

6–7 metų vaikų pradinio mokymo plaukti programos veiksmingumas

Martynas Čižas¹, Kazys Milašius²

¹ Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, martynas.cizas@stud.leu.lt

² Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Sporto metodikos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, kazys.milasius@leu.lt

Anotacija. Straipsnyje pateikiama 6–7 metų vaikų pradinio mokymo plaukti 16 pratybų programa, apimanti kvėpavimo vandenyje, plūdrumo, slinkimo vandens paviršiumi, reaktyvinių pradmės šuolių į vandenį įgūdžių formavimą. Parinkta ir taikyta programa buvo pagrįsta lygiagrečiai nuoseklia mokymo sistema. Tyrimas parodė, kad taikyta pradinio mokymo plaukti programa buvo veiksminga, dauguma vaikų įgijo reikalingų pradinio mokėjimo plaukti įgūdžių. Kartu su praktiniais įgūdžiais vykdant programą vaikams buvo suteikta teorinių žinių apie vandens savybes, saugų elgesį vandenyje, pratybų režimo pagrindus.

Esminiai žodžiai: *vaikai, programa, mokymas plaukti, pradiniai įgūdžiai.*

Įvadas

Plaukimas – tai ne tik sporto šaka, tai gyvybiškai svarbus žmogaus įgūdis, kuris gali padėti ne tik pačiam išgyventi netikėtose situacijose vandenyje, bet ir padėti išgelbėti gyvybę kitam žmogui (Statkevičienė, 2004). Reguliariai užsiimant plaukimu, daromas teigiamas poveikis visam žmogaus organizmui – jo funkcinėms sistemoms. Plaukimas grūdina, greitina medžiagų apykaitą, stimuliuoja kvėpavimo sistemą, ramina nervų sistemą, teigiamai veikia judėjimo aparatą ir širdies kraujagyslių sistemą, didina sąnarių paslankumą. Vandens terapija turi masažuojamąjį bei higieninį poveikį (Sokolovas, 1996; Skyrienė ir Tarūtienė, 2004).

Mokomi plaukti nuo kūdikystės vaikai auga sveikesni, harmoningai vystosi, būna linksmesni ir žvalūs (Firskovas, 1992). Taigi vaikus vertėtų vesti į plaukimo pamokas kuo anksčiau, nes tai gerina jų motorinį, pažintinį ir emocinį vystymąsi. Vaikai, regu-

liariai besimokantys plaukti, tampa fiziškai stipresni, mokosi kontroliuoti savo emocijas. Mokymasis plaukti vandenyje plėtoja jų pažintinius gebėjimus, suteikia mokymosi ir išmokymo džiaugsmą (Stan, 2012; Whitehead, 2013).

Plaukimas teigiamai veikia judėjimo aparatą. Vandenyje kūno svoris neutralizuojamas vandens keliamosios jėgos ir tai sudaro sąlygas taisyklingai laikysenai formuotis. Vandenyje taikoma rehabilitacija ir plaukimo programos veiksmingai gydo stuburo skausmus ir sutrikimus bei iškrypimą. Kenčiantiesiems nuo artrito skausmų plaukimas yra puikus būdas sumažinti šios ligos simptomus, pagerinti sąnarių lankstumą (Paskaleva ir Ivanova, 2013; Cole, 2014). Taip pat plaukimas padeda ir sergantiesiems astma (Cherri, 2003).

Plaukimas teigiamai veikia ir širdies bei kraujagyslių sistemą. Teigiama, kad reguliarius 30–60 minučių trukmės plaukimas per savaitę teigiamai veikia kraujo spaudimą: sumažina sistolinį ir šiek tiek padidina diastolinį kraujo spaudimą (Harvard Medical School, 2009; Nualnim, 2012). Plaukiant žmogaus kūno padėtis visada būna horizontali, todėl tokioje padėtyje kraujas lengviau teka kraujagyslėmis, pagerėja širdies darbas, kraujo apytaka rankų ir kojų raumenyse.

Pradedant mokytis plaukti, reikia susipažinti su vandens savybėmis, jeigu jaučiama vandens baimė – reikia ją nugalėti. Pradinių plaukimo įgūdžių formavimą aprėpia 2 lygiai. Pirmojo lygio tikslas – susipažinti su vandens savybėmis ir įveikti vandens baimę, gebėti pasinerti po vandeniu (Lepore, 2015). Antrajame lygyje jau formuojami pradiniai plaukimo įgūdžiai – ritmiškas oro iškvėpimas po vandeniu, plūdrumo pratimų atlikimas įvairiose padėtyse, slinkimas vandens paviršiumi ant pilvo ir nugaros, plaukimas krauliu (angl. *crawl, flutter*) atliekant pakaitinį kojų darbą plaukiant ant pilvo ir nugaros, pradiniai šuoliai į vandenį (Margis, 2005; Wang ir Hung, 2009; Lawton, 2013; Lepore, 2015).

Norint išmokti plaukti, visų pirma, reikia išmokti parengiamųjų pratimų vandenyje, t. y. įgyti pradinis įgūdžius, kurie yra būtini, norint toliau sėkmingai mokytis įvairių plaukimo būdų technikos (Statkevičienė, 2004). Svarbu, kad pradinio mokymo plaukti etape, vaikai teisingai išmoktų visų reikiamų pradinių plaukimo pratimų. Šio etapo mokymo(si) tikslų pasiekimas lemia tolesnio plaukimo technikų mokymosi sėkmę. Plaukimo būdų mokymo ir tobulinimo specialieji pratimai yra pradinio mokymo plaukti pagrindas. Geras mokymo rezultatas bus pasiektas tik tuo atveju, kai bus atsižvelgta į kiekvieno auklėtinio pajėgumą ir individualius gebėjimus. Žinant vaiko sveikatos būklę, fizinio išsivystymo lygį, organizmo individualias reakcija į fizinį krūvį ir aplinkos temperatūros pokyčius, galima parinkti optimalias mokymo plaukti metodikas (Zuožienė, 2007).

B. Statkevičienė (2004) išskiria šias pagrindines pradinio mokymo plaukti įgūdžių – pratimų grupes: 1) įvairūs kojų ir rankų judesiai vandenyje stovint ant dugno, 2) judėjimas dugnu, 3) pasinėjimas į vandenį ir atsimerkimas, 4) iškilimas į vandens paviršių ir gulėjimas vandenyje, 5) kvėpavimo pratimai, 6) slinkimas vandens paviršiumi.

M. Junge, T. Blixt ir R. K. Stallmanas (2010) nurodo, kad pradiniam mokymo plaukti etape formuojamos šios motorinių įgūdžių grupės:

- a) kvėpavimo įgūdžiai (kvėpavimo sulaikymas, kvėpavimo kontrolė ir panėrimas);
- b) plūdrumo įgūdžiai (plūdrumo kontrolė, ortostatinė kontrolė);
- c) slinkimo įgūdžiai (laikysenos ir padėties kontrolė, judėjimo jautimas);
- d) reaktyviniai įgūdžiai (varomosios jėgos jautimas, plaukimas kojomis, grybšnių atlikimas).

Nors įvairiuose literatūros šaltiniuose galima surasti daug informacijos apie pradinio mokymo plaukti problemą, tačiau Lietuvos jaunųjų plaukikų pradinį rengimą nagrinėjančių darbų dar nepakanka. Stokojama žinių apie pradinę vaikų mokymo plaukti pratybų metodiką, trūksta informacijos, kaip pratybų laiką paskirstyti įvairiems fiziniams gebėjimams lavinti. Literatūros šaltiniuose taip pat dar mažai nagrinėtas 6–7 metų vaikų pradinių plaukimo įgūdžių formavimo programos turinys, pratimų sausumoje ir vandenyje pasiskirstymas ir bendras jų rengimo programos veiksmingumas.

Tyrimo tikslas – parengti 6–7 metų vaikų pradinio mokymo plaukti 16 pratybų programą ir įvertinti jos veiksmingumą formuojant pradinius vaikų plaukimo įgūdžius.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo dalyviai. Tyrimas buvo atliktas 2015–2016 m. sporto ir sveikatingumo klubo „Impuls“ plaukimo baseine. Pradinio mokymo plaukti programoje dalyvavo 25 vaikai, kurių amžius 6–7 metai, turintys netvirtų ir iš viso neturintys pradinių plaukimo įgūdžių. Tiriamųjų grupę sudarė 12 berniukų ir 13 mergaičių. Tiriamų vaikų amžiaus vidurkis buvo $6,91 \pm 0,58$ metų. Vaikai buvo suskirstyti į keturias grupes: pirmose trijose grupėse buvo po 6 vaikus, ketvirtoje – 7. Plaukimo pratybos buvo vykdomos du kartus per savaitę: pirmadieniais ir trečiadieniais. Pratybų trukmė – 45 min. Pradinio mokymo plaukti programos trukmė – 16 akademinių valandų.

Tyrimo metodai. Fizinio išsivystymo tyrimai buvo atlikti vieną kartą, prieš pradėdant vykdyti pradinio mokymo plaukti programą. Tyrimo metu buvo nustatyti šie fizinio išsivystymo rodikliai: ūgis ($123,44 \pm 8,56$ cm), svoris ($26,15 \pm 4,31$ kg), apskaičiuotas kūno masės indeksas (KMI) ($17,26 \pm 1,35$) ir nustatytas gyvybinis plaučių tūris (GPT) ($1,27 \pm 0,17$). Fiziniam išsivystymui nustatyti buvo taikyti metodai, aprašyti J. Skernevičiaus, A. Raslano ir R. Dadelienės (2004).

Pradinių plaukimo įgūdžių testavimas buvo vykdomas dviem etapais: pirmasis etapas (I) vyko programos vykdymo pradžioje, antrasis – programos vykdymo pabaigoje (II). Pirmasis testavimas padėjo įvertinti vaikų turimus plaukimo įgūdžius. Antrasis – įgytus plaukimo įgūdžius pasibaigus pradinio mokymo plaukti programai. Pradiniai plaukimo įgūdžiai buvo testuojami vertinant gebėjimą atlikti tam tikrą pratimą (demonstruojant kiekvieną plaukimo įgūdį). Įgūdžiai buvo vertinami tiek kiekybiniais parametrais (sekundėmis, metrais), tiek kokybiniais (geba, negeba).

Buvo vertinami šie pradiniai plaukimo įgūdžiai: kvėpavimo, plūdrumo, slinkimo, reaktyviniai plaukimo, pradmės šuolių.

Statistinė analizė. Tyrimų medžiagos analizei atlikti buvo taikyti matematinės statistikos metodai, apskaičiuoti duomenų aritmetiniai vidurkiai (X) ir standartinis nuokrypis (S), atliktas tyrimo duomenų pokyčio procentinis skaičiavimas programa *IBM SPSS Statistics 21v*.

Tyrimo rezultatai

Pradinių plaukimo įgūdžių mokymo programa sudaryta remiantis sistemingumo, nuoseklumo, sąmoningumo ir aktyvumo principais. Jų taikymas svarbus siekiant, kad vaikams mokymo procesas būtų įdomus ir jie noriai atliktų pateikiamas užduotis. Prieinamumo ir individualumo principas taikytas tada, kai ne visi vaikai galėdavo atlikti jiems skirtą užduotį.

Mūsų parengtos programos uždaviniai buvo šie:

1. Suteikti teorinių žinių apie pradinius plaukimo įgūdžius, vandens specifines savybes, saugų elgesį vandenyje ir pratybų režimo pagrindus.
2. Supažindinti su specifinėmis vandens savybėmis ir siekti, kad vaikai gerai jaustųsi vandenyje.
3. Siekti, kad vaikai įgytų pradinių mokėjimo plaukti įgūdžių ir juos tobulintų.
4. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą laisvalaikio metu.

Mūsų parengta ir taikyta programa iš dalies pagrįsta lygiagrečiai nuoseklia mokymo sistema, kuria remiantis vienu metu mokoma dviejų plaukimo būdų – kraulio krūtine ir nugara. Kartu mokomasi judesių kojomis plaukiant krauliu krūtine ir nugara, po to mokomasi rankų judesių ir derinimo su kvėpavimu elementų ir galiausiai derinami visi judesiai. Šioje programoje formuojami pradiniai plaukimo įgūdžiai, dar vadinami reaktyviais įgūdžiais, t. y. plaukiant krauliu tiek krūtine, tiek nugara atliekami kojų ir rankų judesiai. Išmokus plaukti krauliu, toliau turėtų būti pradėdama mokyti plaukimo delfinu elementų, o kraulio krūtine ir nugara technika toliau tobulinama. Vėliausiai pradėdama mokyti plaukimo krūtine (angl. *breast stroke*). Kartu mokoma derinti plaukimo delfinu elementus ir tobulinami anksčiau išmokti būdai. Išmokus delfino technikos, palaipsniui baigiama mokyti ir plaukimo krūtine. Taigi, ši mūsų parengta programa apima pradinius plaukimo įgūdžius, reikalingus norint plaukti krauliu krūtine ir nugara. Baigus programą, vėliau galima pradėti mokyti kitų plaukimo būdų – delfinu (arba peteliške) ir krūtine. Toks plaukimo būdų mokymo sistemos pasirinkimas grindžiamas asmenine darbo patirtimi.

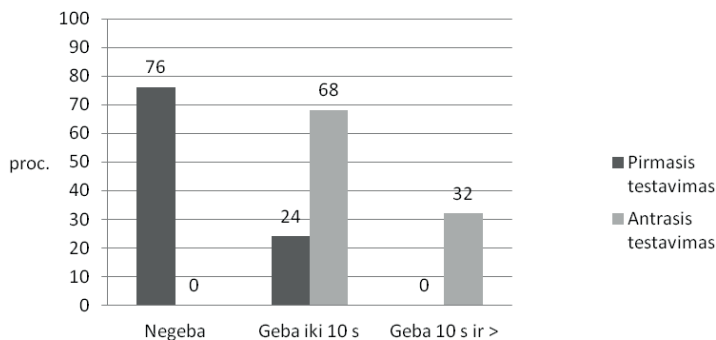
Atskiriems plaukimo pratimams išmokti laikas buvo paskirstytas taip:

- 1) kvėpavimo įgūdžių formavimo pratimams: 1–4 pratybose, kitose pratybose pratimai kartojami, tobulinamas jų atlikimas;

- 2) plūdrumo įgūdžių formavimo pratimai: 4–6 pratybose, kitose pratybose pratimai kartojami, tobulinamas jų atlikimas;
- 3) slinkimo vandens paviršiumi įgūdžių formavimo pratimai: 6–7 pratybose, kitose pratybose pratimai kartojami, tobulinamas jų atlikimas;
- 4) reaktyviųjų įgūdžių formavimo pratimai: 7–14 pratybose, kitose pratybose pratimai kartojami, tobulinamas jų atlikimas;
- 5) pradmės šuoliai į vandenį: 14–16 pratybose.

Pirmoji pradinių plaukimo įgūdžių grupė apima gebėjimą pasinerti po vandeniu ir iškvėpti vandenyje. Kvėpavimo įgūdžius apima šie trys gebėjimai: galvos panardinimas į vandenį, oro iškvėpimas vandenyje ir ritmiški oro iškvėpimai vandenyje.

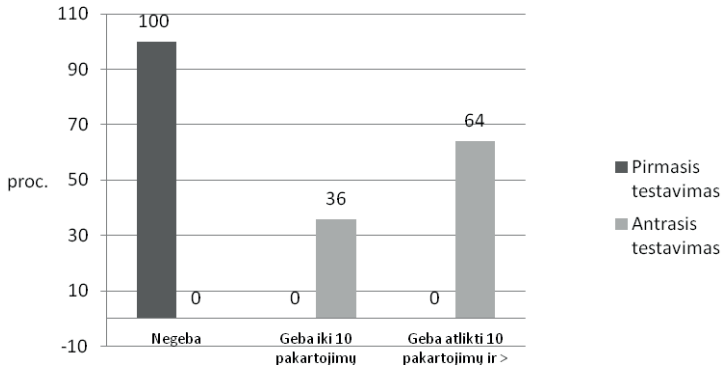
Programos vykdymo pradžioje buvo nustatyta, kad 76 proc. vaikų ($n = 19$) negebėjo pasinerti į vandenį. Likusieji 24 proc. ($n = 6$) gebėjo pasinerti į vandenį iki 10 s. Po programos vykdymo visi vaikai galėjo pasinerti į vandenį, iš jų 68 proc. ($n = 17$) gebėjo pasinerti į vandenį iki 10 s, kiti 32 proc. ($n = 8$) gebėjo išbūti po vandeniu ilgiau nei 10 s (1 pav.).



1 pav. Galvos panardinimo po vandeniu sulaikant kvėpavimą rezultatų kaita

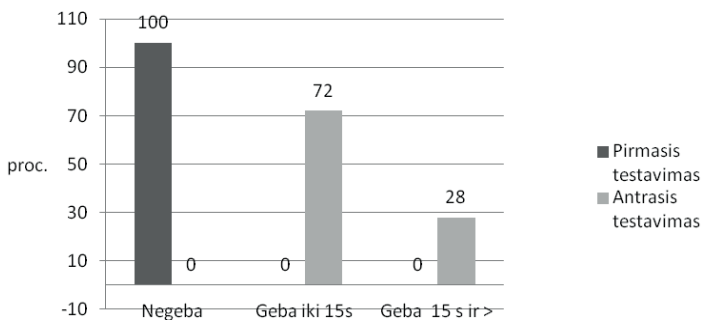
Prieš pradėdant mokytį pradinių plaukimo įgūdžių iškvėpti orą po vandeniu negalėjo 88 proc. ($n = 22$) vaikų ir tik 12 proc. ($n = 3$) ši įgūdį turėjo. Baigiantis programai iškvėpti orą po vandeniu galėjo visi tyrime dalyvavę vaikai.

Vienas iš sudėtingesniųjų gebėjimų vaikams buvo ritmiški oro iškvėpimai po vandeniu nesustojant, kurių programos pradžioje nesugebėjo pademonstruoti nė vienas vaikas. Programos vykdymo pabaigoje tai gebėjo atlikti iki dešimties kartų nesustodami 36 proc. ($n = 9$) vaikų. Likę 64 proc. ($n = 16$) sugebėjo demonstruoti ritmiškus oro iškvėpimus daugiau nei 10 kartų (2 pav.).



2 pav. Ritmiški oro iškvėpimai po vandeniui

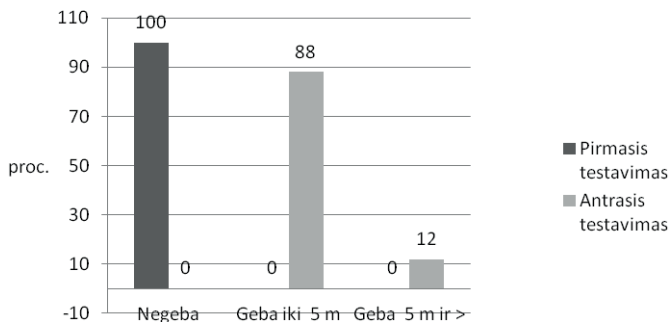
Kita pradinių plaukimo įgūdžių grupė apima plūdrumo pratimus. Testuojant vaikų gebėjimą atlikti plūdrumo pratimus, buvo pasirinkti du pratimai – plūduriavimas horizontalioje padėtyje krūtine ir nugara – „žvaigždė“. Programos vykdymo pradžioje nė vienas vaikas nesugebėjo pademonstruoti plūdrumo pratimo krūtine ir nugara. Po programos vykdymo plūdrumo pratimą krūtine iki 15 s sugebėjo pademonstruoti 72 proc. ($n = 18$) vaikų, kita dalis, t. y. 28 proc. ($n = 7$), gebėjo pratimą atlikti ilgiau nei 15 s. Plūdrumo pratimo nugara baigę programą vis dar negebėjo atlikti 16 proc. ($n = 4$) vaikų, kita dalis – 40 proc. ($n = 10$) – pratimą sugebėjo pademonstruoti iki 15 s, likusieji vaikai – 44 proc. ($n = 11$) – pratimą sugebėjo atlikti ilgiau nei 15 s (3 pav.).



3 pav. Plūduriavimas krūtine („žvaigždė“)

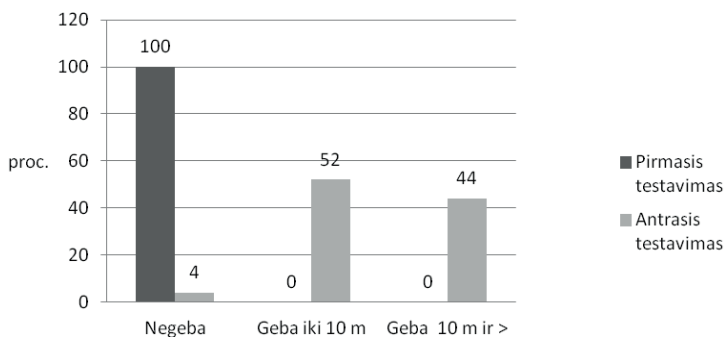
Išmokus plūduriuoti, galima toliau sėkmingai pereiti prie slinkimo vandenyje pratimų. Slinkimo vandens paviršiumi gebėjimas buvo testuojamas tiek krūtine, tiek nugara. Atliekant pratimą buvo galima atsispirti nuo baseino krašto abiem kojomis. Pirmasis testavimas atskleidė, kad nė vienas vaikas negeba atlikti šių pratimų. Pasibaigus 16 pamokų mokymui, slinkimo pratimą krūtine iki 5 m atliko 88 proc. ($n = 22$) vaikų, likusi dalis – 12 proc. ($n = 3$) – slinkimo pratimą atliko labai gerai, atsispyrus nuo baseino sienelės,

pasiekė 5 m ir daugiau atstumą. Slinkimo pratimas nugara vaikams buvo sudėtingesnis ir pasibaigus mokymo programai 16 proc. ($n = 4$) vaikų negebėjo pademonstruoti šio pratimo, 76 proc. ($n = 19$) sugebėjo nuslinkti iki 5 metrų. Kiti vaikai – 8 proc. ($n = 2$) – pratimą atliko labai gerai, įveikė 5 m ir daugiau (4 pav.).



4 pav. Slinkimas vandeniu padėtyje ant pilvo („strėlė“)

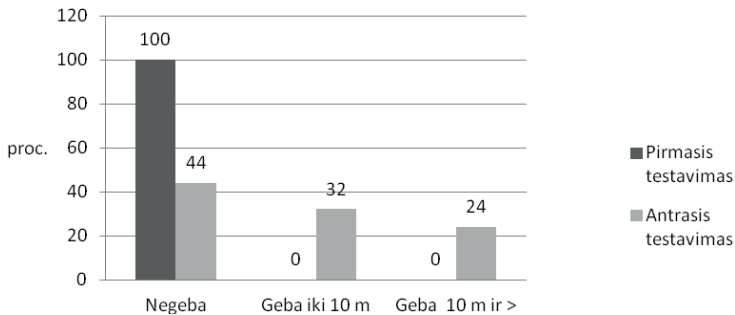
Testuojant vaikų reaktyvinius įgūdžius programos vykdymo pradžioje pastebėta, kad nė vienas vaikas negali pademonstruoti bent vieno iš šių įgūdžių. Plaukimas kojomis krūtine ir nugara buvo testuojamas naudojant pagalbinę priemonę – plūdrią lentelę. Po programos plaukti krūtine vis dar negebėjo vienas vaikas. Iki 10 m nuplaukti kojomis krauliu su lentele gebėjo 52 proc. ($n = 13$) vaikų, o nuplaukti 10 m ir daugiau – 44 proc. ($n = 11$) (5 pav.).



5 pav. Plaukimas krauliu krūtine kojomis

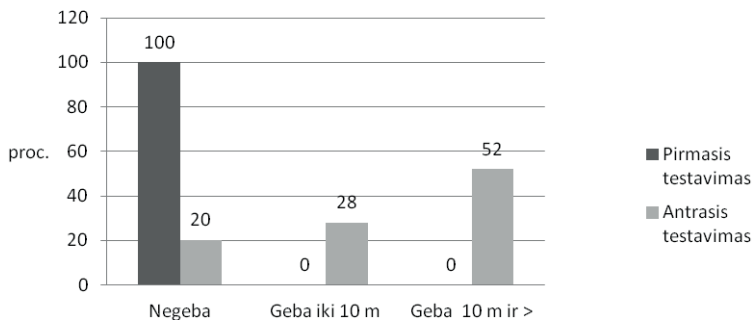
Plaukti kojomis nugara, apkabinus lentelę, po mokymo programos negebėjo 12 proc. ($n = 3$), nuplaukti iki 10 m gebėjo 40 proc. ($n = 10$), o nuplaukti 10 m ir daugiau gebėjo 48 proc. ($n = 12$) vaikų.

Po programos vykdymo plaukti krauliu dar negebėjo 44 proc. ($n = 11$) vaikų, nuplaukti iki 10 m gebėjo 32 proc. ($n = 8$), o nuplaukti 10 m ir daugiau gebėjo 24 proc. ($n = 6$) (6 pav.).



6 pav. Plaukimas krauliu nugara derinant rankų ir kojų darbą

Pasibaigus programai plaukti krauliu nugara derinant kojų ir rankų darbą 20 proc. ($n = 5$) vaikų šio pratimo negebėjo atlikti, plaukti iki 10 m gebėjo 28 proc. ($n = 7$), o plaukti daugiau nei 10 m gebėjo 52 proc. ($n = 13$) vaikų (7 pav.).



7 pav. Plaukimas krauliu nugara derinant rankų ir kojų darbą

Programos vykdymo pabaigoje buvo mokomasi šuolio į vandenį pradmenų. Programos vykdymo pradžioje nė vienas vaikas negebėjo išsokti į baseiną dėl baimės ir daugumos pradinių plaukimo įgūdžių neturėjimo, t. y. negebėjo pasinerti po vandeniu ir kontroliuoti kvėpavimo, negebėjo kontroliuoti viso kūno atsipalaidavimo (plūdrumo įgūdžiai), neturėjo slinkimo bei reaktyvinių įgūdžių, kurie jiems padėtų išsokti į baseiną sėkmingai atplaukti į krantą. Baigus programą pastebėta, kad išsokti į baseiną išsitiesus ant kojų vis dar negebėjo dalis vaikų – 12 proc. ($n = 3$), kiti vaikai – 88 proc. ($n = 22$) gebėjo išsokti į baseiną ir pagal instruktažą atplaukti savarankiškai (nekvėpuodami arba kvėpuodami) į krantą.

Šuolis žemyn galva į baseiną iš padėties pritūpus buvo kiek sudėtingesnis. Dalis vaikų – 32 proc. ($n = 8$) šio šuolio atlikti negebėjo dėl baimės ir kitų priežasčių, kita dalis vaikų – 68 proc. ($n = 17$) šį šuolį atliko.

Rezultatų aptarimas

Sudarant bendrąją pradinių plaukimo įgūdžių formavimo programą buvo išnagrinėta daugelio autorių moksliniai ir metodiniai literatūros šaltiniai (Sokolovas, 1996; Parker ir Blanksby, 1997; Skyrienė ir Tarūtienė, 2004; Zuožienė, 2007; Burzycka-Wilk, 2010; Costa Aldo, 2012; Giconda, 2013; Lawton, 2013; Lepore, Columna ir Friedlander Litzner, 2015). Apžvelgti pradiniai plaukimo įgūdžiai, kurie reikalingi tolesniam plaukimo technikų mokymo etapui pradėti. Atsižvelgta į M. Junge, T. Blixt ir R. K. Stallmano (2010) atlikto tyrimo išvadas, kurios nusako pradinių plaukimo įgūdžių eiliškumą išdėstant juos nuo lengviausių iki sunkiausių.

H. Parker ir B. Blanksby (1997) atliko 2–7 metų vaikų plaukimo pamokų analizę. Tyrimo rezultatai parodė, kad 1-ąjį ir 2-ąjį mokėjimo lygį pasiekti galima nuo 4 metų amžiaus. O jaunesni vaikai, dalyvavę tyrime, neparodė reikiamos pažangos ir šių lygių nepasiekė.

B. Statkevičienė (2004) nurodo, kad pasinėrimas po vandeniu yra neatsiejama mokymo plaukti dalis. Besimokantieji taisyklingai plaukti privalo gebėti pasinerti po vandeniu, iškvėpti orą po vandeniu ir kontroliuoti savo kvėpavimą vandenyje. Iš mūsų gautų rezultatų galima spręsti, kad taikyta programa turėjo teigiamos įtakos vaikų kvėpavimo įgūdžiams vandenyje formuotis.

Autoriai, analizavę plūdumo pratimų svarbą pradiniam mokymo plaukti etape, teigia, kad jie padeda besimokantiesiems atsipalaiduoti, pajausi vandens keliamąją savybę (Kjendlie et al., 2002; Skyrienė ir Tarūtienė, 2004).

Išmokus slinkimo pratimų, vėliau sėkmingai galima mokyti įvairių plaukimo technikos būdų. Taigi šie pratimai yra bet kurio plaukimo būdo pagrindas (Pelayo et al., 1997; De Gaetano, 2004). Vieni iš sudėtingiausių pradinių plaukimo mokymo įgūdžių yra pratimai, kurie apima kojų darbą plaukiant krauliu krūtine ir nugara bei rankų darbą plaukiant krauliu krūtine ir nugara sulaikant kvėpavimą. Reaktyviniai įgūdžiai yra labai svarbūs norint toliau sėkmingai mokyti plaukimo būdų technikos (Fernandes et al., 2010). Išmokus plaukti krauliu sulaikius kvėpavimą galima pradėti mokyti įkvėpimo technikos plaukiant krauliu ir kvėpavimo kontrolės plaukiant krauliu nugara (Forbes, 2008).

Staigus pasinėrimas į vandenį reikalauja iš vaiko pasitikėjimo savimi. Tai yra svarbus įgūdis tokio amžiaus vaikams kalbant apie saugų elgesį prie atvirų vandens telkinių, o kalbant apie plaukimo būdų technikos mokymą, dauguma autorių (Junge et al., 2010; Taskin et al., 2013; Paskaleva ir Ivanova, 2013) nurodo, kad pradmės šuoliai į vandenį turi būti išmokti pirmiausia.

Apibendrinus ekspertinio tyrimo rezultatus, galima stebėti teigiamą taikytos programos poveikį vaikų pradiniam plaukimo įgūdžiams mokytis.

Vykdamas pradinio mokymo plaukti programą buvo atsižvelgiama į kiekvieno vaiko individualumą. Jeigu vaikui nesisekė atlikti jam paskirtą užduotį, reikėjo ją palengvinti. Pradinio mokymo plaukti programos rezultatai parodė teigiamą jos poveikį, bet ne visiems vaikams vienodai, kadangi kiekvienas iš jų, būdamas individualus, ne visada galėjo taip greitai išmokti vieną ar kitą pratimą.

Mokant vaikus reaktyvinių įgūdžių (būtent judesių krauliu kojomis, rankomis) atkreiptinas dėmesys į demonstravimo metodą. D. Burzycka-Wilk (2010) atliko tyrimą, kurio metu tyrė vizualinės ir verbalinės informacijos taikymą mokant vaikus plaukti. Pastebėta, kad vizualinė informacija, naudojama kartu su verbaline, padeda vaikams greičiau įsisavinti informaciją ir taisyklingai atkartoti judesius.

Išvados

1. Apibendrinus mūsų taikytos pradinio mokymo plaukti 16 pratybų trukmės programos tyrimų rezultatus, nustatyta, kad dauguma tyrime dalyvavusių vaikų įgijo reikalingų pradinio mokėjimo plaukti įgūdžių. Kartu su praktiniais įgūdžiais vykdamas programą vaikams buvo suteikta teorinių žinių apie vandens savybes, saugų elgesį vandenyje, pratybų režimą.

2. Atlikus programos rezultatų analizę pastebėta, kad ji turėjo teigiamos įtakos vaikų kvėpavimo įgūdžiams vandenyje formuotis. Pasinėrimas po vandeniu yra neatsiejama mokymo plaukti dalis. Besimokantys taisyklingai plaukti, privalo gebėti pasinerti po vandeniu, iškvėpti orą po vandeniu ir kontroliuoti savo kvėpavimą vandenyje.

3. Plūdrumo pratimai labai svarbūs pradiniam mokymo plaukti etape, jie padeda besimokantiejiems atsipalaiduoti, pajauti vandens keliamąją savybę. Po programos vykdymo plūduriuoti krūtine iki 15 s pademonstruoti sugebėjo 72 proc., kita dalis – 28 proc. – sugebėjo pratimą atlikti daugiau nei 15 s. Plūdrumo pratimą nugara 44 proc. tiriamųjų sugebėjo atlikti daugiau nei 15 s.

4. Pasibaigus 16 pamokų mokymui, slinkimo pratimą krūtine iki 5 m atliko 88 proc. ($n = 22$) vaikų, likusi dalis vaikų – 12 proc. ($n = 3$) – slinkimo pratimą atliko labai gerai – atsispyrę nuo baseino sienelės pasiekė 5 m ir daugiau atstumą.

5. Reaktyviniai įgūdžiai yra labai svarbūs norint toliau sėkmingai mokytis plaukimo būdų technikų. Ši pradinis plaukimo įgūdžių mokymo programa aprėpė du giminingus plaukimo būdus. Jei prieš pradinio mokymo plaukti programą visi tiriami vaikai neturėjo šių įgūdžių, tai jai pasibaigus plaukti krauliu krūtine negebančiųjų sumažėjo iki 44 proc., o nugara – 20 proc.

Literatūra

- Burzycka-Wilk, D. (2010). Effectiveness of visual information in the process of teaching swimming motor activities. *Human Movement*, 11(2), 184–190. doi: 10.2478/v10038-010-0019-x
- Cherri, R. (2003). Benefits of swim training for childrens and adolescents with asthma. *Journal of the American Academy of Nurse Practicioners*, 15(6), 247–252. doi: 10.1111/j.1745-7599.2003.tb00394.x
- Cole, A. J., Eagleston, R. E., Moschetti, M. ir Sinnett, E. (1994). Spine pain: aquatic rehabilitation strategies. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 4(4), 273–286. doi: 10.3233/BMR-1994-4407
- Costa Aldo, M. (2012). Deep and shallow water effects on developing preschoolers' aquatic skills. *Journal of Human Kinetics*, 32, 211–219. doi: 10.2478/v10078-012-0037-1
- De Gaetano, F. (2004). Learning to swim in a splash. *Coach and Athletic Director*, 74(2), 69–71.
- Fernandes, R., Sousa, M., Pinheiro, A., Vilar, S., Colaço, P. ir Vilas-Boas, J. P. (2010). Assessment of individual anaerobic threshold and stroking parameters in swimmers aged 10–11 years. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 311–317. doi: 10.1080/17461390903567825
- Firskovas, Z. (1992). *Išmokykime kūdikį plaukti*. Vilnius: Kentauras.
- Forbes, C. (2008). Training distance swimmers young children in hard training. *American Swimming*, 4, 28–32.
- Giconda, B. D. (2013). Adapting didactic game in swimming teaching at an early age. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 76, 146–150. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.089
- Harvard Medical School. (2009). A sport for all seasons: Swimming has myriad physical and psychological benefits at almost any stage or state of life. *Harvard Health Letter/From Harvard Medical School*, 35(1), 4–5.
- Junge, M., Blixt, T. ir Stallman, R. K. (2010). Progression in teaching beginning swimming: rank order by degree of difficulty. *Proceedings of the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming*, 329–330.
- Kjendlie, P. L., Stallman, R. ir Stray-Gundersen, J. S. (2003). A comparison of swimming technique of children and adult swimmers. *Proceedings of the IXth World Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming*, 139–143.
- Lawton, J. (2013). *Complete the guide to primary swimming. Teaching strokes and skills in a safe and fun environment*. Champaign IL.: Human Kinetics.
- Lepore, M., Columna, L. ir Friedlander Litzner, L. (2015). *Assessments and activities for teaching swimming*. Champaign IL.: Human Kinetics.
- Margis, M. (2005). *Plaukimo įtaka 10–12 metų moksleivių kvėpavimo sistemai: Magistro darbas*. Kaunas: LKKA.
- Nualnim, M. (2012). Effects of swimming training on blood pressure and vascular function in adults >50 years of age. *The American Journal of Cardiology*, 109, 5–10. doi: 10.1016/j.amjcard.2011.11.029

- Parker, H. ir Blanksby, B. (1997). Starting age and aquatic skill learning in young children: mastery of prerequisite water confidence and basic aquatic locomotion skills. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(3), 83–87.
- Paskaleva, I. ir Ivanova, V. (2013). Effect of isometric training and swimming for strong muscular corset build up in children. *Activities in Physical Education and Sport*, 3(2), 187–190.
- Pelayo, P., Wille, F., Sidney, M., Berthoin, S. ir Lavoie, J. M. (1997). Swimming performances and stroking parameters in non skilled grammar school pupils: relation with age, gender and some anthropometric characteristics. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37(3), 187–193.
- Skernevičius, J., Raslanas, A. ir Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: LSIC.
- Skyrienė, V. ir Tarūtienė, S. (2004). *Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje*. Vilnius: LSIC
- Sokolovas, G. (1996). *Plaukimas*. Vilnius: Margi raštai.
- Stan, E. A. (2012). Methodology of learning swimming in the first part of life through the positive approach. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health*, 7(1), 88–95.
- Statkevičienė, B. (2004). *Plaukimas visai šeimai*. Kaunas: LKKA.
- Taskin, H., Erkmen, N., Basturk, D., Gozdil, A. ir Taskin, M. (2013). Effect of vertical jump on quickness, agility, acceleration and speed performance in children swimmer. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport Science, Movement and Health*, 13(2), 347–351.
- Wang, J. S. ir Hung, W. P. (2009). The effects of a swimming intervention for children with asthma. *Respirology*, 14, 838–842. doi: 10.1111/j.1440-1843.2009.01567.x
- Whitehead, L. (2013). Water smart babies. *Swimming World*, 54(10), 44–45.
- Zuožienė, I. J. (2007). *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos*. Vilnius: LSIC.

The Effectiveness of Primary Teaching Swimming Programme for 6–7 Year-old Children

Martynas Čižas¹, Kazys Milašius²

¹ Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sports Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, martynas.cizas@stud.leu.lt

² Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Sports and Health Education, Department of Sports Teaching Methods, Studentų St. 39, LT-08106 Vilnius, Lithuania, kazys.milasius@leu.lt

Summary

There is little information in literary sources about the programme's content of formation of primary swimming skills, the choice of exercises on land and water as well as the common

effectiveness of their compilation programme relating to 6–7 year-old children. This question is hardly analysed even in various papers analyzing primary training of young swimmers in Lithuania.

Hypothesis: it is likely that children who will complete the primary teaching swimming programme which consists of 16 trainings will acquire such primary swimming skills that will be needed for learning their further swimming techniques as well as they will become physically stronger.

The aim of the work: to prepare 6–7 year-old children teaching swimming programme consisting of 16 trainings by developing their primary swimming skills and evaluate its effectiveness.

By summarizing all the results of this research, we have examined that our primary teaching swimming programme of five skills has been considered effective: the majority of children analyzed improved their primary swimming skills. It can be established that our hypothesis was supported. Children that completed our designed primary teaching swimming programme have gained primary swimming skills that are needed to learn other swimming techniques in their further learning process. Finally, by having the ability to complete various tasks, they have become physically stronger.

Keywords: *children, programme, teaching to swim, primary skills.*

Gauta 2016 12 20 / Received 20 12 2016
Priimta 2017 05 16 / Accepted 16 05 2017

Copyright of Pedagogy Studies / Pedagogika is the property of Lithuanian University of Educational Sciences and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.