



**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS MOKINIŲ  
PLAUKIMO ĮGŪDŽIŲ BEI POREIKIO JUOS TOBULINTI APKLAUSA**

Parengė Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną  
Eglė Budrytė

Biržai, 2021

## **Įvadas**

Lietuvoje mirtys dėl išorinių priežasčių užima net trečiąją vietą. Lietuvoje 2020 m. dėl atsitiktinių paskendimų žuvo 140 asmenų, iš kurių 4 buvo nepilnamečiai. Prarasto asmens, o ypač vaiko, skausmas yra neišmatuojamas, todėl tai viena iš priežasčių kodėl reikia stengtis išsaugoti gyvybę. Žinant tai, jog suformuotas įgūdis išlieka visą gyvenimą, reikėtų skatinti pradėti mokytis plaukti kuo anksčiau. Specialistų nuomone, ne tik svarbu mokytis mažylius nebijoti vandens, tačiau ir būti atsargiems bei tinkamai elgtis vandenyje ir prie jo, žinoti kaip elgtis įvykus nelaimingam atsitikimui.

Plaukimas yra viena iš sveikiausių fizinio aktyvumo formų ir gyvybiškai reikšmingas įgūdis. Plaukimas žymiai sustiprina vaikų plaučius ir širdį, padidina ištvėrę, lankstumą ir jėgą. Padeda vaikams ugdyti svarbius socialinius įgūdžius ir susirasti naujų draugų, bendraminčių. Norint pakelti vaikų savivertę ar pasitikėjimą savimi, reikia atskleisti jų stipriąsias savybes, lavinti gabumus ir padėti įveikti sunkumus bei iššūkius, tam labai tinka plaukimas. Vaikai, kurie pirmą kartą ateina į plaukimo pamokas bijo vandens, bet kartu su trenerio pagalba tą baimę įveikia ir tuo pačiu pasikelia savigarbą, pasitikėjimą savimi (Aquastream swimschool, 2019).

Plaukimas padeda vaikams su astma, nes plaukiant yra sulaikomas kvėpavimas, kuris padeda geriau vystytis plaučiam ir plaučių tūriui (Bubnis, 2017). Taip pat plaukimas padeda savarankiškumui, nes tai yra individualus sportas ir viską padaryti turi pats (N.Vasilellis, 2019). Vaikui išmokus plaukioti vaikystėje, šie įgūdžiai išlieka visą gyvenimą ir kadangi sąnariai šio sporto metu apkraunami mažai, ypač tinka ir vyresnio amžiaus žmonėms (Lynch, 2015).

**Tikslas** – sužinoti ir įvertinti Biržų r. sav. mokinių plaukimo įgūdžius bei poreikį juos tobulinti.

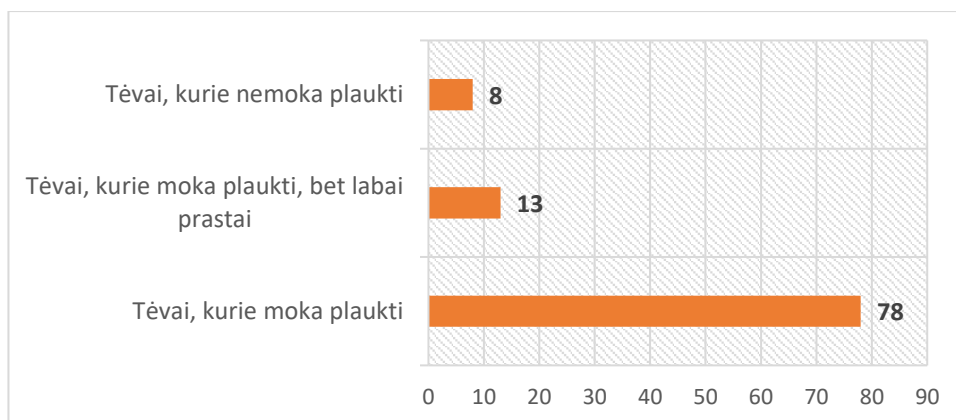
### **Metodika ir apimtis**

Parengtos dvi anoniminės, anketinės apklausos (po 4-5 uždaro tipo klausimus). Pirmojo etapo metu mokyklų visuomenės sveikatos specialistės apklausė pradinių klasių (1-4 kl.) moksleivių tėvus/globėjus, antrojo etapo metu apklausti 5-10 klasių mokiniai. Apklausoje dalyvavo 501 suaugęs asmuo ir 487 moksleiviai. Apklausa vyko 2021 m.

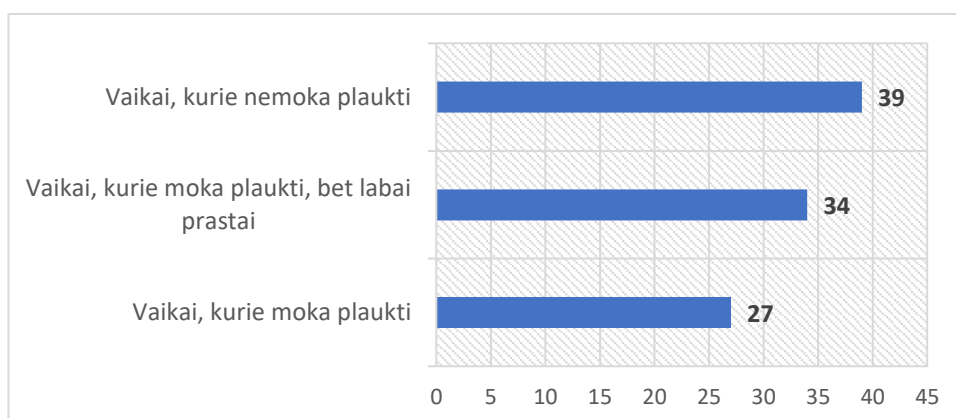
## Rezultatai

### Pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžiai bei poreikis juos tobulinti

Dėl tikslesnių duomenų, pradinių (1-4) klasių vaikų plaukimo įgūdžius buvo prašoma subjektyviai įvertinti tėvų/globėjų, o ne pačių vaikų. Tai, kad moka patys plaukti, teigia 78 proc. tėvų/globėjų (1 pav.), bet tik 27 proc. jų mano, kad plaukti moka ir jų vaikai, 34 proc. teigia, kad jų vaikai plaukia labai prastai, 39 proc. tėvų/globėjų vis tik sutinka, jog jų vaikai plaukti nemoka (2 pav.).

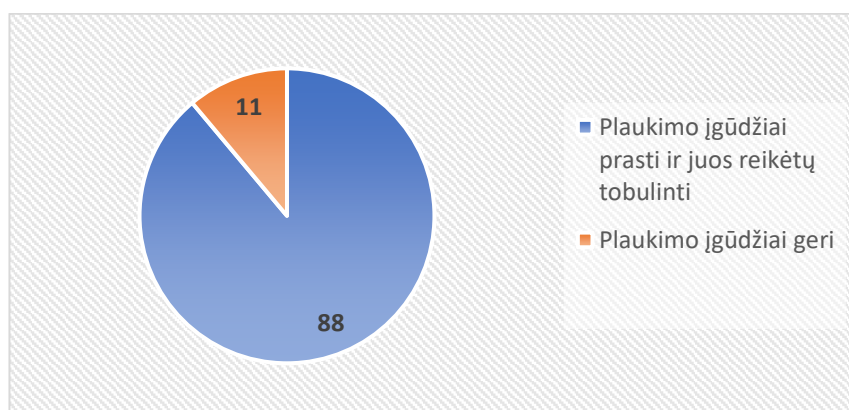


1 pav. Tėvų/globėjų plaukimo įgūdžiai, proc.



2 pav. Pradinių klasių moksleivių plaukimo įgūdžiai, proc.

Didžioji dalis (88 proc.) tėvų/globėjų sutinka, jog jų vaikų plaukimo įgūdžiai yra prasti ir juos reikėtų tobulinti (3 pav.).



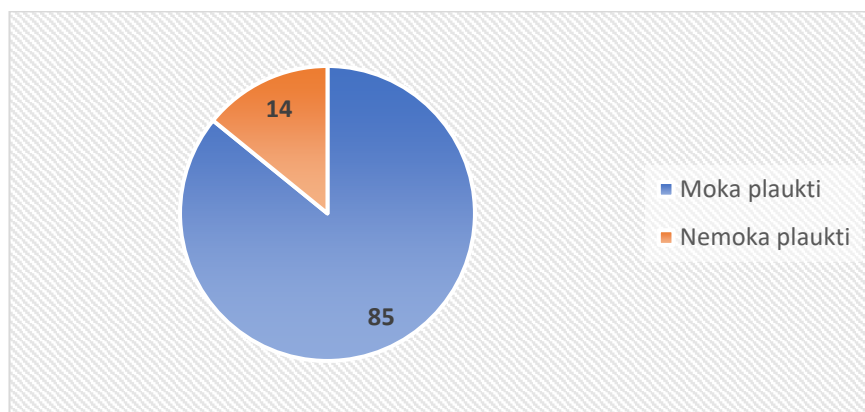
3 pav. Pradinių klasių mokinių, plaukimo įgūdžių ir poreikio juos tobulinti, įvertinimas, proc.

Vaikai skirtingai reaguoja į vandenį. Dalis vaikų prie vandens jaučiasi drąsiai, smagiai, bet visada atsiranda ir nesaugiai besijaučiančių ir bijančių vandens vaikų. Su tokiais vaikais mokymosi tempai būna lėtesni, nes pirmiausia reikia prisijaukinti vandenį. Baimė vandeniui atsiranda dėl daugelio priežasčių, viena iš jų, tai vandenyje patirti nemalonūs pojūčiai (pvz.: skendimas, gurkšnio gavimas ar kt.). Pasak tėvų/globėjų 76 proc. nemalonių pojūčių nėra turėję, o 24 proc. vis tik pripažino, kad jų vaikams nemalonių potyrių vandenyje yra buvę.

Didžioji dalis (96 proc.) tėvų/globėjų sutinka, kad mokyti vaiką plaukti ir/ar tobulinti jo plaukimo įgūdžius efektyviausia yra baseine, kartu su plaukimo treneriu.

### 5-10 klasių mokinių plaukimo įgūdžiai bei poreikis juos tobulinti

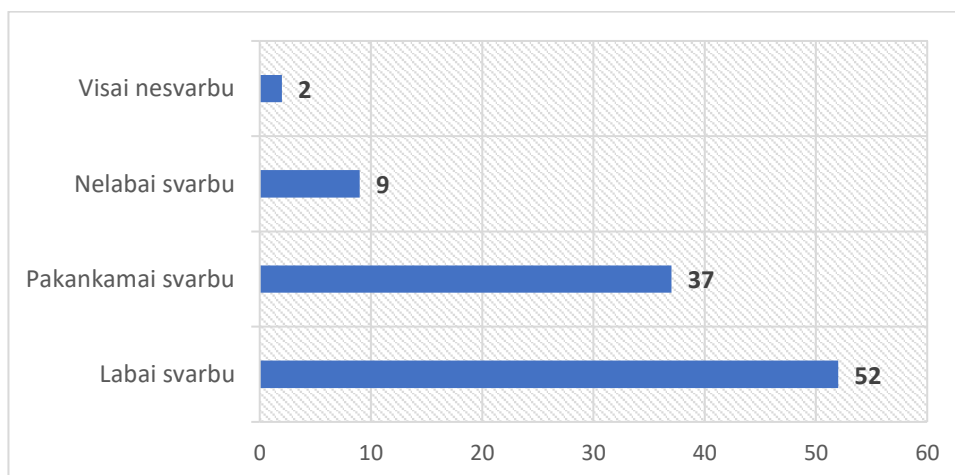
Subjektyviai įsivertindami savo plaukimo įgūdžius iš visų apklausoje dalyvavusių 5-10 klasių moksleivių net 85 proc. nurodė, kad plaukti moka (iš jų 70 proc. mano, kad plaukti moka gerai), nemoka plaukti 14 proc.



4 pav. Mokinių (5-10 kl.) plaukimo įgūdžiai, proc.

Nors manančių, kad plaukti moka yra didelė dalis apklaustųjų, bet 62 proc. mokinių norėtų išmolti plaukti geriau arba tobulinti plaukimo įgūdžius.

Net 89 proc. moksleivių mano, kad mokėti plaukti yra svarbu (5 pav.).



5 pav. Mokinių požiūris, kaip svarbu mokėti plaukti, proc.

## **Išvados**

1. Tai, kad moka patys plaukti, teigia 78 proc. tėvų/globėjų, bet tik 27 proc. jų mano, kad plaukti moka ir jų vaikai, 34 proc. teigia, kad jų vaikai plaukia labai prastai, o 39 proc. tėvų/globėjų vis tik sutinka, jog jų vaikai plaukti nemoka.
2. Didelė dalis (88 proc.) tėvų/globėjų mano, jog jų vaikų plaukimo įgūdžiai yra prasti ir juos reikėtų tobulinti.
3. Pasak tėvų/globėjų 76 proc. vaikų nemalonių pojūčių nėra turėję, o 24 proc. pripažino, kad jų vaikams nemalonių potyrių vandenyje yra buvę.
4. Didžioji dalis (96 proc.) tėvų/globėjų sutinka, kad mokyti vaiką plaukti ir/ar tobulinti jo plaukimo įgūdžius efektyviausia yra baseine, kartu su plaukimo treneriu.
5. Subjektyviai įsivertindami savo plaukimo įgūdžius iš visų apklausoje dalyvavusių 5-10 klasių moksleivių net 85 proc. nurodė, kad plaukti moka, nemoka plaukti 14 proc.
6. Daugiau nei pusė (62 proc.) mokinių norėtų išmokti plaukti geriau arba tobulinti plaukimo įgūdžius.
7. Net 89 proc. moksleivių mano, kad mokėti plaukti yra svarbu.

## **Naudota literatūra**

1. Aquastream Swim School, (2019). 6 proven ways how swimming remarkably benefits kids.
2. Bubnis D. (2017). What are the top 12 benefits of swimming?
3. Lynch K. (2015). 6 reasons your child should learn to swim. Swimming World College Intern.
4. Vasilellis N. (2019). Advantages of swimming compared to other sports. Nereids aquatic coaching.