rankų siekimas viena kitos	33,33 %	8,10 %	<b>28,57 %</b>	4,76 %	33,34 %	<b>61,90 %</b> p < 0,05	0 %	9,52 %	<b>90,48 %</b> p < 0,05
Pakaitiniai rankų sukimo judesiai	33,34 %	52,38 %	<b>14,28 %</b>	14,28 %	42,86 %	<b>42,8 %</b> p < 0,05	9,52 %	19,05 %	<b>71,43 %</b> p < 0,05

Siekiant įvertinti vaikų fizinį parengtumą ir vaikų pradinius gebėjimus vandenyje, buvo parinkti pagrindiniai parengiamieji plaukimo pratimai: kvėpavimo, plūduriavimo, slinkimo ir specialieji: plaukimas krauliu, plaukimas nugara ir šuoliai į vandenį

(Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Pratimai buvo atliekami visos ugdomosios programos metu. Pratimų atlikimas vertinamas balais nuo 1 iki 3 ir fiksuojamas 1-oje, 4-oje, 8-oje, 12-oje, 16-oje ir 20-oje pamokoje. Įvertinant vaikų plaukimo gebėjimų

pokyčius per mokslo metus, taikomas procentinis dydžių skaičiavimas ir lyginami pamokose gauti duomenys.

Kvėpavimo technika turi didelę reikšmę, norint išmokyti taisyklingai plaukti ir pasiekti gerų rezultatų. Kiekvienas plaukimo stilius turi savo kvėpavimo techniką. Kartais mokiniai gana sunkiai išmoksta taisyklingo kvėpavimo – trumpai, bet giliai įkvėpti per burną ir ilgai, bet staigiai iškvėpti per nosį (Statkevičienė, 2004). Programos vykdymo pradžioje nustatyta, kad 38,1 % (n = 8) vaikų neturėjo gebėjimo kvėpuoti taisyklingai. 38,1 % (n = 8) kvėpavimo pratimą atliko sunkiai ir tik 23,81 % (n = 5) vaikų gebėjo kvėpuoti taisyklingai. Matyti, kad 8-oje pamokoje jau stebima kvėpavimo technikos pažanga: 71,42 % (n = 15), (p < 0,05) gebėjo kvėpuoti taisyklingai, bet dar 14,28 % (n = 3) pratimą atliko sunkiai ir 14,28 % (n = 3) negebėjo taisyklingai kvėpuoti.

Plūduriavimo pratimai leidžia pajauti vandens keliamąją galią, įgyti pasitikėjimo savo galimybėmis, plūduriuoti ir valdyti vandenyje kūną (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Pirmoje pamokoje 47,61 % (n = 10) vaikų gebėjimo plūduriuoti neturėjo, 42,86 % (n = 9) pratimą atliko sunkiai ir tik 9,52 % (n = 2) gebėjo plūduriuoti. Matomas plūduriavimo mokėjimo pokytis fiksuojamas 12-oje pamokoje – 76,19 % (n = 16), (p < 0,05) vaikų pratimą atliko gerai, 23,80 % (n = 5) pratimą atliko vis dar sunkiai ir 9,52 % (n = 2) dar neturėjo gebėjimo plūduriuoti. Svarbu pastebėti, kad po 20 ugdomosios programos pamokų visi vaikai mokėjo plūduriuoti ir gerai jaučėsi vandenyje.

Išmokus plūduriavimo, kitas svarbus pratimas mokantis plaukti yra slinkimas vandens paviršiumi pilvu ir nugara. Slinkimo pilvu pratimas atliekamas nuo baseino krašto atsispyrus abiem kojomis. Programos vykdymo pradžioje atsispyrus nuo sienelės slinkti vandenyje gebėjo 9,52 % (n = 2), o 66,67 % (n = 14) slinkimo vandenyje negebėjo atlikti. Matomas tobulėjimo pokytis fiksuojamas 12-oje pamokoje: 57,14 % (n = 12), (p < 0,05) geba atlikti slinkimo pratimą gerai ir 19,05 % (n = 4) slinkimo neatlieka. Pasibaigus ugdomajai programai visi mokiniai geba gerai atlikti slinkimo pilvu pratimą.

Slinkimas nugara yra gerokai sunkesnis pratimas nei slinkimas pilvu. Pirmoje pamokoje 95,23 % (n = 20) negebą atlikti slinkimo pratimo ir 4,76 % (n = 1) sunkiai atlieka. 16-oje pamokoje fiksuojami pokyčiai: 42,86 % (n = 9), (p < 0,05) jau geba atlikti

slinkimo pratimą. Galima sakyti, kad didžiausias pasiekimų pokytis fiksuojamas tik 20-oje pamokoje – gebančių atlikti slinkimo pratimą yra 85,72 % (n = 18), (p < 0,05), bet 4,76 % (n = 1) negebėjo atlikti šio pratimo ir 9,52 % (n = 2) pratimą atliko sunkiai.

Plaukiant krauliu kojomis, kojų atliekami judesiai yra tokie pat, kaip ir plaukiant nugara. Vaikai, gebantys plaukti krauliu, lengviau sugebės išmokyti plaukti ir nugara. Plaukti krauliu kojomis naudojant pagalbinę priemonę pirmoje pamokoje gebėjo tik 14,28 % (n = 3) vaikų, 38,10 % (n = 8) sekėsi sunkiai ir 47,62 % (n = 10) užduoties negebėjo atlikti visai. Bet 12-oje pamokoje fiksuojamas ryškus rezultatų pasikeitimas – 85,72 % (n = 18), (p < 0,05) gebėjo nuplaukti krauliu kojomis naudodami pagalbinę priemonę. 20-oje pamokoje vaikų, gebančių šį pratimą atlikti gerai, buvo 95,24 % (n = 20), (p < 0,05) ir tik 4,76 % (n = 1) sunkiai gebėjo plaukti.

Plaukiant krauliu atliekami pakaitiniai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai aukštyn žemyn. Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Įkvepiama pro burną pasukus galvą į rankos, atliekančios grybšnį, pusę. Įkvepiant vienas skruostas ir ausis turi būti vandenyje (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Tai dar sunkesnis pratimas nei plaukimas krauliu kojomis naudojant pagalbinę priemonę. Pirmos pamokos rezultatai rodo, kad yra tik 14,30 % (n = 3) vaikų, gebančių nuplaukti krauliu 25 m, didžioji dalis 66,66 % (n = 14) vaikų gebėjimo plaukti krauliu neturi. Po nuolatinių treniruočių 12-oje pamokoje fiksuojami dideli pokyčiai – 71,44 % (n = 15), (p < 0,05) geba krauliu nuplaukti 25 m ir 14,28 % (n = 3) dar vis negebą nuplaukti krauliu 25 m arba daro klaidų. Pasibaigus 20 pamokų ugdomajai programai 95,24 % (n = 2), (p < 0,05) vaikų įgyja gebėjimą plaukti krauliu ir tik 4,76 % (n = 1) vaikų krauliu neplaukia.

Pirmoje pamokoje 95,24 % (n = 20) vaikų negebėjo plaukti nugara, 4,76 % (n = 1) plaukė sunkiai arba netaisyklingai. Svarbu pastebėti, kad 12-oje pamokoje fiksuojamas pokytis. Vaikų, gebančių nuplaukti nugara 25 m, yra 47,61 % (n = 10), (p < 0,05), 23,80 % (n = 5) mokinių bandė plaukti, bet jiems sekėsi sunkiai ir 28,58 % (n = 6) vis dar neatliko užduoties. 20-os pamokos duomenys rodo, kad 95,24 % (n = 20), (p < 0,05) vaikų gebėjo šį pratimą atlikti gerai, tik 4,76 % (n = 1) vis dėlto negalėjo krauliu nuplaukti 25 metrų.

Šuoliai į vandenį padeda greičiau priprasti prie vandens, įveikti vandens baimę, didina pratybų

emocinį foną, daro jas žaismingesnes, įdomesnes (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Vaikai dažnai atlieka šuolius į vandenį sulenktomis kojomis. Mūsų tikslas buvo šuolis į vandenį tiesiomis kojomis, rankas prispaudus prie šonų. Pirmoje pamokoje buvo nustatyta, kad visi mokiniai 100 % (n = 21) negebėjo atlikti šuolio dėl baimių ar kitų priežasčių. Tobulėjimo pokytis aiškiai matomas 12-oje pamokoje.

Šuolį į vandenį gebėjo atlikti gerai 61,90 % (n = 13), (p < 0,05) vaikų, 19,05 % (n = 4) atliko šuolį netaisyklingai ir likę 19,05 % (n = 4) dar neturėjo gebėjimo tiesiomis kojomis išokti į vandenį. Pasibaigus programai net 95,24 % (n = 20), (p < 0,05) vaikų sėkmingai gebėjo išokti į vandenį ištiestomis kojomis. Pagrindinių parengiamųjų plaukimo pratimų kaitos rezultatai pateikti 2-oje lentelėje.

2 lentelė

Pagrindinių parengiamųjų plaukimo pratimų kaita

Vertinimai	1 pamoka			12 pamoka			20 pamoka		
	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai	1 Neatlieka	2 Sunkiai atlieka	3 Atlieka gerai
Kvėpavimas	38,10 %	38,10 %	<b>23,8 %</b>	47,62 %	9,52 %	<b>85,71 % p &lt; 0,05</b>	0 %	0 %	<b>100 % p &lt; 0,05</b>
Plūduriavimas	47,62 %	42,86 %	<b>9,52 %</b>	4,76 %	19,05 %	<b>76,19 % p &lt; 0,05</b>	0 %	0 %	<b>100 % p &lt; 0,05</b>
Slinkimas pilvu	66,67 %	23,81 %	<b>9,52 %</b>	19,5 %	23,81 %	<b>33,34 % p &lt; 0,05</b>	0 %	0 %	<b>100 % p &lt; 0,05</b>
Slinkimas nugara	80,95 %	14,28 %	<b>4,77 %</b>	47,62 %	23,81 %	<b>28,57 % p &lt; 0,05</b>	4,76 %	9,52 %	<b>85,73 % p &lt; 0,05</b>
Plaukimas naudojant pagalbinę priemonę	47,62 %	38,10 %	<b>14,28 %</b>	4,46 %	9,52 %	<b>85,72 % p &lt; 0,05</b>	0 %	4,76 %	<b>95,24 % p &lt; 0,05</b>
Plaukimas krauliu 25 m	66,67 %	19,05 %	<b>14,28 %</b>	14,28 %	14,28 %	<b>72,43 % p &lt; 0,05</b>	0 %	4,76 %	<b>95,2 % p &lt; 0,05</b>
Plaukimas nugara 25 m	95,24 %	4,76 %	<b>0 %</b>	28,57 %	23,81 %	<b>47,62 % p &lt; 0,05</b>	0 %	4,76 %	<b>95,24 % p &lt; 0,05</b>
Šuolis į vandenį	100 %	0 %	<b>0 %</b>	19,5 %	19,05 %	<b>61,90 % p &lt; 0,05</b>	0 %	4,86 %	<b>92,24 % p &lt; 0,05</b>

## Išvados

1. Atlikus rezultatų analizę, galima teigti, kad dauguma 8 metų vaikų turi silpnus plaukimo gebėjimus arba visai jų neturi. Vaikų lankstumas nėra pakankamas, kad jie galėtų taisyklingai atlikti plaukimo judesius. Todėl mokant vaikus plaukti, plaukimo treneriai turi skirti laiko lankstumui lavinti, kad vaikai greičiau ir lengviau išminktų plaukimo būdų.

2. Vertinant vaikų pradinio plaukimo mokėjimų kaitą, jau 8-oje pamokoje fiksuojama visų pagrindinių parengiamųjų pratimų atlikimo pažanga, o 12-oje pamokoje ji didelė, lyginant su pirmąja pamoka.

3. Tinkamai parengta 20 pamokų ugdomoji plaukimo programa turi teigiamą poveikį 8 metų vaikų plaukimo gebėjimų formavimuisi. Visi vaikai išmoksta pagrindinių parengiamųjų plaukimo, kvėpavimo, plūduriavimo, slinkimo pratimų, o specialiųjų pratimų, t. y. plaukimo krauliu, plaukimo nugara ir šuolių į vandenį, išmokti geba ne visi.

## LITERATŪRA

- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Klinger, R. M., Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: a case-control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.
- Chase, N. L., Sui, X., Blair, S. N. (2008). Comparison of the health aspects of swimming with other types of physical activity and sedentary lifestyle habits. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(2), 7.
- Čižas, M., Milašius, K. (2017). The effectiveness of primary teaching swimming programme for 6–7 year-old children. *Pedagogika*, 126(2), 155–167.
- Dėl Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008-11-06 nutarimas Nr. 127-4848 [interaktyvus]. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.329970>
- Derman, O., Cinemre, A., Kanbur, N., Dogan, M., Kiliç, M., Karaduman, E. (2008). Effect of swimming on bone metabolism in adolescents. *Turkish Journal of Pediatrics*, 50(2), 149.
- Irwin, C. C., Irwin, R. L., Ryan, T. D., Drayer, J. (2009). Urban minority youth swimming (in) ability in the United States and associated demographic characteristics: toward a drowning prevention plan. *Injury Prevention*, 15(4), 234–239.

7. Lazar, J. M., Khanna, N., Chesler, R., Salciccioli, L. (2013). Swimming and the heart. *International Journal of Cardiology*, 168(1), 19–26.
8. Lepore, M., Columna, L., Linzer, L. F. (2015). *Assessments and Activities for Teaching Swimming*. London: Human Kinetics.
9. Lidžiūtė, L., Grubliauskienė, J. (2015). 6–7 metų ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir 1–12 klasių mokinių plaukimo įgūdžiai bei poreikis juos tobulinti. *Visuomenės sveikata*, 1, 110.
10. Sideravičiūtė, S., Gailiūniene, A., Visagurskiene, K., Vizbaraite, D. (2006). The effect of long-term swimming program on glycemia control in 14–19-year aged healthy girls and girls with type 1 diabetes mellitus. *Medicina*, 42(6), 513–518.
11. Skyrienė, V., Tarūtienė, S. (2004). *Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje. Mokomoji knyga*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
12. Statkevičienė, B. (2004). *Plaukimas visai šeimai*. Kaunas: LKKA.
13. Zuožienė, I. (2008). *Metodinė priemonė treneriams ir mokytojams Plaukimo ir saugaus elgesio prie vandens pamokos pradinukams*.

## CHANGE IN INITIAL SWIMMING SKILLS OF 8-YEAR-OLD CHILDREN DURING THE SCHOOL YEAR

*Miglė Stipinienė*

*Vytautas Magnus University Education of Academy*

### SUMMARY

The aim of this study was to investigate the change in the initial swimming skills of 8-year-olds during the school year. In order to achieve the goal, the following tasks were set: to assess children's physical fitness and children's initial abilities in water; to assess how the swimming abilities of 8-year-old children change using a 20-lesson program; to determine the progress of children's swimming during the school year. 21 ( $n = 21$ ) eight-year-old children participated in the initial swimming training program. The group consisted of 12 girls and 9 boys with weak swimming skills or no swimming skills at all. Swimming workouts lasted for 7 months, once a week for 45 minutes. The initial swimming training program consisted of 20 academic hours. The physical fitness and swimming skills assessment test consisted of two parts: exercises on land and water. In order to assess the physical fitness of the children, a flexibility test was chosen on land, swimming skills testing was performed in the pool, scores ranged from 1 to 3. Flexibility, rhythmic breathing, crawling, crawling and back and jumps into the water were assessed. The study showed that 8-year-olds have poor swimming ability. When teaching to swim, it is necessary to pay close attention to flexibility exercises on land. After conducting a 20-lesson educational swimming program, the results show that it had a positive effect on the formation of swimming abilities of 8-year-old children. All children were able to breathe rhythmically in the water, float in the water, and perform crawling on the abdomen by dipping their head underwater. 95.24%. Children were able to swim breaststroke and backstroke 25 meters and make a safe jump into the water. 85.71% were able to perform the sliding exercise on the back.

*Keywords:* swimming lessons, children, flexibility, abilities.