



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
ŠIAULIŲ AKADEMIJA**

KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA

ANDRIUS BIČKUS

Magistro baigiamasis darbas

**PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ PLAUKIMO ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS IR
JŲ TOBULĖJIMO TENDENCIJOS**

Darbo vadovė prof. dr. Renata Bilbokaitė

Šiauliai, 2025

GARANTIJA

WARRANTY of Final Thesis

Vardas, pavardė <i>Name, Surname</i>	Andrius Bičkus
Padalinys <i>Faculty</i>	Šiaulių akademija <i>Šiauliai Academy</i>
Studijų programa <i>Study Programme</i>	Kūno kultūros ir sporto edukologija <i>Physical and Sport Education</i>
Darbo pavadinimas <i>Thesis topic</i>	Pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimas ir jų tobulėjimo tendencijos Development of Swimming Skills and Their Improvement Trends in Primary School Students
Darbo tipas <i>Thesis type</i>	Magistro baigiamasis darbas <i>Master's Thesis</i>

Garantuoju, kad mano baigiamasis darbas yra parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokių neteisėtų mokėjimų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

I guarantee that my thesis is prepared in good faith and independently, there is no contribution to this work from other individuals. I have not made any illegal payments related to this work.

Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos yra pažymėtos literatūros nuorodose.

Quotes from other sources directly or indirectly used in this thesis, are indicated in literature references.

Aš, Andrius Bičkus, pateikdamas (-a) šį darbą, patvirtinu (pažymėti)

I, Andrius Bičkus, by submitting this paper confirm (check)



Embargo laikotarpis

Embargo Period

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:

I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:

_____ mėnesių / *months*

(embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / *an embargo period shall not exceed 60 months*).

Embargo laikotarpis nereikalingas / no embargo requested.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / Reason for embargo period:

TURINYS

SANTRAUKA.....	5
SUMMARY.....	6
ĮVADAS.....	7
1. TEORIJOS ANALIZĖ.....	11
1.1. Plaukimo įtaka vaikų fizinei ir psichologinei raidai.....	11
1.1.1. Plaukimo poveikis fizinei sveikatai.....	11
1.1.2. Plaukimo poveikis psichologinei būklei.....	12
1.2. Pradinių klasių mokinių plaukimo ugdymo metodikos.....	13
1.2.1. Plaukimo mokymo strategijos Lietuvoje ir užsienyje.....	15
1.2.2. Tradiciniai ir inovatyvūs plaukimo mokymo metodai.....	16
1.2.3. Trenerių kvalifikacijos reikalavimai.....	17
1.3. Vaikų motyvacija sportuoti ir sporto tęstinumo veiksniai.....	20
1.3.1. Kas skatina vaikus išlikti sporte?.....	21
1.3.2. Kokią įtaką daro tėvai, aplinka ir įtraukusis ugdymas vaikų sportavimui?.....	22
1.4. Plaukimo įgūdžių reikšmė vaikų saugumui ir gyvybės išsaugojimui.....	24
1.5. Plaukimo integracija į formalų ir neformalų ugdymą.....	25
1.6. Inovacijos ir technologiniai sprendimai vaikų plaukimo ugdyme.....	27
2. TYRIMO METODIKA.....	32
2.1. Tyrimo dalyviai.....	32
2.2. Tyrimo metodai.....	32
2.2.1. Anketinė apklausa mokiniams.....	32
2.2.2. Anketinė apklausa tėvams.....	32
2.2.3. Anketinė apklausa treneriams.....	33
2.2.4. Anketinė apklausa mokyklos administracijai.....	33
2.2.5. Statistinė analizė.....	33
3. TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ.....	34
3.1. Plaukimo įgūdžių lygio nustatymas.....	34
3.1.1. Kiek vaikų išmoksta plaukti iki 4 klasės?.....	34
3.1.2. Pagrindiniai plaukimo mokymo metodų skirtumai.....	36
3.1.3. Individualūs ir grupiniai mokymo metodų skirtumai.....	38

3.1.4.	Mokymosi aplinkos įtaka įgūdžių formavimuisi.....	40
3.2.	Vaikų motyvacija lankyti plaukimo būrelius.....	42
3.2.1.	Kiek vaikų pradeda lankyti plaukimo būrelius?.....	42
3.2.2.	Pagrindinės priežastys, kodėl dalis vaikų nustoja lankyti plaukimą.....	45
3.2.3.	Socialiniai ir psichologiniai veiksniai, lemiantys vaikų motyvaciją.....	49
3.2.4.	Plaukimo būrelių ir pamokų prieinamumas.....	52
3.3.	Trenerių trūkumo įtaka vaikų ugdymo kokybei.....	55
3.3.1.	Plaukimo trenerių kvalifikacijos ir trūkumo iššūkiai Lietuvoje.....	58
DISKUSIJA.....		62
IŠVADOS.....		64
REKOMENDACIJOS.....		66
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....		69
PRIEDAI.....		79

SANTRAUKA

Magistro darbe analizuojamas pradinų klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimo procesas ir jų tobulėjimo tendencijos. Temos aktualumą lemia ne tik vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos reikšmė, bet ir būtinybė užtikrinti jų saugumą bei ugdyti gyvybiškai svarbius įgūdžius. Atsižvelgiant į šiuolaikinio ugdymo iššūkius, tyrime siekta išsamiai išanalizuoti plaukimo ugdymo metodus, motyvacijos veiksnius ir ugdymo kokybę lemiančius aspektus.

Tyrimo tikslas – įvertinti pradinų klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą bei jų tobulėjimo tendencijas, remiantis keturių tikslinių grupių apklausa (mokiniai, tėvai, treneriai ir mokyklų administracija).

Tyrimo objektas – pradinų klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimo ir tobulėjimo procesas formaliojo ir neformaliojo ugdymo kontekste. Tyrime taikyta kiekybinė ir kokybinė analizė. Duomenys buvo surinkti pasitelkiant anketinę apklausą, kurioje dalyvavo 300 pradinų klasių mokinių, 113 jų tėvų, 88 plaukimo treneriai ir 120 mokyklų administracijos atstovų. Tyrimo metodai – anketinė apklausa ir turinio analizė. Gauti tyrimo duomenys leido įvertinti vaikų plaukimo pasiekimų lygį, taikomų mokymo metodų įvairovę, motyvaciją lankyti treniruotes bei ugdymo proceso kokybės veiksnius.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad didžioji dauguma pradinų klasių mokinių išmoksta plaukti iki ketvirtos klasės, o žaidybiniai metodai ir emocinis saugumas turi reikšmingą įtaką ugdymo sėkmei. Kai tėvai aktyviai dalyvauja vaiko sportinėje veikloje ir palaiko jį, tai sustiprina vaiko motyvaciją. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad kvalifikuotų plaukimo trenerių trūkumas yra viena iš pagrindinių kliūčių siekiant kokybiško vaikų plaukimo ugdymo. Taip pat pabrėžiamas individualizuoto požiūrio svarbumas, leidžiantis geriau atliepti kiekvieno vaiko mokymosi poreikius ir skatinti tolygesnį įgūdžių tobulėjimą.

Darbo pabaigoje pateiktos rekomendacijos, skirtos treneriams, mokytojams, švietimo institucijoms, tėvams ir vaikams. Atliktas tyrimas gali pasitarnauti kaip pagrindas formuojant praktines rekomendacijas vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ir prisidėti prie plaukimo ugdymo modelių tobulinimo nacionaliniu mastu. Tyrimo išvados taip pat gali būti naudingos kuriant švietimo politiką, siekiančią didesnio sportinio ugdymo prieinamumo ir kokybės.

Tyrimė sprendžiama problema: kokie veiksniai lemia pradinų klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą ir kaip skiriasi jų tobulėjimo tendencijos, priklausomai nuo ugdymo metodų, motyvacinių aspektų.

Raktažodžiai: plaukimo įgūdžiai, pradinio ugdymo mokiniai, fizinis aktyvumas, vaikų motyvacija, trenerių kvalifikacija, ugdymo prieinamumas, žaidybiniai metodai.

SUMMARY

This master's thesis analyses the development of swimming skills among primary school students and the trends of their improvement. The relevance of the topic is determined not only by the importance of children's physical activity and health but also by the necessity to ensure their safety and to develop vital life skills. Considering the challenges of modern education, the study aimed to thoroughly analyse swimming education methods, motivational factors, and aspects that determine the quality of the educational process.

The aim of the research is to evaluate the formation of swimming skills and improvement trends among primary school students, based on the opinions of four target groups: students, parents, coaches, and school administration representatives.

The object of the research is the process of formation and improvement of swimming skills in primary school students. Quantitative and qualitative analyses were applied in the study. Data were collected through a questionnaire survey, in which 300 primary school students, 113 of their parents, 88 swimming coaches, and 120 representatives of school administrations participated. The research methods included a questionnaire survey and content analysis. The obtained data made it possible to assess the level of children's swimming achievements, the diversity of teaching methods applied, their motivation to attend swimming classes, and the factors influencing the quality of the educational process.

The research results revealed that the shortage of qualified swimming coaches is one of the main obstacles to ensuring high-quality swimming education for children. Furthermore, the importance of an individualized approach is emphasized, as it allows for better responsiveness to each child's learning needs and promotes more consistent skill development.

At the end of the thesis, recommendations are provided for coaches, teachers, educational institutions, parents, and children. The research can serve as a basis for forming practical guidelines to promote children's physical activity and contribute to the improvement of swimming education models at the national level. The findings may also be useful in shaping educational policy aimed at increasing the accessibility and quality of sports education.

The research addresses the problem of what factors influence the development of swimming skills among primary school students and how improvement trends differ depending on teaching methods, motivational aspects.

Keywords: swimming skills, primary education students, physical activity, children's motivation, coach qualification, accessibility of education, play-based methods.

IVADAS

Tyrimo aktualumas

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ir sveikos gyvensenos ugdymui nuo pat ankstyvojo amžiaus. Pradinis ugdymo etapas yra ypač reikšmingas formuojant vaikų sveikatai palankius įpročius, fizinius įgūdžius bei emocinį atsparumą. Vandens įgūdžių mokymasis yra svarbi vaikų fizinio raštingumo dalis. „Aquatic skills such as floating, swimming and safe entry/exit promote engagement in different water environments and may help preserve lives in an emergency.“ (van Duijn et al., 2021).

Plaukimo ugdymas Lietuvoje yra svarbi švietimo dalis, tačiau vis dar kyla tam tikrų sunkumų. Nepaisant to, valstybė stengiasi šią sritį stiprinti. Vienas svarbiausių žingsnių – nacionalinė programa „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“, kurią kartu įgyvendina Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir asociacija „LTU Aquatics“. 2024 metais šios programos metu plaukimo įgūdžių mokėsi 13 643 antros klasės mokiniai iš 36 Lietuvos savivaldybių. Planuojama, kad 2025 metais šis skaičius padidės iki 14 000, o 2026 metais – iki 16 000 mokinių. Programa finansuojama valstybės biudžeto lėšomis, siekiant užtikrinti, kad kiekvienas vaikas turėtų galimybę išmokti plaukti ir saugiai elgtis vandenyje, nepriklausomai nuo gyvenamosios vietos ar šeimos finansinės padėties (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2024).

Nepaisant šių pastangų, plaukimo ugdymas vis dar susiduria su iššūkiais, tokiais kaip ribotas baseinų prieinamumas, nevienoda trenerių kvalifikacija bei vaikų motyvacijos stoka. Siekdama spręsti šias problemas, ministerija skiria dėmesį infrastruktūros plėtrai, trenerių kvalifikacijos tobulinimui (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2024).

Šios iniciatyvos rodo valstybės įsipareigojimą užtikrinti vaikų saugumą vandenyje ir skatinti fizinį aktyvumą nuo ankstyvo amžiaus.

Trūksta išsamių empirinių tyrimų, kurie atskleistų, kaip plaukimo įgūdžiai formuojami pradinėse klasėse, kokie metodai yra efektyviausi, kokie psichologiniai, socialiniai ir motyvaciniai veiksniai daro įtaką šiam procesui, bei kokį vaidmenį atlieka šeimos ir aplinkos veiksniai. Nors tyrimai rodo, kad esamos programos duoda rezultatų, pavyzdžiui, net du trečdaliai antroklų išmoksta plaukti per 31 pamoką, tačiau standartinės 18 pamokų programos gali būti per trumpos (Vareikaitė et al., 2021). Be to, tyrime pastebėta, jog nors dauguma trenerių dirba profesionaliai, vis dar stokojama dėmesio svarbiems elementams – apšilimui, aptarimams po treniruotės ir individualiam mokinių stebėjimui. Siekiant geresnių rezultatų, svarbu mokymą pritaikyti prie kiekvieno vaiko galimybių ir užtikrinti nuoseklų grįžtamąjį ryšį.

Dirbdamas plaukimo treneriu daugiau nei 14 metų, pastebėjau, kad pradinio mokyklinio amžiaus vaikams plaukimo įgūdžių ugdymas reikalauja ne tik techninio parengimo, bet ir dėmesio jų emocinei būklei, motyvacijai bei individualiems gebėjimams. Šios patirtys paskatino pasirinkti tyrimo kryptį, susijusią su plaukimo įgūdžių formavimu ir jų tobulėjimo tendencijomis.

Todėl tampa svarbu išsamiai įvertinti pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą Lietuvos mokyklose ir neformaliojo ugdymo įstaigose, atsižvelgiant į visapusišką vaikų fizinę, emocinę ir socialinę raidą. Tyrimas grindžiamas teoriniu pagrindu bei realiais duomenimis, todėl gali būti vertinga priemonė tiek akademinėi bendruomenei, tiek praktiniams švietimo politikos formuotojams, trenerių rengimo institucijoms bei pedagogams, ieškantiems veiksmingų būdų tobulinti vaikų fizinio ugdymo kokybę.

Tyrimo problema

Plaukimo svarba vaikų fizinei, psichologinei ir socialinei raidai yra plačiai pripažinta, bet Lietuvos švietimo praktikoje vis dar trūksta nuoseklumo ir vienodų galimybių visiems vaikams įgyti šiuos gyvybiškai svarbius įgūdžius. Vaikų plaukimo gebėjimų lygis dažnai priklauso nuo gyvenamosios vietos, trenerių prieinamumo bei tėvų požiūrio į fizinį aktyvumą. Pavyzdžiui, 2024 m. duomenimis, per 13,6 tūkst. antros klasės mokinių iš 35 Lietuvos savivaldybių dalyvavo plaukimo ir saugaus elgesio vandenyje pamokose, tačiau ši programa vis dar neapima visų šalies mokinių (LTU Aquatics, 2024).

Šalyje yra patvirtinta vaikų mokymo plaukti programa, bet jos praktinis įgyvendinimas išlieka nevienodas. Nėra vieningos plaukimo ugdymo sistemos, kuri užtikrintų visiems mokiniams vienodas galimybes išmokti plaukti, o taikomi metodai dažnai priklauso nuo specialistų kompetencijos ir mokyklos infrastruktūros. Taip pat programos trukmė gali būti nepakankama norint pasiekti reikiamą plaukimo įgūdžių lygį (LTU Aquatics, 2024).

Ši situacija atskleidžia būtinybę išsamiai įvertinti pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą Lietuvos mokyklose ir neformaliojo ugdymo įstaigose, atsižvelgiant į visapusišką vaikų fizinę, emocinę ir socialinę raidą. Toks tyrimas gali būti vertinga priemonė tiek akademinėi bendruomenei, tiek švietimo formuotojams, trenerių rengimo institucijoms bei pedagogams, siekiantiems tobulinti vaikų fizinio ugdymo kokybę.

Aktuali problema yra vaikų motyvacija ir emocinis saugumas baseine. Dalyje ugdymo įstaigų trūksta metodų, padedančių vaikams įveikti baimes, prisitaikyti prie vandens aplinkos ir ugdyti pasitikėjimą savimi.

Plaukimas vis dažniau įtraukiamas į pradinio ugdymo programas, tačiau vis dar trūksta išsamių empirinių tyrimų, kurie atskleistų, kokie tikslūs veiksniai lemia vaikų pažangą. Neaišku,

kaip skirtingi ugdymo metodai, emocinė mokymosi aplinka, trenerių profesinis pasirengimas, vaikų motyvaciniai ypatumai ir šeimos įsitraukimas veikia plaukimo įgūdžių formavimą.

Todėl šiame tyrime keliama problema: kokie veiksniai lemia pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą ir kokios yra jų tobulėjimo tendencijos, atsižvelgiant į taikomus ugdymo metodus, trenerių kompetenciją, vaikų motyvaciją bei socialinį kontekstą?

Tyrimo objektas

Tyrimo objektas – pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimo ir tobulėjimo procesas formaliojo ir neformaliojo ugdymo kontekste.

Tyrimo tikslas

Įvertinti pradinių klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą bei jų tobulėjimo tendencijas, remiantis keturių tikslinių grupių – mokinių, tėvų, plaukimo trenerių ir mokyklų administracijos – požiūriu.

Tyrimo uždaviniai

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie plaukimo naudą vaikų fizinei, psichologinei ir socialinei raidai.
2. Išskirti efektyviausius plaukimo mokymo metodus, taikomus pradiniam ugdyme.
3. Įvertinti vaikų motyvaciją dalyvauti plaukimo pamokose, būreliuose ir tai veikiančius veiksniai.
4. Nustatyti pagrindinius socialinius ir pedagoginius veiksniai, darančius įtaką vaikų pažangai mokantis plaukti.
5. Atskleisti tėvų, trenerių ir mokyklos administracijos požiūrį į plaukimo ugdymo svarbą ir įtaką vaikų raidai.
6. Pateikti tyrimu pagrįstas rekomendacijas plaukimo ugdymo proceso gerinimui įvairiuose ugdymo lygmenyse.

Tyrimo metodai

Tyrimo buvo taikyti kiekybiniai ir kokybiniai tyrimo metodai. Teorinėje dalyje buvo atlikta mokslinės literatūros analizė, suformavusi tyrimo conceptualų pagrindą. Empirinėje dalyje pasitelkta anketinė apklausa, kuri apėmė keturias tikslines grupes: apklausti 300 pradinių klasių mokinių, 113 jų tėvų, 88 plaukimo treneriai ir 120 mokyklų administracijos atstovų.

Kiekybiniai duomenys buvo apdoroti taikant aprašomąją statistiką, skaičiuojant dažnius, procentines reikšmes bei lyginant skirtingų grupių atsakymus. Duomenų analizė atlikta naudojant „Microsoft Excel“ programą, siekiant identifikuoti dominuojančias tendencijas ir reikšmingus skirtumus tarp respondentų grupių.

Kokybiniai duomenys, atvirų klausimų atsakymai buvo analizuoti taikant turinio (teminę) analizę. Atsakymai suskirstyti į dažniausiai pasikartojančias temas, leidusias išryškinti pagrindinius tiriamųjų požiūrius, vertinimus ir patirtis.

Tyrimo struktūra

Magistro darbas sudarytas iš įvado, keturių pagrindinių dalių – teorinės, tyrimo metodikos, empirinės (tyrimo rezultatų analizės) ir diskusijos, bei baigiamųjų darbo skyrių: išvadų ir rekomendacijų. Teorinėje dalyje aptariami vaikų fizinio aktyvumo ir plaukimo reikšmės aspektai, vaikų motyvacija, ugdymo metodai, saugumo svarba bei plaukimo integracija į švietimo sistemą. Tyrimo metodikos skyriuje pristatomi taikyti tyrimo metodai ir dalyviai. Empirinėje dalyje pateikiami kiekybiniai bei kokybiniai tyrimo duomenys ir jų analizė. Diskusijos skyriuje tyrimo rezultatai lyginami su teoriniais šaltiniais, išskiriami tyrimo ribotumai ir praktinė reikšmė. Darbo pabaigoje pateikiamos išvados ir rekomendacijos, skirtos ugdymo proceso tobulinimui.

1. TEORIJOS ANALIZĖ

1.1. Plaukimo įtaka vaikų fizinei ir psichologinei raidai

Plaukimas yra viena universaliausių fizinio aktyvumo formų, kuri ne tik lavina viso kūno raumenyną, bet ir daro reikšmingą poveikį vaikų psichologinei raidai. Remiantis daugybe mokslinių tyrimų, įrodyta, kad reguliarus dalyvavimas plaukimo veiklose teigiamai veikia vaikų raumenų sistemą, kraujotaką, koordinaciją, kvėpavimo funkcijas, emocinį stabilumą ir socialinę prisitaikymą.

1.1.1. Plaukimo poveikis fizinei sveikatai

Plaukimas lavina visą raumenų sistemą. Tai lemia ne tik raumenų jėgos didėjimą, bet ir geresnį raumenų tonusą bei ištvermę. Ypatingas dėmesys skiriamas vaikų stuburo sveikatai ir laikysenai, kadangi reguliarus plaukimas ne tik padeda ugdyti fizinį pajėgumą, bet ir prisideda prie taisyklingos laikysenos formavimo bei raumenų disbalanso mažinimo. Tyrimai rodo, kad vaikų, lankančių plaukimo treniruotes, funkcinių judesių kokybė ir fizinis pajėgumas gerėja, o tai teigiamai veikia jų laikyseną ir bendrą judėjimo kokybę (Klimienė & Zuoza, 2022).

Taip pat plaukimas stiprina kvėpavimo sistemą. Dėl ritmiško ir gilaus kvėpavimo plaukimo metu didėja plaučių tūris, stiprėja kvėpavimo raumenys, o vaikams lankantiems plaukimo treniruotes, pastebimas geresnis deguonies pasisavinimas ir didesnė iškvepiamo oro apimtis (Zuoženė et al., 2007).

Plaukimas teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą. Reguliarus fizinis aktyvumas vandenyje stiprina širdies raumenį, gerina kraujotaką ir prisideda prie stabilesnio kraujospūdžio bei geresnės vaikų savijautos (Jokar et al., 2021).

Judėjimas vandenyje skatina motorinių įgūdžių vystymąsi. Sigmundsson ir Hopkins (2010) pabrėžia, kad plaukimas gerina koordinaciją, pusiausvyrą ir judesių tikslumą. Ankstyvas plaukimo mokymasis prisideda prie greitesnio motorinių įgūdžių formavimosi ir padeda vaikams lengviau valdyti savo kūną.

Plaukimas kaip ilgalaikė fizinė veikla prisideda prie sveikos gyvensenos įpročių formavimosi. Vaikai, kurie nuo ankstyvo amžiaus yra skatinami reguliariai dalyvauti vandens veiklose, dažniau išlaiko fizinį aktyvumą ir paauglystėje. Tai rodo, kad plaukimo praktika gali turėti ilgalaikį poveikį sveikatingumui viso gyvenimo laikotarpiu (Telama et al., 2016).

Vertinant bendrą vaikų fizinio aktyvumo lygį Lietuvoje, Stulginskienė (2019) pastebi, kad nemaža dalis Lietuvos moksleivių nepasiekia Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomenduojamų fizinio aktyvumo normų, o tai kelia grėsmę vaikų sveikatai ir fizinei raidai. Remiantis Higienos instituto (2024a) duomenimis, 0–17 metų amžiaus grupėje 64,6 % mokinių turėjo normalų kūno svorį, 13,34 % buvo nustatytas antsvoris, o 5,95 % – nutukimas. Lyginant su 2023 metais, per didelio svorio (antsvoris ir nutukimas) turinčių mokinių dalis sumažėjo 1,7 proc., o normalaus kūno svorio turinčių vaikų dalis atitinkamai padidėjo. Tai rodo teigiamas tendencijas vaikų sveikatos ir gyvenamosios srityje (Higienos institutas, 2024b).

Tačiau fizinio aktyvumo lygis tarp Lietuvos vaikų vis dar kelia susirūpinimą. 2023 metais tik apie 13,6 % vaikų kasdien po pamokų užsiima bent 60 minučių trunkančia fizine veikla (Higienos institutas, 2023b). Šis skaičius reikšmingai atsilieka nuo Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų, kurios nurodo, 5–17 metų vaikams ir paaugliams kasdien vidutiniu ar dideliu intensyvumu būti fiziškai aktyviems ne trumpiau kaip 60 minučių, daugiausia aerobinėmis veiklomis, ir bent 3 kartus per savaitę įtraukti raumenis ir kaulus stiprinančias veiklas.

Plaukimas ypač naudingas vaikams su raidos sutrikimais ar negalia. Dėl vandens aplinkos suteikiamo palengvinimo jie gali atlikti judesius, kurie sausumoje būtų sudėtingi ar net neįmanomi. Tai padeda ne tik lavinti motorinius gebėjimus, bet ir stiprina fizinę saviraišką ir daug teigiamų emocijų, kurie ypač svarbūs psichologiniam ir emociniam vystymuisi. Fizinis aktyvumas, įskaitant plaukimą, vaikams su negalia padeda gerinti širdies ir kvėpavimo sistemų veiklą, stiprina raumenis ir kaulus, mažina nerimą bei depresijos simptomus, gerina pažintines funkcijas ir bendrą gyvenimo kokybę (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2020).

1.1.2. Plaukimo poveikis psichologinei būklei

Plaukimas daro reikšmingą poveikį vaikų psichologinei būklei ir emocinei gerovei. Reguliarus buvimas vandenyje padeda mažinti stresą, nerimą, gerina miego kokybę ir ugdo pasitikėjimą savimi (Crump, 2025). Judesiai vandenyje, atliekami kartu su kvėpavimo kontrole, aktyvina parasimpatinę nervų sistemą, sukeldami raminantį poveikį, kuris veikia kaip natūralus streso malšinimo mechanizmas (Tang et al., 2022).

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad vandenyje vykdomos fizinės veiklos reikšmingai pagerina psichinę sveikatą: jos mažina depresijos ir nerimo simptomus, gerina nuotaiką bei

emocinę pusiausvyrą (Tang et al., 2022). Šie veiksniai ypač svarbūs vaikams, nes jų nervų sistema dar tik formuojasi ir yra jautresnė įvairiems aplinkos dirgikliams.

Vandens aplinka pasižymi išskirtine sensorine įvairove – temperatūros pokyčiai, spaudimo pojūtis, plūdrumas, kurie veikia kaip stipri sensorinė stimuliacija. Tai skatina neurologinį vystymąsi, motorinių įgūdžių raidą bei gerina koordinaciją, ypač vaikystės pradžioje (Sigmundsson et al., 2024).

Pasitikėjimo savimi didinimas yra viena svarbiausių psichologinių plaukimo naudų. Vaikui įveikus baimę nerti po vandeniu ar išmokti naują plaukimo stilių, stiprėja savivertė ir vidinė motyvacija. Matomi progresai (pvz., vis didesnio atstumo įveikimas ar panėrimas po vandeniu) tampa asmeninio tobulėjimo įrodymais. Teigiamas grįžtamasis ryšys iš trenerių, tėvų ar bendraamžių sustiprina vaikų pasitikėjimą savimi bei ugdo tvirtesnę asmenybę.

Marques et al. (2020) nustatė, kad reguliariai plaukimo užsiėmimus lankantys vaikai patiria mažesnę nerimo ir agresijos lygį nei tie, kurie nesportuoja ar dalyvauja neformalioje veikloje. Vandens aplinka ypač naudinga vaikams, susiduriantiems su padidintu stresu ar mokymosi sunkumais.

Plaukimas taip pat prisideda prie vaikų socialinio įsitraukimo ir adaptacijos. Grupinės treniruotės lavina bendradarbiavimo, komunikacijos bei tarpusavio palaikymo įgūdžius. Vaikai mokosi veikti komandoje, paisyti kitų poreikių ir džiaugtis bendrais pasiekimais, o šie įgūdžiai perkelti į mokyklos ar šeimos aplinką prisideda prie emocinės brandos.

Plaukimas yra ypač veiksminga priemonė vaikams, turintiems emocinių ar raidos sutrikimų. Atsitiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas parodė, kad 10 savaitių trukmės „AquOTic“ programa, pagrįsta ergoterapijos principais, reikšmingai pagerino vandens kompetenciją bei plaukimo įgūdžius vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų. Programos metu taikytas žaidimų pagrindu vykdomas mokymas, sensorinė stimuliacija ir struktūruota aplinka, pritaikyta individualiems vaikų poreikiams. Šios sąlygos padėjo vaikams ne tik saugiai jaustis vandenyje, bet ir lavinti emocinį stabilumą bei socialinius įgūdžius (Kemp et al., 2024).

1.2. Pradinių klasių mokinių plaukimo ugdymo metodikos

Plaukimo ugdymas pradiniam ugdyme yra itin reikšmingas vaikų sveikatos, fizinio aktyvumo bei bendros raidos kontekste. Reguliarus kontaktas su vandens aplinka gerina koordinaciją, kvėpavimo kontrolę, lavina motoriką bei padeda kurti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą (Costa et al., 2021).

Ugdant pradinį klasių mokinius, būtina taikyti kompleksines, amžių atitinkančias strategijas, kurios apima motorinių įgūdžių formavimą, motyvaciją, socialinį įsitraukimą bei emocinę gerovę (Langendorfer, 2015). Viena svarbiausių sėkmingo plaukimo ugdymo sąlygų – tinkamai parinkti metodai, atitinkantys vaikų amžių, poreikius, mokymosi stilių ir emocinę būklę.

Dešimt pagrindinių pradinį klasių mokinių plaukimo ugdymo metodikų:

1. **Žaidybinis metodas** (žr. 3 pav.) – tai vienas populiariausių metodų per žaidimus lavinami pagrindiniai įgūdžiai: kvėpavimo sulaikymas, plūduriavimas, judėjimas vandenyje. Vaikams žaidimas yra natūrali veiklos forma, todėl per ją plaukimo mokymasis tampa efektyvesnis ir smagesnis.



1 pav. Žaidybinis metodas (Amazon, 2025)

Tyrimai rodo, kad tokie metodai stiprina vaikų vidinę motyvaciją, padeda sumažinti nerimą ir didina pasitikėjimą savimi. Žaismingi elementai, integruoti į fizinio aktyvumo programas, skatina vaikų emocinį įsitraukimą, bendradarbiavimą ir mokymosi džiaugsmą. Kai mokymas tampa artimesnis žaidimui, tai kuria malonią aplinką, kuri padeda vaikui atsiskleisti visais aspektais – fiziškai, emociškai ir socialiai (Mazeas et al., 2022).

2. **Progresinis (nuoseklus) metodas** – struktūruotas mokymasis, kai pradžioje lavinami baziniai įgūdžiai (plūduriavimas, kvėpavimas), vėliau pereinama prie sudėtingesnių technikų (koordinuoti judesiai, stiliai). Šis metodas grindžiamas nuoseklumo principu.

3. **Demonstracinis metodas** – mokytojas arba vaizdo medžiagoje pateikia vizualų judesio pavyzdį. Tai ypač veiksminga vaikams, kurie mokosi stebėdami ir kartodami.
4. **Imitacinis metodas** – mokiniai atlieka judesius, imituodami gyvūnus ar objektus (pvz., „plauk kaip varlė“). Šis metodas padeda suformuoti taisyklingą judesių struktūrą linksmoje formoje.
5. **Individualizavimo metodas** – užduotys pritaikomos kiekvieno vaiko gebėjimams. Tai leidžia mokytis savo tempu ir kurti pasitikėjimą savimi.
6. **Teminis metodas** – mokymas organizuojamas per istorijas ar temas („povandeninis pasaulis“, „gelbėtojų misija“), kurios įtraukia vaikus emociškai ir skatina vaizduotę.
7. **Sensorinis metodas** – skirtas pojūčių lavinimui ir baimės mažinimui. Apima lėtą panėrimą, prisilietimą prie vandens, temperatūros pojūtį. Tai svarbu jautresniems vaikams.
8. **Atsipalaidavimo metodas** – naudojami kvėpavimo, plūduriavimo ir įtampai mažinti. Padeda sukurti pasitikėjimo ir saugumo jausmą.
9. **Techninių priemonių metodas** – naudojama pagalbinė įranga (lentos, makaronai, liemenės), padedanti vaikui išlaikyti pusiausvyrą, tobulinti techniką ar mažinti baimę.
10. **Refleksijos metodas** – po užsiėmimo vaikai skatinami įsivertinti ir pasidalyti įspūdžiais. Refleksija padeda suvokti pažangą ir kelia mokymosi motyvaciją.

Pastaba: Metodikos parengtos remiantis šiuolaikiniais vaikų plaukimo ugdymo tyrimais, akcentuojant motorinių įgūdžių lavinimą, saugumą ir mokymo metodų efektyvumą. (Langendorfer, 2015; Chachula et al., 2021; Stallman et al., 2008; Invernizzi et al., 2025).

Metodų taikymas priklauso nuo pedagogo pasirengimo, gebėjimo kurti saugią ir vaikui palankią aplinką bei nuolat stebėti kiekvieno mokinio pažangą. Geriausi rezultatai pasiekiami, kai metodai taikomi lanksčiai ir derinami, nes taip plaukimo pamoka tampa ne tik techninių gebėjimų, bet ir emocinės brandos ugdymo erdve.

1.2.1. Plaukimo mokymo strategijos Lietuvoje ir užsienyje

Lietuvoje plaukimo mokymo strategijos dar vystomos ir nėra vientisos visose savivaldybėse. Programos, tokios kaip „Mokėk plaukti“, pasiekia vis daugiau mokyklų, tačiau tyrimai rodo, kad infrastruktūros trūkumas, baseinų neprieinamumas bei kvalifikuotų trenerių stoka riboja jų efektyvumą (Šukys, 2020). Be to, plaukimo mokymo intensyvumas ir kokybė skiriasi tarp didmiesčių ir regioninių mokyklų.

Tarptautinėje praktikoje stebimos kelios sėkmingos strategijos. Pavyzdžiui, Australijoje plaukimo mokymas laikomas vienu iš privalomų gyvybės saugos įgūdžių. Programa „Swim and Survive“, vykdoma bendradarbiaujant su mokyklomis, apima daugiau nei 600 000 vaikų per metus ir yra orientuota į saugų elgesį vandenyje bei techninį tobulėjimą (Royal Life Saving Society Australia, 2022).

Suomijoje, kur plaukimas įtrauktas į privalomą mokyklinę programą nuo pirmos klasės, vaikai iki ketvirtos klasės privalo gebėti nuplaukti 200 metrų, o bent 50 metrų nugara (Finnish National Agency for Education, 2016). Tai rodo ne tik sistemingą požiūrį, bet ir nacionalinį sutarimą dėl plaukimo svarbos.

Daugelyje Vakarų Europos šalių plaukimo mokymas integruojamas į fizinio ugdymo pamokas kaip visuminio vaiko vystymosi dalis. Nyderlanduose egzistuoja oficialus plaukimo diplomo A, B ir C lygis, kur kiekvienas mokinis privalo pasiekti mažiausiai A lygį dar pradinėje mokykloje (Zwemdiploma, 2020).

Tyrimai rodo, kad valstybės, kurios investuoja į standartizuotą ir ankstyvą plaukimo mokymą, pasiekia ne tik geresnių sportinių rezultatų, bet ir sumažina skendimo atvejus tarp vaikų (Brenner et al., 2009). Todėl Lietuvai rekomenduojama ne tik plėsti programų aprėptį, bet ir standartizuoti vertinimo kriterijus bei skirti dėmesį ilgalaikiam vaikų motyvavimui.

1.2.2. Tradiciniai ir inovatyvūs plaukimo mokymo metodai

Tradicioniai plaukimo mokymo metodai grindžiami pakartojimu, technikos demonstravimu ir aiškių taisyklių laikymusi. Tai metodika, kuri orientuota į struktūruotą judesių mokymą, dažnai taikoma grupiniuose užsiėmimuose. Tradiciniuose metoduose dažniausiai dominuoja mokytojo-centruotas požiūris, kai instruktorius parodo judesį, o mokiniai jį atlieka pakartotinai, kol pasiekama norima kokybė.

Tačiau šiandien vis labiau akcentuojama vaikų asmeninių savybių, mokymosi stilių ir emocinių poreikių įvairovė, todėl vien tradicinio metodo nepakanka. Šiuolaikinėje pedagogikoje vis dažniau taikomi inovatyvūs metodai, kurie remiasi žaidimu, atradimu ir asmenine patirtimi. Tokie metodai ne tik didina vaikų motyvaciją, bet ir padeda sukurti mokymuisi palankią, mažiau stresinę aplinką (Casey et al., 2015).

Žaidybiniai metodai (angl. *gamification*) yra vieni iš dažniausiai taikomų inovatyvių sprendimų plaukimo pamokose. Jie padeda skatinti vaikų smalsumą ir mokymosi motyvaciją pasitelkiant rungtyniavimą, iššūkius ar simbolinius apdovanojimus. Vaikai kur kas labiau įsitraukia, kai mokomosios užduotys pateikiamos kaip misijos ar nuotykių, o ne kaip įprasti

techniniai pratimai. Tyrimai rodo, kad žaidybinio metodo taikymas ugdymo procese padeda stiprinti mokinių vidinę motyvaciją, pagerina socialinius ryšius ir skatina geresnį praktinių įgūdžių įsisavinimą (Dichev & Dicheva, 2017).

Sensoriniai ir multisensoriniai metodai vis plačiau taikomi dirbant su vaikais, turinčiais raidos ar sensorinės integracijos sutrikimų. Šie metodai, apimantys lytėjimo, klausos, regos, uoslės bei propriocepinius dirgiklius, padeda vaikams geriau suvokti aplinką, sustiprina kūno ir erdvės (taip pat ir kūno-vandens) pojūtį. Jie padeda mažinti nerimą, stiprina pasitikėjimą savimi ir sudaro palankias sąlygas bazinių motorinių veiksmų ugdymui bei koordinacijos lavinimui (Kaffemanienė et al., 2022).

Technologijų taikymas yra dar viena šiuolaikinės metodikos kryptis. Skaitmeninės priemonės leidžia ne tik sekti pažangą, bet ir analizuoti judesių efektyvumą, koreguoti klaidas. Virtualios realybės ar papildytos realybės programos naudojamos net pradinuose plaukimo mokymo etapuose kaip parengiamoji priemonė. Jos leidžia vaikams pažinti plaukimo judesius saugioje ir vizualiai stimuliuojančioje aplinkoje (Konukman et al., 2018).

Galiausiai, vis dažniau taikomas individualizavimas, kai ugdymo metodai, pritaikyti kiekvieno vaiko fiziniams ir emociniams poreikiams. Tokia praktika ypač svarbi mokant mišrių gebėjimų grupes ar vaikus su specialiaisiais poreikiais. Individualizuotas ugdymas leidžia kiekvienam mokiniui siekti sėkmės savo tempu, o tai skatina nuoseklų tobulėjimą ir teigiamą savęs vertinimą (Bailey et al., 2009).

Kombinuojant tradicinius metodus su naujoviškais, svarbu išlaikyti nuoseklumą ir struktūrą, tačiau kartu palikti vietos vaikų iniciatyvai ir kūrybiškumui. Pavyzdžiui, po techninės dalies galima integruoti laisvą laiką, kurioje vaikai gali improvizuoti, eksperimentuoti su judesiais ar tiesiog žaisti. Tokia metodinė pusiausvyra lavina tiek techninius, tiek kūrybinius gebėjimus (Light & Evans, 2013).

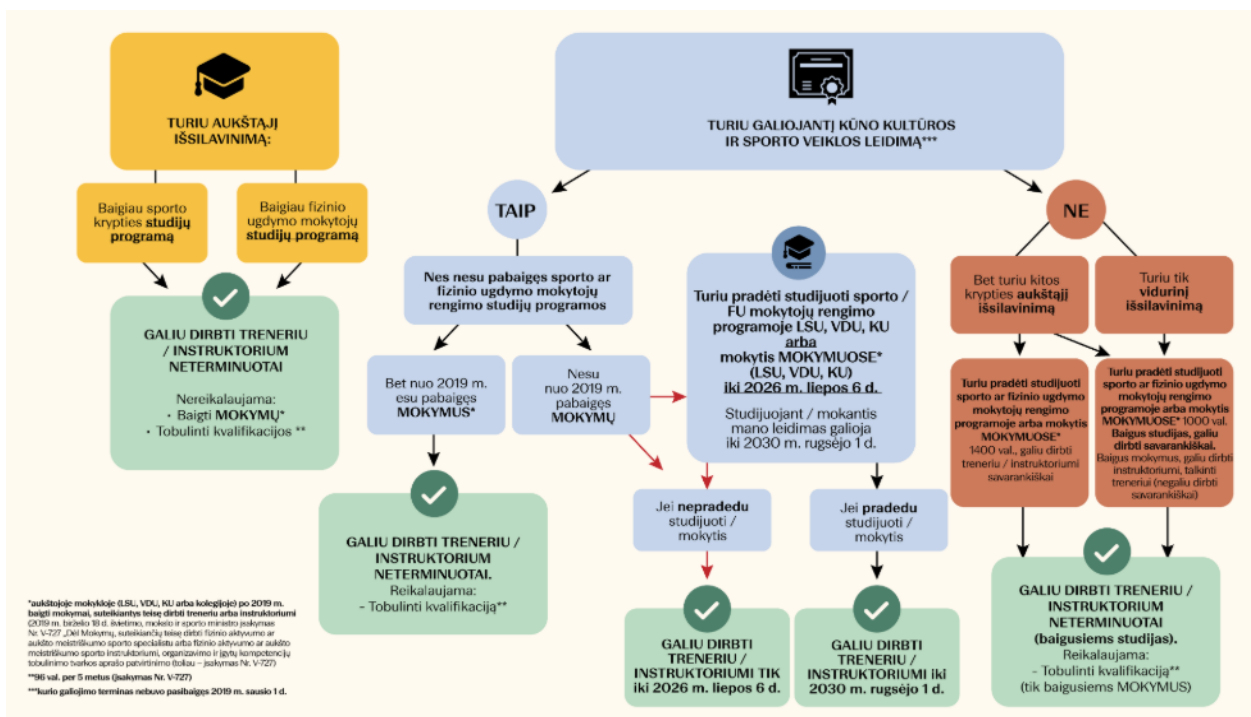
Taip pat pažymima, kad inovatyvūs metodai ne tik gerina įgūdžių įsisavinimą, bet ir didina vaikų pasitenkinimą veikla, kas ilgainiui formuoja teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą. Vaikai, kurie jaučia džiaugsmą iš veiklos, dažniau siekia jos tęstinumo ir išlaiko aktyvų gyvenimo būdą (Ntoumanis et al., 2009).

1.2.3. Trenerių kvalifikacijos reikalavimai

Trenerio vaidmuo yra esminis švietimo procese. Mokslinės analizės rodo, kad trenerio kompetencija lemia vaikų mokymosi kokybę, emocinį saugumą ir ilgalaikį santykį su sportu (Lyle & Cushion, 2017). Lietuvos sporto įstatyme numatyta, kad treneriai turi turėti ne žemesnį

kaip II lygio kvalifikaciją, išklausti pedagogikos, psichologijos, pirmosios pagalbos, vaikų ugdymo kursus.

Taip pat „Asmenys, kuriems iki šio įstatymo įsigaliojimo dienos buvo išduoti kūno kultūros ir sporto veiklos leidimai ir šių leidimų galiojimo terminas nebuvo pasibaigęs, yra laikomi įgijusiais fizinio aktyvumo ar aukšto meistriškumo sporto specialisto (toliau vadinamu fizinio aktyvumo ar sporto specialistas) arba fizinio aktyvumo ar aukšto meistriškumo sporto instruktoriaus (toliau vadinamu instruktorius) statusą iki šio įstatymo įsigaliojimo dienos ir turi teisę dirbti fizinio aktyvumo ar sporto specialistais arba instruktoriais ar teikti fizinio aktyvumo ar sporto specialistų paslaugas iki 2030 m. rugsėjo 1 d.“ (Lietuvos Respublikos sporto įstatymas, 2023).



2 pav. Leidimų fizinio aktyvumo ir sporto specialistams schema (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2024)

Atsižvelgiant į teisėto darbo su vaikais reglamentavimą, visi treneriai, dirbantys su nepilnamečiais, turi būti įtraukti į Teisėto darbo su vaikais subjektų sąrašą. Šis reikalavimas nustatytas siekiant užtikrinti vaikų saugumą ir tinkamą suaugusiųjų, dirbančių su vaikais, patikimumą. Asmenys, norintys dirbti su vaikais, privalo būti neteisti už tam tikrus nusikaltimus, o jų reputacija bei elgesys neturi kelti grėsmės vaikų gerovei. Šie teisės aktų reikalavimai sudaro papildomą saugumo sistemą, kuri padeda užtikrinti aukštą moralinį ir profesinį trenerių pasirengimą (Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2024).

Tarptautiniu mastu egzistuoja įvairūs, tačiau aiškiai apibrėžti trenerių rengimo modeliai. Jungtinėje Karalystėje (Swim England, 2022) nustato tris pagrindinius kvalifikacijos lygius:

1. **Assistant Swimming Coach** – pradinio lygio kvalifikacija, leidžianti padėti vyresniam treneriui vykdant iš anksto parengtą treniruotę.
2. **Swimming Coach (Level 2 Certificate)** – suteikia teisę savarankiškai planuoti, vykdyti ir vertinti treniruočių procesą.
3. **Senior Swimming Coach (Level 3 Certificate)** – aukščiausio lygio kvalifikacija, leidžianti kurti ir įgyvendinti metines treniruočių programas bei vadovauti sportininkų tobulėjimui aukščiausiu lygiu.

Kiekvienas lygmuo reikalauja tiek teorinio, tiek praktinio pasirengimo, taip pat nuolatinio profesinio tobulėjimo per papildomus mokymus ir kvalifikacijos kėlimo kursus (UK Coaching, n.d.).

Vienas iš svarbiausių aspektų, tai gebėjimas pritaikyti metodikas pagal vaikų raidos ypatumus. Treneriai turi gebėti atpažinti nerimo, motyvacijos stokos ar elgesio sunkumų priežastis, ir atitinkamai adaptuoti ugdymo procesą.

Trenerio komunikaciniai įgūdžiai taip pat yra kritiški. Gebėjimas palaikyti motyvuojančią atmosferą, pozityviai komunikuoti su vaikais ir tėvais, atliepti emocinius poreikius, visa tai prisideda prie ugdymo kokybės. Tyrimai rodo, kad pozityvus trenerio elgesys gali sustiprinti vaiko pasitikėjimą savimi ir motyvaciją (Mageau & Vallerand, 2003).

Svarbus plaukimo ugdymo aspektas yra lyčių lygybė. Mokslinėje literatūroje pažymima, kad berniukai dažniau nei mergaitės siejami su sportinėmis veiklomis, o tai gali lemti mažesnę mergaičių pasitikėjimą savimi plaukimo veiklose (Chalabaev et al., 2013). Todėl pedagogai turėtų taikyti metodikas, kurios stiprina visų vaikų, nepriklausomai nuo lyties, dalyvavimą, motyvaciją ir savivertę.

Plaukimo užsiėmimai yra puiki terpė mokyti vaikus ne tik techninių plaukimo įgūdžių, bet ir vandens saugos taisyklių, elgesio prie vandens telkinių, pagalbos sau ir kitiems pagrindų.

Užsiėmimų metu rekomenduojama taikyti aktyvų stebėjimą, kai treneris ar pedagogas ne tik duoda nurodymus, bet nuolat reflektuoja vaikų reakcijas, tvarko pratimų klaidas realiu laiku ir skatina grupės dinamiką. Tokie metodai padeda mažinti vaikų stresą, kurti mokymuisi palankią atmosferą ir kurti pozityvią socialinę aplinką (Casey et al., 2015).

Psichologiniu požiūriu, svarbu ne tik siekti motorinių įgūdžių, bet ir palaikyti vaiko emocinę pusiausvyrą. Vaikai, kurie jaučiasi saugūs, priimami ir vertinami, greičiau pasiekia rezultatų. Todėl rekomenduojama naudoti pagyras, skatinimus, kūrybišką žaidimo integraciją.

Vaikai skiriasi savo biologiniu amžiumi, patirtimi, baimėmis bei mokymosi tempais. Taikant individualizuotus plaukimo ugdymo planus, galima užtikrinti, kad kiekvienas vaikas galės mokytis sau tinkamu tempu, o tai skatina sėkmės jausmą ir ilgalaikę motyvaciją (Bailey et al., 2009).

Plaukimo ugdymas turi būti vertinamas ne tik kaip judesio įgūdžių lavinimo priemonė, bet ir kaip socialinio- emocinio ugdymo dalis. Plaukimas turėtų būti integruojamas ne tik į fizinio ugdymo pamoką, bet ir į bendrą ugdymo turinį, kaip priemonė visapusiškam vaiko vystymuisi.

Šiuolaikinis plaukimo ugdymas reikalauja ne tik fizinės veiklos organizavimo, bet ir kompleksinio, teorijomis grįsto požiūrio, kuris įtraukia psichologiją, pedagogiką, vaikų raidos ypatumus ir socialinius veiksnius. Tik tokio pobūdžio metodika leidžia pasiekti gilių, tvarių ir ilgalaikių rezultatų vaiko ugdymo kelyje.

1.3. Vaikų motyvacija sportuoti ir sporto tęstinumo veiksniai

Vaikų sportinė veikla ankstyvame amžiuje yra itin reikšminga ne tik fizinei sveikatai, bet ir emocinei, socialinei bei kognityvinei raidai. Sportas ugdo vaikų savarankiškumą, atsakomybę, gerina savivertę ir padeda vystyti bendradarbiavimo įgūdžius. Vaikų įsitraukimas į sportą ir išlikimas sportinėse veiklose priklauso nuo daugybės tarpusavyje susijusių veiksnių: vidinės ir išorinės motyvacijos, tėvų ir artimos aplinkos palaikymo, ugdymo politikos bei sporto struktūroje vyraujančių normų ir vertybių. Sportas tampa ne tik fizinio aktyvumo forma, bet ir priemone formuoti asmenybę, lavinti socialinius gebėjimus, ugdyti atsakomybę, discipliną, gebėjimą bendradarbiauti bei siekti tikslų (Bailey et al., 2009; Teixeira et al., 2021).

Sportas taip pat yra terpė, kurioje formuojasi vaiko moralinės ir etinės nuostatos. Dalyvavimas sporte padeda vaikams suprasti sąžiningos kovos principus, pagarbą taisyklėms, mokymąsi iš nesėkmių bei atsakomybę už komandos rezultatą. Sportinis kontekstas suteikia galimybes ugdyti empatiją, pasitikėjimą, savitvardą, o visa tai glaudžiai susiję su vaikų motyvacinio vystymusi ir jų ilgalaikiu įsitraukimu į fizinį aktyvumą (Nielsen et al., 2024).

Sportas taip pat prisideda prie vaikų atsparumo stresui ugdymo, padeda išmokti priimti pralaimėjimus, susidoroti su nesėkmėmis ir ugdyti atkaklumą – tai itin aktualu šiuolaikinėje visuomenėje, kur vaikų emocinė gerovė yra vienas svarbiausių švietimo ir sveikatos sistemos prioritetų. Tyrimai rodo, kad trenerių taikoma autonomiją palaikanti ugdymo aplinka teigiamai koreliuoja su vaikų psichologiniu atsparumu ir optimizmu, o tai skatina jų aktyvų ir ilgalaikį dalyvavimą sportinėje veikloje (Newman et al., 2024). Dalyvaudami sportinėje veikloje vaikai

patiria įvairias socialines situacijas, kurios skatina socialinio intelekto, konfliktų sprendimo įgūdžių bei komandinio bendradarbiavimo plėtrą.

Remiantis Deci ir Ryan (2000) savęs determinacijos teorija (Self-Determination Theory, SDT), vaiko motyvacija sportuoti priklauso nuo trijų pagrindinių poreikių: autonomijos (saviraiškos), kompetencijos (gebėjimo atlikti veiklą) ir susietumo (priklausymo grupei jausmo). Kai šie poreikiai yra patenkinami, vaikai jaučia didesnę pasitenkinimą veikla ir natūraliai siekia ją tęsti. Tyrimai patvirtina, kad šie motyvaciniai veiksniai ypač svarbūs vaikų ilgalaikiam įsitraukimui į sportą (Teixeira et al., 2021; Wang et al., 2022).

Mokslininkai pabrėžia, kad vaikų motyvacija sporte priklauso nuo to, ar jie labiau orientuojasi į pergalę ir lyginimąsi su kitais, ar į asmeninį tobulėjimą ir įgūdžių lavinimą. Šie tikslų skirtumai daro įtaką jų požiūriui į sportą ir dalyvavimo tęstinumui. Vaikai, orientuoti į meistriškumą, labiau vertina pastangas, tobulėjimą, o ne vien pergalę. Tokia orientacija skatina ilgalaikį dalyvavimą sporte, nes vaikai patiria daugiau vidinio pasitenkinimo, net ir nepasiekdami pirmosios vietos.

Kitas svarbus teorinis modelis – Expectancy-Value Theory (Eccles & Wigfield, 2002), kuris teigia, kad vaikų motyvacija priklauso nuo to, kiek jie tikisi sėkmės veikloje ir kiek vertingos jiems atrodo šios veiklos. Jeigu vaikas mano, kad jis gali pasiekti gerų rezultatų sporte ir jei jis suvokia sportą kaip svarbų (dėl sveikatos, bendravimo, pasiekimų ar pramogos), jo motyvacija sportuoti auga. Sportas suvokiamas kaip vertingas tuomet, kai jis atitinka asmeninius vaikų poreikius ir lūkesčius bei suteikia galimybių sėkmingai pasireikšti (González-Cutre et al., 2020; Lisinskienė et al., 2023).

Tėvų dalyvavimas ir palaikymas daro reikšmingą įtaką vaikų sportinei motyvacijai (Harwood et al., 2021; Lisinskienė et al., 2023). Vaikai, kurių tėvai rodo emocinį palaikymą, domisi jų pasiekimais ir nepervertina rezultatų, patiria didesnę pasitenkinimą sportu bei motyvaciją jame pasilikti. Dar vienas labai svarbus aspektas – tai trenerio santykis su vaikais, pozityvus bendravimas ir lankstus požiūris į vaikų individualius poreikius taip pat yra svarbūs veiksniai ilgalaikiam sporto tęstinumui (Biddle et al., 2021; Knight et al., 2022).

1.3.1. Kas skatina vaikus išlikti sporte?

Vaikų pasilikimas sportinėje veikloje dažniausiai siejamas su vidine motyvacija, malonumu, kurį jie patiria sportuodami, bei socialine ir emocine parama, kurią jie gauna iš aplinkos. Vienas iš svarbiausių veiksnių yra pozityvi patirtis sporte: kai sportas siejasi su

žaidimu, linksmybe, mokymusi. Kai vaikas jaučia, kad sportinė veikla teikia džiaugsmą, leidžia įgyvendinti asmeninius tikslus ir įveikti iššūkius, jo motyvacija auga, o noras tęsti veiklą stiprėja.

Fraser-Thomas, Côté ir Deakin (2008) atliktas tyrimas parodė, kad vaikai, kurie dalyvavo sportinėje veikloje, kurioje vyrauja pozityvus grįžtamasis ryšys, palaikymas ir tobulėjimo galimybės, buvo linkę ilgiau joje išlikti.

Veiksniai, turintys didžiulę reikšmę:

- Sporto malonumas ir džiaugsmas;
- Galimybė siekti tikslų ir stebėti savo pažangą;
- Pozityvus trenerių ir bendraamžių palaikymas;
- Tėvų paskatinimas be pernelyg didelio spaudimo;
- Saugi, psichologiškai palaikanti aplinka;
- Lankstus požiūris į rezultatus – orientacija į procesą.

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad vaikams skirta fizinė veikla turi būti žaisminga, įdomi ir parinkta pagal amžių bei gebėjimus. Vaikų fizinio rengimo specialistai rekomenduoja veiklas, kurios remiasi aktyviu mokymusi per žaidimą (Light, 2008). Žaidybiniai elementai sukuria džiaugsmo ir sėkmės emocijas, kurios tampa ilgalaikės motyvacijos pagrindu.

(Lisinskienė, Lochbaum, & Kerr, 2023) patvirtina, kad vaikų pasilikimą sporte lemia ne tik treniruočių struktūra ar fizinė veikla, bet ir psichosocialinis saugumas bei teigiami emociniai potyriai.

Emocinis ryšys sporte, trenerio elgsena bei komandos tarpusavio atmosfera daro reikšmingą įtaką vaikų įsitraukimui. Trenerio gebėjimas individualizuoti užduotis ir pritaikyti komunikaciją prie vaikų amžiaus bei emocinio lygio skatina vaikų pasitikėjimą savimi ir norą tęsti sportą.

1.3.2. Kokią įtaką daro tėvai, aplinka ir įtraukusis ugdymas vaikų sportavimui?

Tėvų vaidmuo vaikų fiziniame aktyvume

Tėvai atlieka esminį vaidmenį formuojant vaikų požiūrį į fizinį aktyvumą. Jų elgesys, vertybės, nuostatos bei emocinis palaikymas daro tiesioginę įtaką vaiko pasirinkimams. Pozityvus tėvų pavyzdys, kai jie patys sportuoja ar rodo teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą taip pat motyvuoja vaikus. Tyrimai rodo, kad vaikų fizinis aktyvumas dažnai yra tiesiogiai susijęs su tėvų palaikymu bei aktyviu įsitraukimu (Guedes et al., 2024).

Tėvų parama gali būti įvairių formų: emocinė (palaikymas ir supratimas), informacinė (patariamoji), instrumentinė (pvz., pavežimas į treniruotes, sportinės aprangos įsigijimas) bei vertinamoji (pripažinimas ir paskatinimas). Visi šie aspektai prisideda prie vaikų pasitikėjimo savimi augimo, teigiamo santykio su fiziniu aktyvumu formavimo ir motyvacijos tęsti sportinę veiklą (Schoeppe et al., 2022).

Tačiau tėvų spaudimas, per dideli lūkesčiai ar kritiškas požiūris gali lemti neigiamus padarinius – didesnį vaikų stresą, nerimą, motyvacijos sumažėjimą ir net pasitraukimą iš sporto veiklų. Subalansuotas tėvų elgesys, grindžiamas emociniu palaikymu, empatija ir gebėjimu išklaisyti, padeda vaikams išlaikyti sveiką santykį su sportu ir gerą emocinę savijautą (Jacobs et al., 2021).

Socialinės aplinkos įtaka

Be tėvų, vaiko sportinę patirtį stipriai veikia socialinė aplinka, tai bendraamžiai, treneriai, mokytojai. Taip pat ir trenerio kuriama aplinka, ar ji yra palaikanti, įtraukianti, saugi, ar gali būti lemiamas veiksnys vaiko ilgalaikio dalyvavimo sporte. Sheridan et al. (2021) pabrėžia, kad pozityvus trenerio ir sportininko ryšys didina vaiko pasitenkinimą veikla ir stiprina ketinimą tęsti dalyvavimą.

Bendraamžių įtaka taip pat yra svarbi – draugystės, priklausymo komandai jausmas, tarpusavio palaikymas skatina vaikus jausti bendruomeniškumą ir stiprina socialinį tapatumą sporte. Tokie socialiniai ryšiai ne tik motyvuoja lankytis treniruotėse, bet ir prisideda prie vaikų socialinių įgūdžių ugdymo bei emocinės gerovės (Vella et al., 2021).

Įtraukusis ugdymas sporte

Įtraukusis ugdymas sporte – tai ugdymo filosofija, kurios tikslas užtikrinti kiekvieno vaiko teisę dalyvauti fizinėje veikloje, nepaisant jo gebėjimų, negalios ar kitų individualių ypatumų. Vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, ypač svarbus yra emocinis saugumas ir priėmimo jausmas, kuris atsiranda per teigiamą bendraamžių ir trenerių sąveiką.

Naujausi tyrimai rodo, kad vaikai, patiriantys įtraukios aplinkos privalumus, pasižymi aukštesne saviverte, didesniu pasitikėjimu savimi ir stipresne vidine motyvacija (Goodwin & Watkinson, 2022). Įtraukios sporto programos mažina socialinę atskirtį, padeda ugdyti empatiją tarp vaikų ir sukuria sąlygas visapusiškam dalyvavimui (Obrusnikova & Dillon, 2021).

Vaikų motyvacija sportuoti bei sporto tęstinumas priklauso nuo:

- ✓ vidinės motyvacijos ir teigiamų emocijų;
- ✓ pasitikėjimo savo gebėjimais;
- ✓ įvairiapusiškos sportinės patirties;
- ✓ palankios socialinės ir emocinės aplinkos;

- ✓ tėvų ir trenerių palaikymo bei paskatinimo;
- ✓ įtraukios, vaiko poreikius atitinkančios ugdymo aplinkos;
- ✓ galimybės vaikui turėti balsą, pasirinkimą ir autonomiją;
- ✓ universalios, prieinamos ir sėkmę užtikrinančios sportinės veiklos;
- ✓ bendraamžių palaikymo ir priklausymo grupei jausmo;
- ✓ trenerių empatijos ir gebėjimo kurti palaikančią, į vaiką orientuotą sporto kultūrą.

1.4. Plaukimo įgūdžių reikšmė vaikų saugumui ir gyvybės išsaugojimui

Vanduo vaikams dažnai asocijuojasi su malonumu, žaidimais ir atostogomis, tačiau jis taip pat kelia vieną didžiausių grėsmių jų gyvybei. Skendimai yra viena pagrindinių atsitiktinių vaikų mirčių priežasčių pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos (World Health Organization, 2024a) duomenimis, pasaulyje kasmet nuskęsta apie 236 000 žmonių, o reikšmingą dalį šių aukų sudaro vaikai ir jaunuoliai iki 14 metų. Skendimai pietryčių Azijoje yra trečia pagal dažnumą mirties priežastis tarp 5–14 metų amžiaus vaikų (World Health Organization, 2024b). Lietuvoje situacija taip pat išlieka rimta: Higienos instituto duomenimis (2024a), per pastaruosius du dešimtmečius šalyje paskendo 442 vaikai iki 17 metų, o pagrindinės nelaimių vietos yra natūralūs vandens telkiniai – ežerai, tvenkiniai bei kartais net baseinai. Nors bendras skendimų skaičius per pastaruosius kelerius metus mažėjo (pvz., 2021 m. – 144 atvejai, o 2023 m. – 80), vaikų saugumas vandenyje išlieka opi visuomenės sveikatos problema (Higienos institutas, 2023a, 2024a).

Vienas iš pagrindinių veiksnių, galinčių reikšmingai sumažinti vaikų skendimų riziką, yra ankstyvas ir sistemingas plaukimo įgūdžių ugdymas. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO, 2024b) rekomenduoja visame pasaulyje skatinti mokyklinio amžiaus vaikų mokymą plaukti bei ugdyti vandens saugumo žinias, laikant tai gyvybiškai svarbia kompetencija, kurią būtina integruoti į formalųjį ugdymą. Tinkamai išmokytas vaikas ne tik geba saugiai elgtis vandenyje, bet ir sugeba atpažinti pavojų, išlikti ramus kritinėje situacijoje bei žinoti, kaip kviesti pagalbą.

Vaikams skirti plaukimo užsiėmimai turi ne tik techninį, bet ir saugumo ugdymo aspektą. Jie mokomi, kaip tinkamai elgtis baseine, kaip įvertinti pavojų atviroje vandenvietėje, ką daryti, jei skęsta draugas ar jei pats netyčia patenka į vandenį. Dėl šios priežasties vis daugiau šalių plaukimo mokymą įtraukia į nacionalines gyventojų sveikatos stiprinimo strategijas, ypač akcentuodamos vaikų amžių.

Vienas ryškiausių vaikų skendimų prevencijos pavyzdžių Lietuvoje, nuo 2014 metų vykdoma Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos kartu su savivaldybėmis įgyvendinama

nacionalinė programa „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“. Pagrindinis šios iniciatyvos tikslas – suteikti visiems antrokiem galimybę nemokamai lankyti plaukimo pamokas ir įgyti ne tik techninius įgūdžius, bet ir supratimą apie saugų elgesį vandenyje bei galimas rizikas. Programa apima plaukimo technikos pagrindus, saugumo vandenyje principus ir praktinius užsiėmimus, padedančius vaikams atpažinti grėsmes natūraliuose ir dirbtiniuose vandens telkiniuose (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2024a).

2024 m. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija paskelbė, kad plaukimo pamokose dalyvaus daugiau kaip 13 tūkst. Lietuvos antrokiem. Tai atspindi augantį valstybės ir savivaldybių įsipareigojimą plėtoti vaikų plaukimo ugdymą visoje šalyje (Švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2024a). Tačiau programa susiduria su tam tikrais iššūkiais, kur trūksta plaukimo baseinų, kvalifikuotų trenerių ir pavėžėjimo galimybių. Rajoninės mokyklos iš savų lėšų finansuoja mokinių transportavimą į baseiną ir dažnu atveju tėvai susimoka už baseino takelio nuomą. Šis atvejis parodo, kad, nors valstybiniu lygmeniu programa veikia efektyviai, jos sėkmingam įgyvendinimui būtinas ir vietos savivaldybių bei mokyklų įsitraukimas.

Labai svarbu, kad plaukimo mokymas prasidėtų kuo ankstesniame amžiuje. Moksliniai tyrimai (Langendorfer, 2015) rodo, jog vaikai, kurie pradeda lankyti plaukimo pamokas 5–7 metų amžiuje, greičiau įsisavina ne tik plaukimo techniką, bet ir išmoksta atpažinti pavojų, valdyti kvėpavimą, išlikti vandenyje bei naudotis saugumo įgūdžiais. Šie vaikai dažniau pasirenka saugią elgseną prie vandens, atsargiau vertina rizikas ir geba įspėti kitus.

Negalima pamiršti ir psichologinio saugumo – kai vaikas jaučiasi užtikrintai vandenyje, mažėja panikos tikimybė nelaimės atveju. Todėl mokant plaukti, ypač svarbu lavinti ne tik techninius, bet ir emocinius įgūdžius – ugdyti pasitikėjimą savimi, savikontrolę, streso valdymą. Daugelyje mokyklų ir neformalių užsiėmimų vis labiau skatinama integruoti saugumo edukacinius elementus į kasdienį ugdymą, taip formuojant ilgalaikį atsakingo elgesio modelį.

1.5. Plaukimo integracija į formalų ir neformalų ugdymą

Norint plaukimo ugdymą dar labiau pritaikyti šiuolaikiniam vaikui, vis dažniau pasitelkiami tarpdisciplininiai metodai, jungiantys plaukimo treniruotes su kitomis mokymosi sritimis – matematika ar dailės pamokomis. Tai pasireiškia, pavyzdžiui, užduotimis baseine, kur reikia suskaičiuoti plūdurių kiekį, sekti judesių sekas ar atlikti spalvinius žaidimus (Pangrazi & Beighle, 2019). Šie metodai ugdo ne tik fizinius gebėjimus, bet ir pažintinius įgūdžius bei kūrybiškumą.

Plaukimo ugdymas vaikams negali apsiriboti tik formaliais užsiėmimais mokyklos baseinuose ar trumpalaikėmis iniciatyvomis. Norint pasiekti tvarių rezultatų, būtina sistemingai integruoti plaukimo mokymą į visą švietimo sistemą – tiek formalų, tiek neformalų ugdymą. Šis procesas reikalauja ne tik infrastruktūrinių sprendimų, bet ir pedagoginės, socialinės bei politinės valios. Iš esmės – tai sprendimas, ar plaukimo mokymas bus privilegija, ar visiems vaikams prieinamas gebėjimas.

Formalusis ugdymas apima tai, kas numatyta bendruose ugdymo planuose. Lietuvos atveju, plaukimo mokymas įtrauktas į kai kurių mokyklų fizinio rengimo programas, tačiau nėra visuotinai prieinamas. Tai lemia dideli skirtumai tarp miestų ir regionų: didesniuose miestuose vaikai dažniau turi galimybę lankyti plaukimo pamokas, tuo tarpu mažesnėse gyvenvietėse tokia galimybė dažnai neegzistuoja. Tokia nelygybė riboja vaikų galimybes išmokti plaukti, nepriklausomai nuo jų motyvacijos ar poreikių. Akivaizdu, kad vien tik formalus ugdymas, be papildomų priemonių, negali užtikrinti visiems vaikams lygios prieigos prie šio svarbaus įgūdžio.

Neformalusis ugdymas (popamokiniai būreliai, sporto klubai, vasaros stovyklos) suteikia papildomą galimybę gilinti ar įtvirtinti įgūdžius. Čia ypač svarbus šeimos indėlis – tėvų sprendimas leisti vaiką į baseiną, pasirūpinti apranga, motyvuoti jį dalyvauti veikloje. Tačiau nevisi vaikai neturi galimybių lankyti baseino dėl atstumo ar kainos. Kitaip tariant, ne kiekvienas vaikas turi vienodas sąlygas plėtoti šį svarbų gyvybinį įgūdį.

Tyrimai rodo, kad vaikų fizinis aktyvumas po pamokų yra glaudžiai susijęs su ugdymo kokybe ir prieinamumu (Trudeau & Shephard, 2008). Jeigu neformalios veiklos yra prieinamos, vaikai daug dažniau renkasi aktyvią veiklą, įskaitant plaukimą. Todėl tikslinga kurti regionines strategijas, kurios skatintų partnerystę tarp mokyklų, sporto klubų ir vietos valdžios institucijų. Tokia integracija reikalauja planavimo ir nuoseklumo, bet jos poveikis vaikų saugumui ir sveikatai gali būti milžiniškas.

Norint užtikrinti, kad plaukimo mokymas būtų įgyvendinamas plačiai ir efektyviai, svarbu stiprinti šių dviejų ugdymo formų sąveiką. Mokyklos gali bendradarbiauti su sporto centrais, savivaldybėmis, tėvų bendruomenėmis, ieškodamos lanksčių ir kūrybiškų būdų, kaip užtikrinti vaikų patekimą į baseinus. Pavyzdžiui, kai kuriose Lietuvos savivaldybėse jau veikia modeliai, kai vaikai į baseiną vežami mokykliniais autobusais, o išlaidas padengia savivaldybė ar specialūs projektai. Tai yra realūs pavyzdžiai, kaip sprendimai gali tapti kasdienybe.

Tarptautinė patirtis rodo, kad visuminė ugdymo sistema gali būti itin efektyvi. Pavyzdžiui, Suomijoje plaukimas yra privaloma ugdymo dalis jau nuo pirmųjų klasių, o vertinimas apima ne tik techniką, bet ir gebėjimą saugiai elgtis vandenyje (Kämäräinen & Puhakka, 2023). Danijoje ir

Olandijoje vaikai vertinami pagal gebėjimą išsilaikyti vandenyje 30 sekundžių, išlipti be pagalbos ir nuplaukti bent 50 metrų, pabrėžiant ne tik techninį pasirengimą, bet ir praktinį išgyvenimo vandenyje gebėjimą (OECD, 2022).

Tokie kriterijai aiškiai parodo, kad plaukimo gebėjimai turi būti vertinami kompleksiškai – ne tik kaip sporto disciplina, bet ir kaip gyvenimo įgūdis, būtinas vaikų saugumui ir sveikatai.

Vis daugiau švietimo įstaigų pasaulyje renkasi teminio ar tarpdisciplininio ugdymo principą, kai plaukimo veiklas derina su kitais dalykais: skaičiuoja nuplauktus metrus per matematikos pamoką, analizuoja vandens savybes per gamtos pažinimą ar kuria istorijas apie vandens saugą per kalbos pamokas. Tokie metodai padeda ne tik įtvirtinti žinias, bet ir kuria integruotą, įtraukiančią bei vaiko kasdienybei artimą mokymosi aplinką (OECD, 2022). Ir galbūt svarbiausia – jie padaro mokymąsi įdomų ir prasmingą.

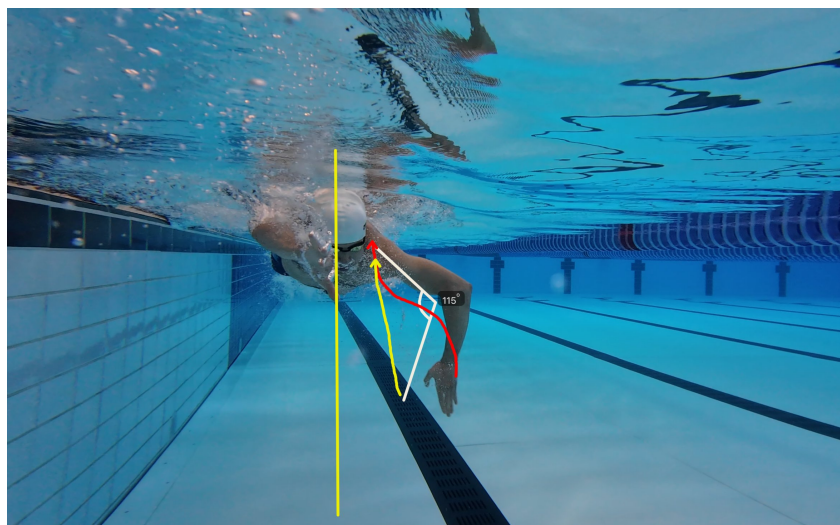
1.6. Inovacijos ir technologiniai sprendimai vaikų plaukimo ugdyme

Šiuolaikinėje švietimo sistemoje vis didesnis dėmesys skiriamas technologijų taikymui tiek akademinėse, tiek praktinėse veiklose. Fizinis ugdymas, tai viena iš sričių, kurioje naujovės įgyja vis didesnę svarbą, ypač kai kalbame apie vaikų mokymą plaukti. Technologijos čia padeda ne tik siekti geresnių sportinių rezultatų, bet ir didinti vaikų saugumą, mokymosi motyvaciją bei įsitraukimą. Kadangi vaikai šiuolaikinėje visuomenėje yra itin artimi skaitmeninėms technologijoms, jų integracija į sportinį ugdymą padeda greičiau pasiekti ugdymo tikslus ir sukuria vaikams patrauklesnę, suprantamesnę mokymosi aplinką.

Paprasti (telefonu atliktas vaizdo įrašas) ir pažangūs vaizdo analizės įrankiai leidžia objektyviai vertinti vaiko plaukimo techniką. Tokie sprendimai kaip „SwimPro“ (žr. 3 pav.) ar „Dartfish“ (žr. 4 pav.) naudojami įvairiose šalyse, siekiant profesionaliai analizuoti judesius ir teikti grįžtamąjį ryšį.



3 pav. Swimpro - aukštos kokybės povandeninės kameros, kurios leidžia realiu laiku analizuoti plaukimo techniką (SwimPro, 2025)



4 pav. Dartfish- išsamus vaizdo analizės sprendimas (Dartfish, 2025)

Vaikams tai ypač naudinga, nes jie gali patys stebėti savo judesius ekrane, suprasti klaidas ir jas koreguoti. Vizualinis suvokimas pradinio amžiaus vaikams dažnai efektyvesnis nei žodiniai paaiškinimai. Vaizdo analizė padeda įtraukti ir tėvus, kurie gali lengviau sekti vaiko pažangą bei suteikti jam emocinį palaikymą. Nors prekyboje yra daug alternatyvų dažnu atveju treneriai naudoja telefono kamerą ar paprastesnes povandenines kameras vaizdui perteikti. Šie metodai

leidžia vaikui aktyviau įsitraukti į mokymosi procesą ir didina savirefleksijos gebėjimus (Colman et al., 2018).



5 pav. Polar Verity Sense sensorius (Polar, 2025a)

Lietuvoje pažangiausiu sprendimu tampa širdies ritmo stebėseną naudojant „Polar Verity Sense“ sensorius (žr. 5 pav.). Šie prietaisai leidžia realiuoju laiku matuoti vaiko širdies susitraukimų dažnį (ŠSD) plaukimo treniruočių metu, o treneriai gali optimaliai valdyti krūvį pagal individualius fizinius rodiklius. Vaikai patys mokosi stebėti savo kūno signalus ir kuria sveikos gyvensenos pagrindus. Jie pradeda suprasti, kaip kūnas reaguoja į fizinę apkrovą, o tai kuria tvirtą ryšį tarp judėjimo ir savijautos. Svarbu pažymėti, kad tokios technologijos leidžia tiksliai planuoti fizinio aktyvumo trukmę ir intensyvumą, išvengiant per didelio nuovargio ar traumų rizikos.

Norėdami geriau suprasti pulso zonų reikšmę treniruotės metu, vaikai stebi daviklio perduodamus rezultatus kompiuterio ekrane. Kiekvienai pulso zonai priskiriama tam tikra spalva (žr. 6 pav.).



6 pav. Spalvos pagal pulso zonas (Polar, 2025b)

Pulso zonų taikymas fizinio aktyvumo metu nėra naujiena sporto moksle. Pagal Europos sporto mokslo asociacijos (ECSS) klasifikaciją, vaikai turi treniruotis skirtingose pulso zonose, atitinkančiose jų fizinį pajėgumą bei tikslus (Baechle & Earle, 2008). Šių žinių turėjimas leidžia treneriams dirbti moksliai pagrįstai, o vaikams – jaustis saugiau ir užtikrinčiau. Be to, išmokus stebėti savo širdies veiklą, ugdomas savikontrolės gebėjimas, kuris svarbus tiek sporte, tiek kasdienėje veikloje.

Sparčiai plinta ir virtualios realybės (VR) sprendimai, leidžiantys vaikams saugiai susipažinti su rizikingomis situacijomis dar prieš patiriant jas realybėje. Pvz., „SwimVR“ (žr. 7 pav.) projektas Australijoje leidžia per akinius simuliuoti situacijas, susijusias su skendimo prevencija, pagalbos kvietimu ar tinkamu kvėpavimu panirus. VR priemonės padeda sumažinti baimę ir sustiprina pasitikėjimą savimi. Tai ypač svarbu vaikams, kurie bijo vandens ar anksčiau buvo patyrę nemalonių patirčių – VR gali tapti pirmuoju žingsniu į įveikimą.



7 pav. Virtualios realybės simuliacija „SwimVR“, kurioje vaikas per akinius patiria realias vandenyje galinčias nutikti situacijas (SwimVR, 2025)

Technologijos taip pat leidžia individualizuoti mokymosi procesą. Naudojant progresą fiksuojančias skaitmenines programėles ar stebėjimo sistemas, treneriai ir mokytojai gali rengti personalizuotas ataskaitas, kuriose fiksuojamas kiekvieno mokinio tobulėjimas. Vaikai stebi savo pažangą, o tai sustiprina jų įsitraukimą ir motyvaciją. Individualizuotas mokymas ypač svarbus didelėse grupėse, kur treneris negali kiekvienam vaikui skirti daug laiko (Wang & Chen, 2021).

Tokiose sąlygose keičiasi ir pedagogo vaidmuo. Jis tampa ne tik žinių perteikėju, bet ir ugdymo proceso moderatoriumi, analizuojančiu duomenis, stebinčiu pažangą ir planuojančiu veiklas pagal vaiko poreikius. Toks ugdymo modelis atitinka šiuolaikines švietimo tendencijas, kuriose pabrėžiamas personalizuotas, į vaiką orientuotas mokymasis. Mokytojas tampa pagalbininku, padedančiu vaikui atrasti savo stiprybes, o ne vien vertintoju. Toks požiūris skatina ne tik sportinius gebėjimus, bet ir pasitikėjimą savimi, atsakomybės jausmą bei savarankiškumą.

Inovatyvūs metodai ne tik modernizuoja ugdymo procesą, bet ir daro jį labiau orientuotą į vaiką, jo individualius gebėjimus ir pažangą. Vis daugiau specialistų supranta, kad technologijos nėra tik mada – jos gali tapti vertingu įrankiu kuriant vaikams įdomesnę ir efektyvesnę mokymosi procesą. Pokytis vyksta palaipsniui, tačiau akivaizdu, kad technologijos taps neatsiejama šiuolaikinės plaukimo ugdymo kultūros dalimi.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo viso 621 respondentas, kurie pasiskirstė keturiose tikslinėse grupėse: 300 pradinių klasių mokiniai, 113 tėvų, 88 plaukimo treneriai ir 120 mokyklų administracijos atstovai. Dalyviai buvo atrinkti atsitiktinės atrankos būdu, užtikrinant rezultatų reprezentatyvumą bei apimant įvairius Lietuvos regionus.

2.2. Tyrimo metodai

Tyrimui atlikti buvo taikomi tiek kiekybiniai, tiek kokybiniai metodai: anketinė apklausa su uždaro tipo klausimais ir jų statistinė analizė bei atviro tipo klausimų analizė kokybiniu požiūriu.

2.2.1. Anketinė apklausa mokiniams

Mokiniams skirta apklausa susidėjo iš 42 klausimų, suskirstytų į du išsišakojančius variantus:

✓ 1 variantą atsakinėjo mokiniai, lankantys plaukimo treniruotes – jį sudarė 23 uždari klausimai ir 1 atviras klausimas (žr. 1 priedas) .

✓ 2 variantą atsakinėjo mokiniai, nelankantys plaukimo treniruočių – jį sudarė 17 uždarų ir 1 atviras klausimas (žr. 2 priedas).

Apklausa siekta įvertinti mokinių patirtis plaukimo pamokose, treniruotėse, įgūdžių lygį, emocinį saugumą baseine ir motyvaciją tęsti veiklą. Klausimai buvo pasiekti vaikams suprantama kalba. Apklausos buvo vykdomos klasėje, namuose, baseinų patalpose, o vaikų atsakymams nebuvo daroma jokios įtakos.

2.2.2. Anketinė apklausa tėvams

Tėvams skirtoje apklausoje buvo pateikti 30 klausimų, iš kurių 8 buvo su galimybe pateikti atvirą atsakymą (žr. 4 priedas). Tyrimu siekta išsiaiškinti tėvų požiūrį į vaikų plaukimo įgūdžių ugdymą, treniruočių kokybę, infrastruktūros vertinimą ir jų įsitraukimą į ugdymo procesą. Anketa buvo išplatinta elektroniniu būdu, užtikrinant respondentų anonimiškumą.

2.2.3. Anketinė apklausa treneriams

Treneriams buvo pateikti 27 klausimai, iš kurių 5 leido įrašyti savo atsakymo variantą, o 2 buvo atviro tipo klausimai (žr. 3 priedas). Klausimai apėmė jų naudojamus ugdymo metodus, kvalifikaciją, darbo sąlygas, ugdymo efektyvumą ir vaikų progresą. Apklausos tikslas – išsamiai įvertinti trenerių požiūrį į vaikų plaukimo ugdymo proceso sėkmes ir kylančius iššūkius.

2.2.4. Anketinė apklausa mokyklos administracijai

Administracijai skirtoje anketoje buvo pateikti 20 klausimų, iš kurių 4 su galimybe įrašyti savo atsakymą ir 1 atviras klausimas (žr. 5 priedas). Ją siekta įvertinti plaukimo ugdymo organizacinius aspektus, infrastruktūros būklę, ugdymo prieinamumą ir bendradarbiavimo su plaukimo įstaigomis efektyvumą. Apklausa buvo vykdoma elektroniniu būdu, užtikrinant respondentų anonimiškumą.

2.2.5. Statistinė analizė

Surinktų duomenų statistinei analizei buvo naudota Microsoft Excel programa. Analizės metu buvo taikomi aprašomosios statistikos metodai: procentiniai pasiskirstymai. Rezultatai buvo pateikti grafiškai, siekiant užtikrinti aiškų ir lengvą duomenų interpretavimą.

3. TYRIMO REZULTATAI IR ANALIZĖ

3.1. Plaukimo įgūdžių lygio nustatymas

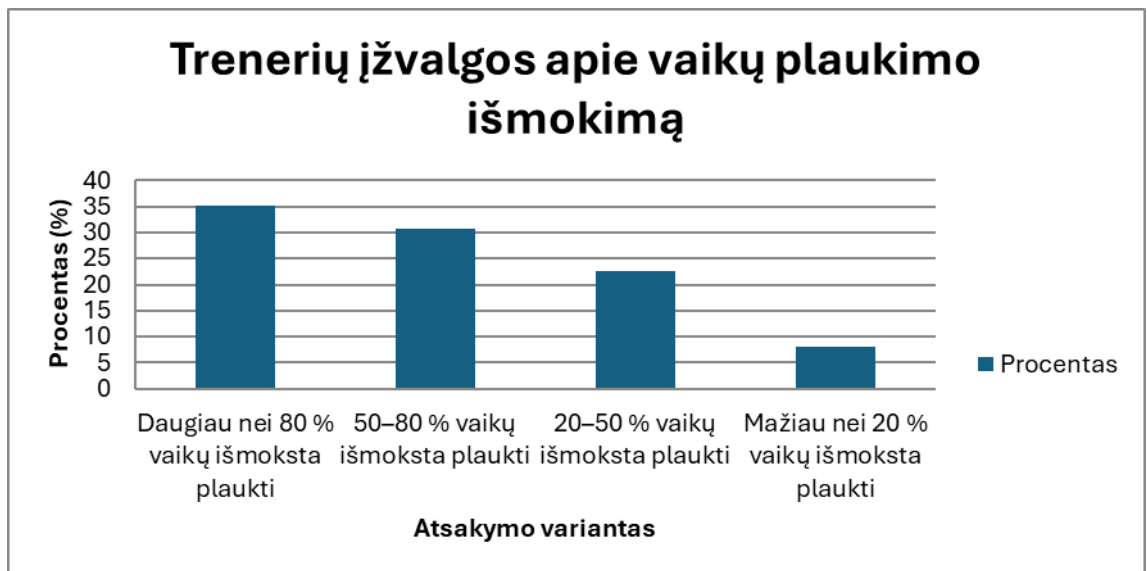
3.1.1. Kiek vaikų išmoksta plaukti iki 4 klasės?

Remiantis tyrimo rezultatais didžioji dalis pradinėjų klasių mokinių iki 4 klasės jau yra įgiję bent pagrindinius plaukimo įgūdžius. Moksleivių duomenys rodo teigiamą tendenciją: iš 248 mokinių, lankančių 1–4 klasę, net 93 % (231) nurodė, kad lanko arba yra lankę plaukimo pamokas ar treniruotes, o 80 % (198) tai daro reguliariai. Beveik visi mokiniai 92 % (227) teigia, jog moka plaukti, tarp jų 44 respondentai savo įgūdžius įvertino kaip labai gerus. Be to, 75 % vaikų (186) pažymėjo, kad jų plaukimo gebėjimai ženkliai pagerėjo nuo pirmųjų užsiėmimų. Šie rezultatai rodo, kad formuojami įgūdžiai yra ne tik teoriniai, bet ir praktiškai įtvirtinami per reguliarių dalyvavimą užsiėmimuose.

Tėvų apklausos duomenys, apimantys 97 vaikus, kurie mokosi 1–4 klasėse, papildė šią tendenciją. Net 86 % tėvų nurodė, kad jų vaikai lanko arba lankė mokyklinės plaukimo pamokas, o 46 % teigė, kad jų vaikai papildomai dalyvauja būreliuose ar plaukimo varžybose. Tai leidžia daryti prielaidą, kad didžioji dalis vaikų ne tik susiduria su plaukimu kaip ugdymo dalimi, bet ir išsiugdo bent minimalius plaukimo gebėjimus dar pradinėse klasėse. Dalis jų demonstruoja ir aukštesnio lygio įgūdžius, įsitraukdami į neformalaus ugdymo veiklas, susijusias su plaukimu.

Trenerių įžvalgos (n = 88) dar labiau sustiprina šiuos duomenis. Didžioji dauguma jų dirba su 5–12 metų vaikais, o dažniausiai nurodyta amžiaus grupė 8–10 metų, kuri apima ir 3–4 klasių mokinius. Net 78 % trenerių (69 iš 88) pažymėjo, kad daugiau nei pusė jų grupėse besitreniruojančių vaikų išmoksta plaukti iki 4 klasės, o 35 % (31) teigia, kad šį įgūdį įgyja daugiau nei 80 % vaikų. Pasiskirsčius trenerių atsakymams, matyti (žr. 8 pav.), kad:

- Daugiau nei 80 % vaikų išmoksta plaukti – 31 treneris;
- 50–80 % vaikų – 27 treneriai;
- 20–50 % vaikų – 20 trenerių;
- Mažiau nei 20 % – 7 treneriai.



8 pav. Trenerių įžvalgos apie vaikų plaukimo išmokimą iki 4 klasės

Trenerių nuomone, vaikų pažangai labiausiai padeda reguliarius treniruočių lankymas (bent 2–3 kartus per savaitę), tėvų palaikymas bei trenerio autoritetas. Šie veiksniai sudaro pagrindą sėkmingam įgūdžių formavimui dar pradinio ugdymo etape.

Mokyklų administracijos atstovų 120 atsakymai taip pat patvirtina pozityvias plaukimo mokymo tendencijas. Didžioji dalis 69 % nurodė, kad jų mokyklose plaukimo pamokos organizuojamos bent daliai pradinių klasių mokinių. Šios pamokos dažniausiai skiriamos 2 klasėms, tačiau dalis mokyklų įtraukia ir 1–4 klases. 82 % administracijos atstovų pažymėjo, kad mokiniai, lankę plaukimo pamokas, dažnai tęsia treniruotes būreliuose, o tai rodo įgytų gebėjimų tvirtumą bei mokinių motyvaciją gilinti šiuos įgūdžius. Administracijos pozicija pagrindžia faktą, kad plaukimo mokymas yra reikšminga ugdymo proceso dalis, leidžianti didžiajai daliai vaikų iki 4 klasės išmokyti plaukti.

Išanalizavus visų keturių grupių atsakymus galime teigti, kad plaukimo įgūdžių formavimasis yra efektyvus ir pasiekiamas dar iki 4 klasės. Tai lemia tiek formaliojo ugdymo veiklos, tiek neformalaus ugdymo galimybės.

Japonijoje atliktas tyrimas parodė, kad pradėjus lankyti baseiną nuo 1 metų amžiaus ir tęsiant plaukimo veiklą iki 3 metų, reikšmingai sumažėja rizika atsilikti bendrosios ir smulkiosios motorikos raidoje. Šis poveikis ypač ryškus, kai plaukimo užsiėmimai vyksta bent kartą per mėnesį (Kano et al., 2024). Tai pabrėžia ankstyvos fizinės veiklos svarbą visapusiškam vaiko vystymuisi.

Daugelis vaikų Lietuvoje gauna ne tik galimybę mokytis plaukti, bet ir pasiekia realių rezultatų. Kai vaikas nuo mažens jaučiasi saugus vandenyje, tai ne tik svarbu jo sveikatai, bet ir

suteikia daugiau pasitikėjimo savimi kasdieniame gyvenime. Ne vienas treneris pažymi, kad didžioji dalis vaikų, įveikę pradinės baimės, baseine jaučiasi laisvai, o jų akys spindi nuo džiaugsmo po pirmojo savarankiško plaukimo. Tai emociniai momentai, kurie išlieka vaikų atmintyje ir neretai tampa jų tolimesnio domėjimosi fiziniu aktyvumu pradžia.

3.1.2. Pagrindiniai plaukimo mokymo metodų skirtumai

Analizuojant 248 mokinių atsakymus, matyti, kad vaikams svarbu ne tik mokymo rezultatai, bet ir paties mokymosi proceso forma. Į klausimą, ar jiems labiau patinka mokytis su pagalbinėmis priemonėmis, 174 mokiniai (70 %) atsakė teigiamai, nurodydami, kad tokios priemonės kaip lentelės, „makaronai“, plūdės ir panašios suteikia saugumo jausmą ir padeda lengviau įsisavinti plaukimo judesius. 66 mokiniai (26,6 %) teigė, kad jiems labiau patinka mokytis be priemonių, o 8 mokiniai (3,4 %) neturėjo aiškios nuomonės.

Paklausus, kokia veikla per plaukimo treniruotes labiausiai patinka, daugiausia vaikų – 114 (45,9 %), nurodė, kad mėgsta mokytis naujų plaukimo judesių, o tai rodo jų norą tobulėti ir aktyviai dalyvauti procese. 48 mokiniai (19,4 %) pasirinko žaidimus vandenyje, 25 (10,1 %) – varžybas su draugais, o 15 (6 %) – ilgesnius plaukimo nuotolius. Šie duomenys atskleidžia, kad vaikams patraukliausias yra įvairiapusis, žaismingas, bet kartu struktūruotas mokymo turinys.

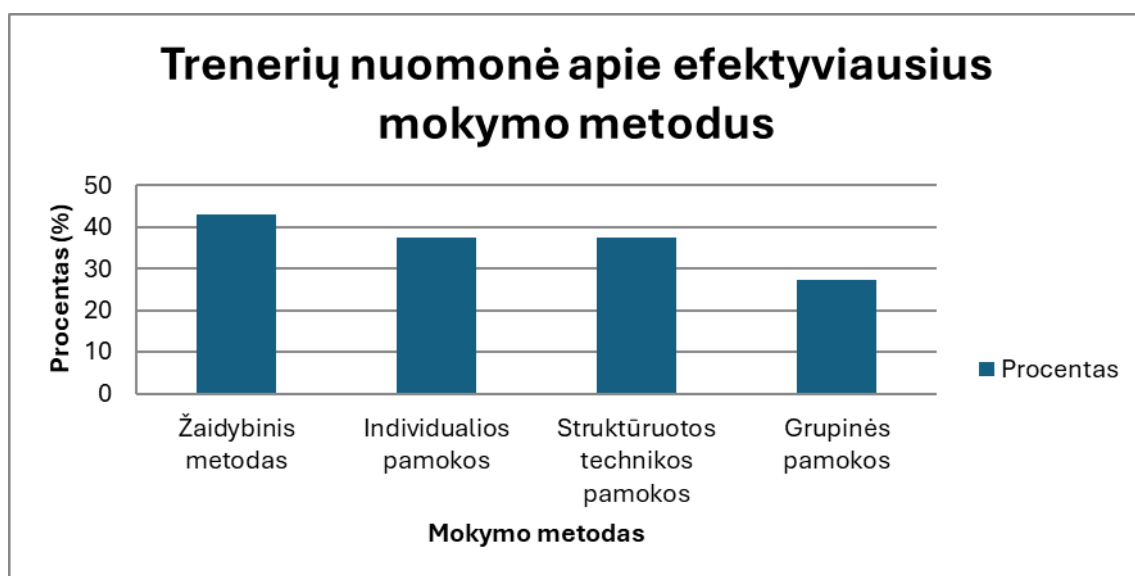
Šie rezultatai parodo, kad vaikams svarbiausi mokymo metodų aspektai yra aiškumas, įvairovė, saugumo jausmas ir žaidybiniai elementai, leidžiantys įgyti įgūdžius natūraliai ir maloniai.

Mokinių atsakymai rodo aiškų norą, kad treniruotėse būtų daugiau žaidybinių elementų. Į klausimą „Ar norėtumėte daugiau laiko treniruotėse skirti linksmiams žaidimams?“, net 176 mokiniai (71 %) atsakė teigiamai, o tik 11 % teigė, kad norėtų daugiau technikos. Be to, atsakymuose į atvirus klausimus „Kaip manote, ką reikėtų keisti plaukimo treniruotėse, kad jos būtų įdomesnės?“ ir „Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką apie plaukimo pamokas ar treniruotes, kas tai būtų?“, mokiniai dažniausiai nurodė: daugiau laisvo plaukiojimo 2,4 %, daugiau žaidimų vandenyje 1,6 % ir naujų plaukimo stilių 1,2 %. Šie rezultatai atskleidžia, kad žaidybinis metodas ne tik atitinka vaikų lūkesčius, bet ir didina jų įsitraukimą bei treniruočių patrauklumą. Tokie pageidavimai leidžia daryti prielaidą, jog mokymo turinyje svarbu derinti struktūruotus mokomuosius elementus su žaisminga, vaikams patrauklia forma. Tokie metodai ugdo vaikų kūrybiškumą, dėmesio koncentraciją ir savikontrolę – gebėjimus, kurie svarbūs ne tik sporte, bet ir kasdieniame gyvenime (Newman, 2020).

Tėvų apklausos rezultatai atskleidžia svarbias įžvalgas apie mokyklinių plaukimo užsiėmimų turinį. Atsakydami į klausimą „Ką, jūsų nuomone, reikėtų tobulinti mokyklos plaukimo pamokose?“, daugiausia tėvų, tai 36 (31,9 %), nurodė, kad reikėtų daugiau dėmesio skirti plaukimo technikai. Kiti dažnesni atsakymai buvo: ilgesnės treniruotės – 19 (16,8 %) ir daugiau žaidybinio mokymo – 18 (15,9 %). Šie duomenys rodo, kad tėvai siekia pusiausvyros tarp technikos lavinimo ir vaikams patrauklios žaismingos veiklos bei pasisako už didesnę treniruočių intensyvumą ar trukmę.

Trenerių apklausos rezultatai leidžia tiksliai išskirti, kokie pagrindiniai plaukimo mokymo metodai taikomi pradinio ugdymo vaikams. Dažniausiai pasirenkami šie metodai: techninis mokymas – 37 treneriai (42 %), individualios treniruotės – 34 treneriai (38,6 %), grupinės treniruotės – 33 treneriai (37,5 %) ir žaidybinis mokymas – 30 trenerių (34,1 %).

Atsakydami į klausimą „Kuris mokymo metodas, jūsų nuomone, efektyviausias mokant vaikus plaukti?“, dauguma trenerių taip pat išskyrė keturis pagrindinius metodus: žaidybinis metodas – 38 treneriai (43,2 %), individualios pamokos – 33 (37,5 %), struktūruotos technikos pamokos – 33 (37,5 %) ir grupinės pamokos – 24 (27,3 %) (žr. 9 pav.).



9 pav. Efektyviausias vaikų mokymo plaukti metodas, trenerių nuomone

Apžvelgus respondentų atsakymus, galima išskirti pagrindinius plaukimo mokymo metodų taikymo skirtumus ir tendencijas. Vaikų atsakymai rodo ryškią paramą žaidybiniam mokymui, kuris siejamas su smagumu, įsitraukimu ir motyvacija. Tėvai, savo ruožtu, siekia balanso tarp technikos lavinimo ir žaismingų elementų, taip pat pabrėžia treniruočių trukmės svarbą.

Treneriai dažniausiai taiko techninį, individualų, grupinį ir žaidybinį mokymą – tačiau efektyviausiu dažniausiai laiko būtent žaidybinį metodą, ypač ankstyvame ugdymo etape.

Svarbiausias skirtumas tarp grupių – mokinių noras, kad mokymas būtų žaismingas ir motyvuojantis, kai tuo tarpu treneriai ir tėvai labiau akcentuoja struktūruotą technikos lavinimą. Ši įžvalga padeda suprasti, jog sėkmingas plaukimo mokymas turi būti metodiniu požiūriu lankstus, tai yra derinant vaikų emocinius poreikius su pedagoginiais tikslais.

3.1.3. Individualūs ir grupiniai mokymo metodų skirtumai

Analizuojant mokinių atsakymus, vienas iš svarbiausių tyrimo aspektų buvo susijęs su klausimu: „Kokioje aplinkoje labiausiai norėtumėte mokytis plaukti?“. Rezultatai parodė, kad daugiausia mokinių norėtų mokytis didelėje grupėje, bet su draugais 40,9 %. Šiek tiek mažiau mokinių nurodė, kad jiems labiau patinka mažos grupės su keliais žmonėmis 31,8 %, o individualų mokymą su treneriu pasirinko 27,3 %. Tai leidžia daryti prielaidą, kad socialinis aspektas (draugų buvimas šalia) mokiniams yra labai svarbus, tačiau taip pat egzistuoja nemaža dalis vaikų, vertinančių asmeninį dėmesį ir individualų kontaktą su treneriu.

18,2 % mokinių atsakė, jog jiems apskritai nereikia mokytis plaukti, kas leidžia įtarti arba motyvacijos stoką, arba neigiamą ankstesnę patirtį.

Papildomai buvo nagrinėjami klausimai: „Kas lėmė Jūsų sprendimą nebelankyti plaukimo treniruočių?“ bei „Kas paskatintų Jus pradėti lankyti plaukimo treniruotes?“. Šie klausimai padeda geriau suprasti galimus individualaus ar grupinio mokymo metodo trūkumus mokinių akimis. Iš viso šiuos klausimus atsakė 22 mokiniai. Dažniausiai minimos nebelankymo priežastys buvo: nebuvimas draugų grupėje 18,2 % ir nenoras dalyvauti varžybose 13,6 %. Tai dar kartą išryškina socialinio faktoriaus svarbą bei galimą spaudimą ar stresą, susijusį su varžybomis.

Kaip pagrindiniai motyvuojantys veiksniai buvo įvardyti: draugų dalyvavimas treniruotėse 45,5 %, nemokamos arba pigesnės treniruotės 18,2 % ir galimybė dalyvauti varžybose 4,5 %.

Į klausimus „Kas, jūsų manymu, labiausiai skatina vaiką lankyti plaukimo treniruotes?“ ir „Kokių papildomų paslaugų ar užsiėmimų norėtumėte prie plaukimo treniruočių?“ atsakė 113 tėvų. Net 43,5 % tėvų nurodė, kad vaikus labiausiai motyvuoja draugų dalyvavimas treniruotėse (50 tėvų), o 33 % – galimybė dalyvauti varžybose (38 tėvai). Be to, 20,9 % tėvų (24 atsakymai) pageidautų, kad vaikams būtų teikiamos asmeninio trenerio konsultacijos, o tai parodo poreikį individualizuoti mokymo procesą net ir grupiniuose kontekstuose.

Galima teigti, kad:

- Mokiniai vertina grupinį mokymą, jei grupėje yra draugų.
- Mažos grupės taip pat yra patrauklios dėl dėmesio individualumui.
- Individualus mokymas tinka tiems, kurie jaučia poreikį didesniai trenerio dėmesiui ar turi specifinių sunkumų.
- Socialiniai veiksniai (draugų buvimas) yra svarbesni nei sportiniai rezultatai ar individualus tobulėjimas daugeliui mokinių.
- Tėvų nuomonė patvirtina vaikų socialinių ryšių svarbą ir poreikį papildomam dėmesiui bei lankstesniems ugdymo modeliams.

Trenerių apklausos duomenys pateikė dar daugiau įžvalgų apie individualaus ir grupinio mokymo taikymą praktikoje. Iš viso atsakymus pateikė 88 treneriai.

Į klausimą „Kokius pagrindinius plaukimo mokymo metodus taikote pradinių klasių vaikams?“ dauguma respondentų nurodė taikantys techninį mokymą (griežta metodika) – tai pasirinko 41 treneris (46,6 %). Antroje vietoje – grupinės treniruotės 34 treneriai (38,6 %), toliau – žaidybinis mokymas 33 treneriai (37,5 %) ir individualios treniruotės 29 treneriai (33,0 %). Tai rodo, kad praktikoje dažniausiai derinami keli metodai, tačiau didžiausias dėmesys vis dar skiriamas klasikinei technikai ir grupiniam darbui.

Į klausimą „Kiek svarbus yra socialinis faktorius (draugų buvimas grupėje) iki 10–11 metų vaikams tobulėjant plaukime?“ net 60 trenerių (68,2 %) atsakė, kad socialinis faktorius yra labai svarbus, 22 (25 %) nurodė, kad jis svarbus, o tik 6 (6,8 %) teigė, kad jis mažiau svarbus. Tai akivaizdžiai sutampa su mokinių ir tėvų nuomone.

Klausime „Kokie veiksniai labiausiai padeda šios amžiaus grupės vaikams tobulėti?“, dažniausiai minėti atsakymai buvo: trenerio autoritetas ir įkvėpimas 45 treneriai (51,1 %), reguliarumas – dažnos treniruotės bent 2–3 kartus per savaitę 39 treneriai (44,3 %), tėvų palaikymas ir paskatinimas 36 treneriai (40,9 %), draugų buvimas grupėje ir varžymasis su jais 23 treneriai (26,1 %) ir dalyvavimas varžybose 15 trenerių (17 %). Šie veiksniai tiesiogiai siejami tiek su individualiu, tiek su grupiniu metodu – svarbiausia tampa mokymo turinio pritaikymas prie vaiko poreikių ir gebėjimų.

Apžvelgus bendrai respondentų atsakymus, galima daryti kelias bendras išvadas apie individualių ir grupinių mokymo metodų skirtumus:

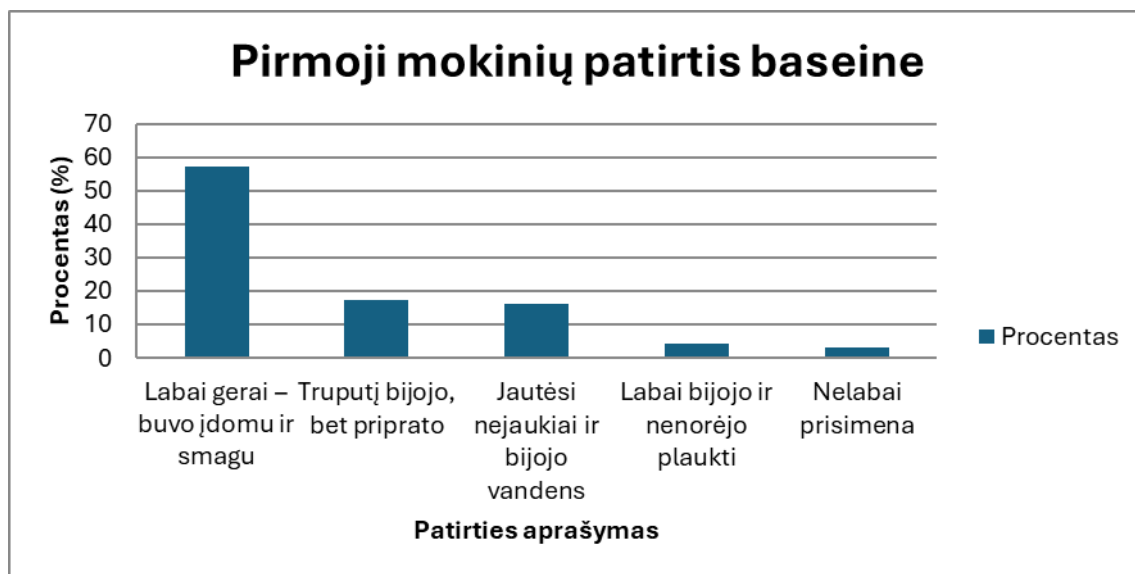
- Grupinis mokymas yra efektyvus, kai užtikrinama draugiška, bendradarbiavimu pagrįsta aplinka, kurioje dalyvauja mokiniui artimi draugai.
- Individualus mokymas tampa būtinas tais atvejais, kai vaikui reikalingas didesnis dėmesys, kai susiduriama su mokymosi sunkumais ar kai siekiama asmeninių rezultatų.

- Treneriai dažniausiai taiko kombinuotus metodus, o efektyvumo požiūriu vertina lanksčią ir situacijai pritaikytą metodiką.

- Tėvų požiūris sutampa su vaikų patirtimis – jie vertina tiek socialinį ryšį, tiek individualios pagalbos reikšmę.

3.1.4. Mokymosi aplinkos įtaka įgūdžių formavimuisi

Mokinių apklausos rezultatai parodė, kad mokymosi aplinka daro reikšmingą įtaką jų emocinei savijautai ir įsitraukimui į plaukimo pamokas. Vertinant pirmąją mokinių patirtį baseine, 160 mokinių (57,3 %) nurodė, kad jautėsi labai gerai – buvo įdomu ir smagu. 48 mokiniai (17,2 %) atsakė, kad truputį bijojo, bet greitai priprato. 45 mokiniai (16,1 %) jautėsi nejaukiai ir bijojo vandens. 12 mokinių (4,3 %) nurodė, kad labai bijojo ir nenorėjo plaukti, o dar 9 (3,2 %) pažymėjo, jog nelabai prisimena. Šie duomenys leidžia daryti išvadą, kad dauguma vaikų plaukimo užsiėmimus pasitiko pozityviai, tačiau daliai jų ši aplinka sukėlė stresą ar nesaugumo jausmą (žr. 10 pav.).



10 pav. Mokiniai apie savo pirmą apsilankymą baseine

Apklausos duomenys apie sunkumus plaukimo pamokose parodė, kad 27,3 % mokinių įvardijo baimę nuskęsti, tiek pat – per didelį treniruočių tempą. Dar 22,7 % nurodė, kad jiems buvo sunku sulaikyti kvėpavimą. Po 18,2% pažymėjo trenerio pagalbos trūkumą ir motyvacijos stoką. 13,6 % minėjo, kad jiems nepatiko šaltas vanduo, o 9,1 % teigė nepatyrę jokių sunkumų. Šie atsakymai atskleidžia fizinės aplinkos, psichologinio saugumo ir individualaus dėmesio svarbą mokymosi sėkmei.

Pažvelgus į emocinį komfortą, 66,7 % mokinių atsakė, kad plaukimo pamokos labai padeda labiau pasitikėti savimi, o 33,3 % – kad šiek tiek prisideda prie pasitikėjimo. 88,9 % nurodė visada besijaučiantys saugiai, o dar 11,1 % – kad dažniausiai jaučiasi saugiai.

Saugumo jausmą, mokinių teigimu, labiausiai užtikrina pasitikėjimas savo jėgomis 88,9 %, trenerio priežiūra 33,3 %, draugai, mokantys plaukti 33,3 %, žaidimai vandenyje 22,2 % ir pagalbinės priemonės 11,1 %. Tai atskleidžia, kad psichologinis saugumas grindžiamas tiek saviverte, tiek aplinkinių palaikymu.

Į klausimą, ar plaukimo treniruotės padėtų labiau pasitikėti savimi vandenyje, 31,8 % mokinių atsakė neigiamai, 27,3 % pasirinko atsakymą „Galbūt“, 22,7 % teigė, kad nori labiau pasitikėti savimi, o 18,2 % nurodė jau gerai besijaučiantys vandenyje. Tai rodo, kad pasitikėjimo stiprinimui reikalingas individualus ugdymo priėjimas.

Tėvų nuomone, svarbiausios sritys, kurias reikėtų tobulinti plaukimo ugdyme, yra plaukimo technikos mokymas 52 atsakymai, (46,0 %), žaidybiniai metodai 35 atsakymai, (31,0 %) bei ilgesnė užsiėmimų trukmė 29 atsakymai, (25,7 %). Tai atskleidžia tėvų lūkesčius, susijusius tiek su turinio kokybe, tiek su organizacinėmis sąlygomis.

Paklausus, kas paskatintų daugiau vaikų lankyti plaukimo pamokas, daugiausia buvo nurodytas infrastruktūros poreikis – 69 tėvai (61,1 %) pasisakė už daugiau arba atnaujintų baseinų. Taip pat 57 tėvai (50,4 %) pageidautų lankstesnių treniruočių galimybių, o 48 (42,5 %) – mažesnių kainų ar finansinės paramos. Kvalifikuotų trenerių poreikį pabrėžė 28 tėvai (24,8 %). Šie atsakymai išryškina fizinės ir socialinės aplinkos svarbą formuojant vaikų galimybes bei motyvaciją.

Mokyklų administracijos atstovai taip pat išreiškė nuomonę apie sąlygas: iš 116 respondentų (44,8 %) pažymėjo, kad sąlygos yra patenkinamos ir reikalauja tobulinimo, 37,9 % – kad jos labai geros, o 17,2 % nurodė, kad sąlygos yra prastos dėl infrastruktūros trūkumo. Tai rodo ryškius skirtumus tarp mokyklų, kurie turi įtakos mokinių mokymosi patirčiai.

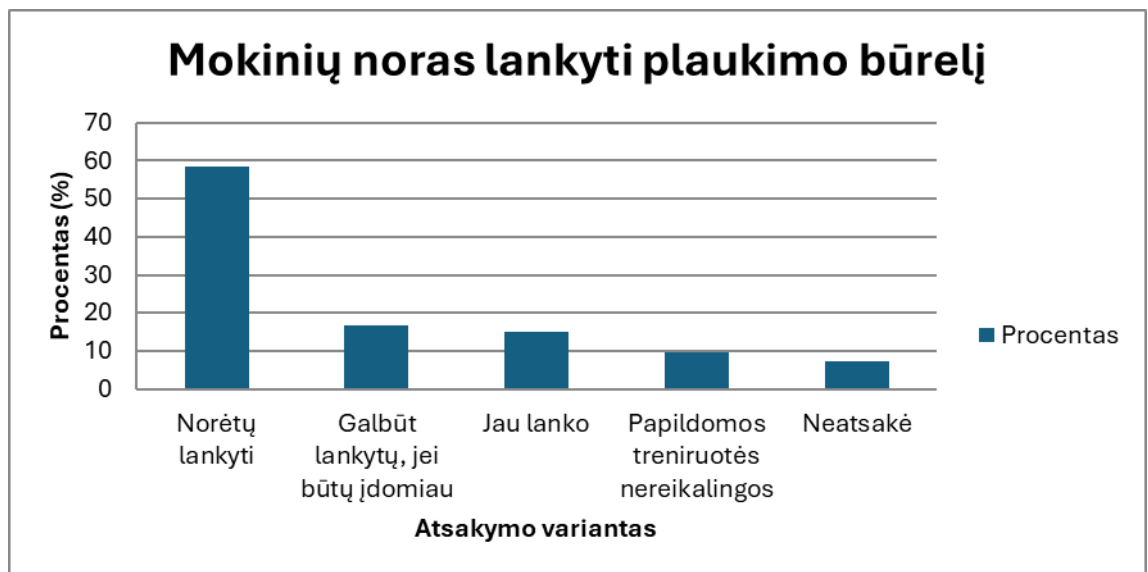
Duomenys rodo, kad tiek fiziniai, tiek emociniai mokymosi aplinkos veiksniai turi tiesioginę įtaką plaukimo įgūdžių formavimui. Geresnė infrastruktūra, kokybiškas pedagoginis kontaktas ir saugi emocinė aplinka yra būtinos sąlygos norint užtikrinti veiksmingą, vaikui palankų ugdymo procesą.

3.2. Vaikų motyvacija lankyti plaukimo būrelius

3.2.1. Kiek vaikų pradeda lankyti plaukimo būrelius?

Apklausos metu mokiniams buvo pateiktas klausimas: „Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?“. Šio klausimo rezultatai parodė, kad dauguma mokinių lanko plaukimo užsiėmimus: net 239 mokiniai (79,7%) nurodė, kad reguliariai lanko plaukimo pamokas ar treniruotes. Tai aiškiai atspindi aukštą prieinamumą ir plaukimo populiarumą tarp vaikų. Dar 39 mokiniai (13,0%) pažymėjo, kad plaukimo užsiėmimus lanko kartais, o 18 mokinių (6,0%) atsakė, kad plaukimo treniruočių nelanko visai. Labai nedidelė dalis mokinių (po 2 mokinius, arba 0,67%) nurodė, kad arba nenorėtų lankyti, arba norėtų lankyti, bet to nedaro. Šie duomenys patvirtina, kad plaukimo užsiėmimai jau yra stipriai integruoti į mokinių kasdienybę.

Toliau mokiniams buvo pateiktas klausimas: „Ar norėtumėte po mokyklos plaukimo pamokų pradėti lankyti plaukimo būrelį?“ (žr. 11 pav.).



11 pav. Mokiniai, norintys lankyti plaukimo būrelį po mokyklos pamokų

Šis klausimas padėjo įvertinti vaikų norą tęsti plaukimo veiklą už mokyklos ribų ir jų motyvaciją reguliariai lankyti papildomas treniruotes. Iš viso į šį klausimą atsakė 278 mokiniai. Dauguma jų, net 162 mokiniai (58,3%), nurodė, kad norėtų tęsti plaukimo treniruotes. Šis rezultatas rodo aukštą motyvaciją ir susidomėjimą plaukimu kaip tęstine veikla.

Kita reikšminga dalis – 47 mokiniai (16,9%), pažymėjo, kad galbūt lankytų plaukimo būrelį, jei treniruotės būtų įdomesnės ar patrauklesnės.

42 mokiniai (15,1%) nurodė, kad jau dabar lanko plaukimo būrelį. Tai rodo, kad dalis mokinių jau aktyviai įsitraukę į šią veiklą ir plaukimas jiems tampa ne tik mokykliniu užsiėmimu, bet ir asmeniniu laisvalaikio pasirinkimu.

Deja 27 mokiniai (9,7%) teigė, kad jiems papildomos treniruotės nereikalingos. Taip pat 22 mokiniai (7,3%) neatsakė į šį klausimą, kas gali rodyti neapsisprendimą ar abejingumą temai.

Tyrime dalyvavę tėvai taip pat atsakė į klausimą: „Ar jūsų vaikas po mokyklinių plaukimo pamokų pradėjo lankyti plaukimo būrelį?“. Net 36 tėvai (31,3%) nurodė, kad vaikas lanko būrelį reguliariai, dar 16 tėvų (13,9%) teigė, kad vaikas lankė trumpą laiką. Tai reiškia, kad beveik pusė vaikų (45,2%) bent kartą yra lankę būrelį. Tuo tarpu 30 tėvų (26,1%) atsakė, kad svarsto galimybę leisti vaiką į būrelį, o 23 tėvai (20,0%) pareiškė, jog to daryti neketina. Likę 10 tėvų (8,7%) nurodė, kad vaikas nelankė plaukimo pamokų mokykloje, todėl neturėjo galimybės tęsti veiklos.

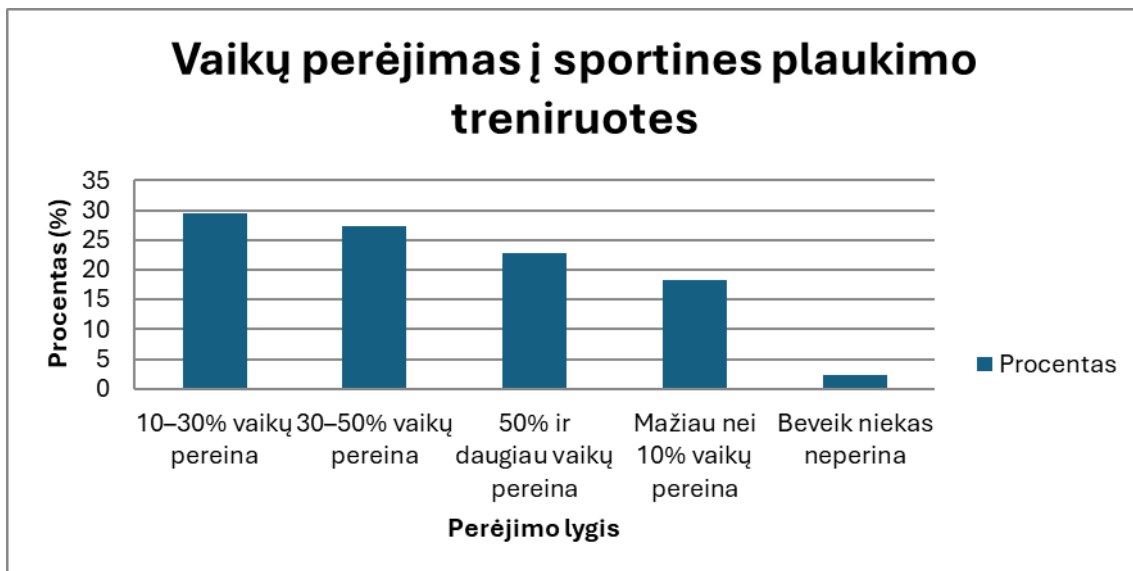
Papildomai apklausoje buvo pateikti duomenys iš mokyklų administracijos atstovų. Į klausimą „Ar pastebėjote, kad vaikai, lankantys plaukimo pamokas, dažniau pasirenka tęsti treniruotes plaukimo būreliuose?“ atsakė 120 respondentų. Dauguma jų (44,2%) pasirinko atsakymą „Taip, dauguma vaikų nusprendžia tęsti sportines treniruotes“. Kita dalis (18,3%) nurodė, kad tik dalis vaikų nusprendžia tęsti treniruotes, o 37,5% atsakė, jog plaukimo pamokos dažniausiai baigiasi be tęstinumo. Šie rezultatai parodo, kad administracijos atstovai nevienodai vertina vaikų tęstinumą, tačiau didesnė jų dalis pažymėjo teigiamą lankymą. Tai dar kartą pabrėžia, kad plaukimo veiklų kokybė ir motyvuojanti aplinka gali turėti reikšmingą įtaką vaikų sportinei ateičiai.

Treneriai taip pat pateikė savo įžvalgas apie vaikų tęstinumą po mokyklinių plaukimo pamokų. Į klausimą „Ar pastebite, kad mokiniai, kurie išmoko plaukti per mokyklines plaukimo pamokas, turi didesnę motyvaciją tęsti treniruotes?“ atsakė 88 treneriai. Daugiausiai – 40 trenerių (45,5%) atsakė, kad tai priklauso nuo vaiko, o 33 treneriai (37,5%) teigė, kad taip, tokie mokiniai labiau domisi plaukimu. Vis dėlto 15 trenerių (17,1%) pažymėjo, kad dauguma vaikų vis tiek nelanko papildomų treniruočių. Tai leidžia daryti išvadą, kad nors tęstinumo tendencijos egzistuoja, jos nėra automatinės. Tam būtina papildoma motyvacija, palaikymas ir tinkamos sąlygos.

Treneriams taip pat buvo pateiktas klausimas „Kas, jūsų nuomone, labiausiai motyvuoja vaikus tęsti plaukimo treniruotes?“. Dažniausiai minėtas veiksnys buvo trenerio įtaka, kurią nurodė 41 treneris (46,6%). Labai svarbus taip pat pasirodė draugų palaikymas – jį pasirinko 38 treneriai (43,2%), ir tėvų skatinimas, kurį įvardijo 37 respondentai (42,1%). Kiek mažesnę, bet vis dar reikšmingą vaidmenį turi sportinės ambicijos (varžybos) – 25 treneriai (28,4%) bei

malonumo jausmas plaukiant, kuris buvo nurodytas 13 kartų (14,8%). Šie duomenys parodo, kad vaikų motyvacija dažniausiai yra susijusi su jų artimiausia socialine aplinka – šeima, treneriu, draugais ir, kiek rečiau, su vidiniais tikslais ar sportiniais iššūkiais.

Treneriai atsakinėjo, kiek vaikų iš mokyklinių plaukimo grupių nusprendžia pereiti į reguliarias sportines treniruotes (žr. 12 pav.).



12 pav. Vaikų perėjimas iš mokyklinių plaukimo grupių į sportines treniruotes

Atsakymas: 10–30% vaikų pereina, taip teigė 26 treneriai (29,5%). Dar 24 treneriai (27,3%) nurodė, kad tęstinumą pasirenka 30–50% vaikų, o 20 trenerių (22,7%) teigė, kad per pusę ar daugiau vaikų pereina į sportines treniruotes. Tuo tarpu 16 trenerių (18,2%) įvardijo, kad tik mažiau nei 10% vaikų pereina, o 2 treneriai (2,3%) nurodė, jog beveik niekas neperina. Šie duomenys atskleidžia, kad perėjimo iš mokyklinių plaukimo pamokų į sistemingas sportines treniruotes tendencija egzistuoja, tačiau ji nevienoda ir stipriai priklauso nuo konkrečių sąlygų, regiono ar programos kokybės.

Papildomai buvo analizuoti ir pagrindiniai veiksniai, kurie, trenerių nuomone, lemia šį perėjimą. 42 (47,7%) trenerių nurodė, kad pagrindinis veiksnys yra vaiko susidomėjimas plaukimu. Antroje vietoje yra treniruočių prieinamumas (kaina, atstumas), kurį įvardijo 38 respondentai (43,2%). Tėvų palaikymą kaip reikšmingą veiksniį įvardijo 32 treneriai (36,4%), o mokytojų ir trenerių skatinimą – 13 trenerių (14,8%). Šie rezultatai pabrėžia, kad nors vaiko vidinė motyvacija yra pagrindinė, tačiau labai svarbų vaidmenį atlieka ir aplinkiniai, tai šeima, pedagogai bei materialinės galimybės lankyti treniruotes.

Papildomai trenerių buvo klausta, kas labiausiai paskatintų daugiau vaikų pereiti iš mokyklinių plaukimo pamokų į treniruotes. Dažniausias atsakymas yra geresnis tėvų

informavimas apie galimybes tęsti treniruotes, jį nurodė 53 treneriai (60,2%). Taip pat svarbi buvo didesnė plaukimo treniruočių reklama mokyklose – 35 respondentai (39,8%). 26 treneriai (29,6%) manė, kad padėtų galimybė pirmą mėnesį treniruotis nemokamai, o 17 trenerių (19,3%) pabrėžė treniruotės laiko suderinamumo su pamokomis svarbą. 12 trenerių (13,6%) įvardijo geresnę infrastruktūrą, daugiau baseinų ar transporto galimybių, kaip motyvuojantį veiksnį. Šie duomenys rodo, kad vaikų perėjimą į treniruotes galima paskatinti ne tik geresniu informavimu, bet ir lankstesnėmis sąlygomis bei aktyvesniu bendradarbiavimu su švietimo įstaigomis.

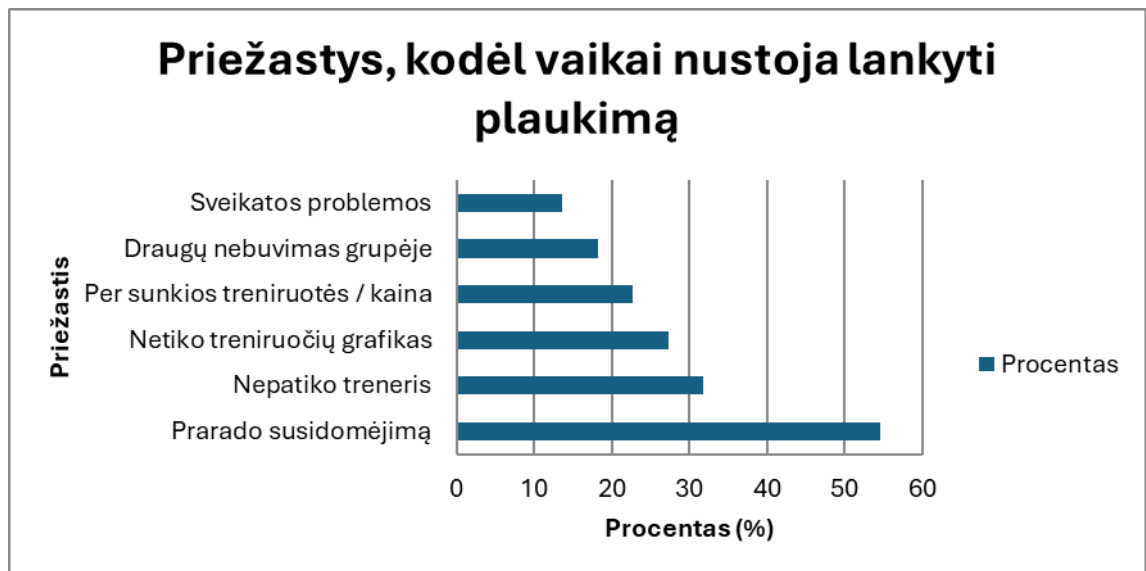
Remiantis pedagogikos ir sporto psichologijos moksliniais tyrimais (Weiss, 2019; Smith & Smoll, 2020), vaikų motyvaciją dalyvauti sportinėse veiklose stipriai lemia vidinė motyvacija – malonumo jausmas, saviraiškos galimybės ir socialinė sąveika. Šie moksliniai šaltiniai akcentuoja, kad kuo labiau treniruotės atitinka vaikų vidinius poreikius, tuo didesnė tikimybė, kad jie ilgai išliks motyvuoti ir įsitraukę į veiklą.

Rezultatai parodė, kad dauguma mokinių domisi galimybe tęsti plaukimą ne tik per mokyklines pamokas, bet ir papildomai. Tai įrodo, kad plaukimo veiklos vaikams yra patrauklios, tačiau kartu atskleidžia ir poreikį jas tobulinti, ypač kuriant patrauklesnę, žaismingesnę mokymosi aplinką.

3.2.2. Pagrindinės priežastys, kodėl dalis vaikų nustoja lankyti plaukimą

Mokinių apklausos metu buvo pateiktas klausimas: „Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?“. Dauguma jų nurodė, kad reguliariai lanko plaukimo užsiėmimus – 239 mokiniai (79,7 %), dar 39 (13,0 %) pažymėjo, kad treniruotes lanko tik kartais, o 18 (6,0 %) atsakė, kad iš viso jų nelanko. Labai nedidelė dalis (po 2 mokinius, arba 0,7 %) teigė, kad nenorėtų lankyti arba neturi galimybių. Šie rezultatai rodo, kad dauguma mokinių aktyviai dalyvauja plaukimo veiklose, o plaukimas tampa įprasta jų kasdienybės dalimi. Tačiau dalis vaikų vis dar neturi galimybių lankyti treniruotes, todėl svarbu užtikrinti didesnę plaukimo pamokų prieinamumą visiems.

Buvo analizuojamos ir konkrečios priežastys, kodėl kai kurie vaikai nebelanko plaukimo treniruočių (žr. 13 pav.).



13 pav. Dažniausios priežastys, dėl kurių vaikai nustoja lankyti plaukimo treniruotes

Net 54,5 % apklaustųjų nurodė, kad prarado susidomėjimą, 31,8 % teigė, kad nepatiko treneris, 27,3 %, kad netiko treniruočių grafikas. 22,7 % nurodė per sunkias treniruotes ar per didelę kainą, 18,2 % – draugų nebuvimą grupėje, o 13,6 % paminėjo sveikatos problemas. Tai leidžia daryti išvadą, kad pagrindinė vaikų pasitraukimo priežastis yra susidomėjimo stoka, kuri dažnai kyla dėl motyvacijos trūkumo ar emocinio diskomforto. Kartu reikšmingą vaidmenį atlieka ir išoriniai veiksniai – nepalankus treniruočių grafikas, aukšta kaina ar socialinė aplinka.

Toliau buvo siekiama išsiaiškinti vaikų emocinę savijautą treniruočių metu. Net 173 mokiniai (57,7 %) teigė, kad plaukimo pamokose jiems labai smagu ir įdomu, 76 (25,4 %) jautėsi gerai, bet kartais pavargdavo. 34 mokiniai (11,5 %) įvardijo, kad jaučiasi vidutiniškai – kartais norėtų neiti į treniruotę, o 16 (5,4 %) prisipažino, kad treniruotės jiems nepatinka. Šie rezultatai rodo, kad dauguma vaikų teigiamai vertina šią veiklą, tačiau daliai jų trūksta motyvacijos ar malonumo.

Klausimas „Kas Jus labiausiai atbaido nuo plaukimo pamokų / treniruočių?“ padėjo įvertinti pagrindinius nemotyvuojančius aspektus. Daugiausiai kartų buvo paminėta baimė vandeniui – 36,4 %, motyvacijos stoka – 27,3 % ir per didelis treniruočių krūvis – taip pat 27,3 %. 22,7 % nurodė, kad jiems nepatinka plaukimo veikla. Šie duomenys atskleidžia, kad vaikų baimės ir vidinis nenoras gali turėti esminę reikšmę jų pasirinkimui nutraukti treniruotes.

Taip pat buvo nagrinėjami plaukimo pamokų metu pasitaikantys sunkumai. Dažniausiai vaikai skundėsi baime nuskęsti ir per dideliu tempu – 27,3 %, kvėpavimo sulaikymo sunkumu – 22,7 %, nepakankama trenerio pagalba – 18,2 % ir šaltu vandeniu – 13,6 %. Šie atsakymai

parodo, kad tiek fiziniai, tiek psichologiniai iššūkiai daro reikšmingą įtaką vaikų patirčiai vandenyje.

Klausimas „Kaip manote, ką reikėtų keisti plaukimo treniruotėse, kad jos būtų įdomesnės?“ padėjo atskleisti vaikų lūkesčius. Daugiausia buvo siūloma daugiau laisvo plaukimo be nurodymų – 36,4 %, naujų plaukimo stilių mokymas – 31,8 % ir žaidimai vandenyje – 27,3 %. Kiti atsakymai apėmė treniruotes su muzika, trumpesnę trukmę ar dažnesnes varžybas. Tai rodo, kad vaikai siekia įvairesnio, įtraukiančio ir labiau žaismingo ugdymo proceso.

Buvo nagrinėtos nemalonios patirtys vandenyje. Net 72,7 % mokinių prisipažino jas patyrę: pusė jų 36,4 % teigė, kad dėl to dabar bijo plaukti, kita pusė 36,4 % mokiniai – kad jų požiūris nepasikeitė, 27,3 % tokių situacijų nepatyrė. Šie duomenys išryškina emocinį nerimą, galintį lemti vaikų norą nutraukti plaukimo veiklą.

Tėvų apklausoje dalyvavo 113 respondentų. Siekiant išsiaiškinti, kodėl kai kurie vaikai nustojo lankyti plaukimo treniruotes, jiems buvo pateiktas klausimas „Jeigu jūsų vaikas nustojo lankyti plaukimo treniruotes, kokia buvo pagrindinė priežastis?“. Iš 98 tėvų, kurie atsakė, 16 (14,2 %) nurodė vaiko susidomėjimo stoką, 12 (10,6 %) – nepatogų treniruočių grafiką, 8 (7,1 %) – per didelę kainą, 7 (6,2 %) – per didelį krūvį, o 6 (5,3 %) – trenerio dėmesio ar paskatinimo trūkumą. Šios priežastys rodo, kad vaikų pasitraukimą dažnai lemia ir šeimos galimybės bei ugdymo aplinka.

Tėvai taip pat įvardijo, kas trukdo jų vaikams lankyti plaukimo treniruotes. Dažniausiai minėtas vaiko užimtumas po pamokų – 25 atsakymai (22,1 %), per didelė treniruočių kaina – 20 (17,7 %), vaiko nenoras – 16 (14,2 %), transporto trūkumas ar sunkus baseino pasiekiamumas – 13 (11,5 %) bei informacijos stoka apie treniruotes – 12 (10,6 %). Šie veiksniai atskleidžia, kad pagrindinės kliūtys plaukimo treniruotėms kyla iš vaikų užimtumo, šeimos finansinių galimybių bei paties vaiko noro.

Klausimas „Ką reikėtų tobulinti mokyklos plaukimo pamokose?“ padėjo atskleisti tėvų lūkesčius. Dažniausiai buvo įvardytos ilgesnės ir įvairesnės treniruotės – 28 atsakymai (26,5 %), daugiau individualaus dėmesio vaikams – 23 (22,1 %), patrauklesnė mokymo metodika – 19 (17,7 %) bei aiškesnė komunikacija tarp trenerių ir tėvų – 14 (13,3 %). Tai parodo, kad tėvai siekia aukštesnės kokybės ir sklandesnio bendradarbiavimo procese.

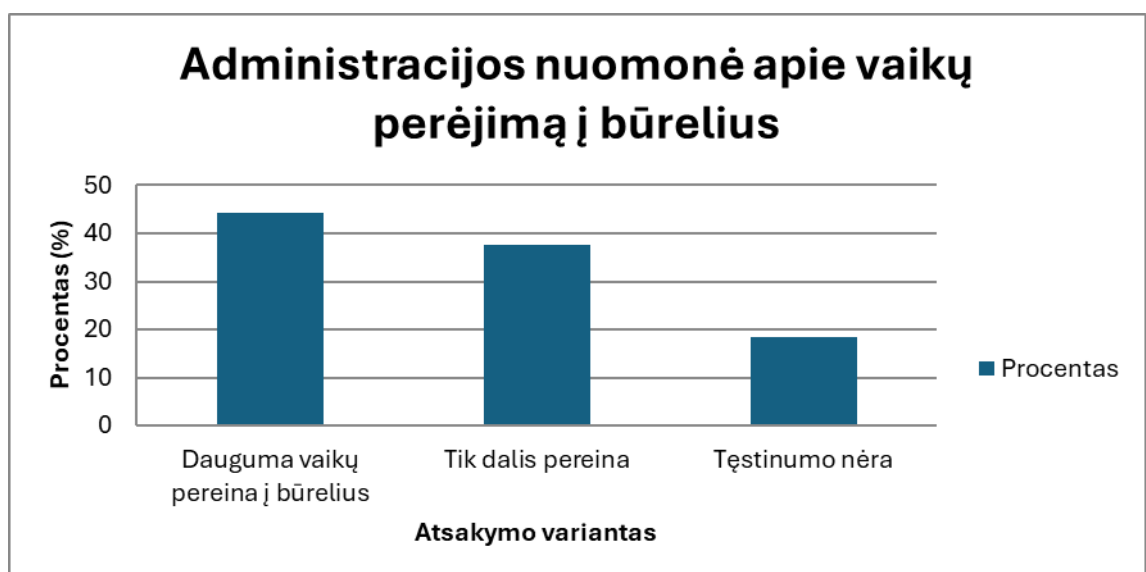
Toliau buvo analizuojama, kaip vaikų pasitraukimą iš plaukimo treniruočių vertina treneriai. Apklausos metu dalyvavo 88 plaukimo treneriai. Į klausimą „Kokios yra dažniausios priežastys, kodėl vaikai nustoja lankyti plaukimo treniruotes?“ atsakė 84 respondentai. Didžiausia dalis – 32 treneriai (36,4 %) – nurodė vaikų motyvacijos stoką, 23 treneriai (26,1 %) – fizinį ar emocinį pervargimą, 19 (21,6 %) – tėvų abejingumą ar palaikymo stoką, o 12 (13,6 %) –

logistines problemas, tokias kaip nepatogus treniruočių laikas ar atstumas. Šie rezultatai atskleidžia, kad treneriai pasitraukimą dažniausiai sieja su vaikų vidine motyvacija bei šeimos įtaka.

Taip pat buvo užduotas klausimas, kokias kliūtis treneriai dažniausiai pastebi vaikams pereinant iš mokyklinių plaukimo pamokų į sportines treniruotes. Atsakė 85 treneriai. Dažniausiai nurodyta motyvacijos stoka – 24 atsakymai (28,4 %), vaikų užimtumas – 18 (21,6 %), tėvų neįsitraukimas – 14 (17,0 %) bei vaikų neaiškus požiūris į sportinį tikslą – 12 atsakymų (13,6 %). Tai leidžia manyti, kad perėjimui į intensyvesnę sportavimą daugiausia įtakos turi vaikų motyvacijos stoka, didelis užimtumas ir nepakankamas tėvų įsitraukimas. Šie veiksniai rodo, kad svarbu stiprinti tiek vidinę motyvaciją, tiek išorinių suaugusiųjų palaikymą.

Į klausimą „Ar pastebite, kad vaikų motyvacija keičiasi su laiku?“ atsakė visi 88 treneriai. Atsakymai pasiskirstė taip: 46,6 % (41 treneris) teigė, kad dauguma vaikų pradžioje būna entuziastingi, bet vėliau jų motyvacija mažėja; 48,9 % (43 treneriai) nurodė, kad kai kurie vaikai atranda didesnę susidomėjimą plaukimu laikui bėgant. Tik 3 treneriai (3,4 %) atsakė, kad vaikų motyvacija išlieka pastovi. Šie rezultatai parodo, kad vaikų motyvacija dažnai kinta – tiek silpnėja dėl nuovargio ar monotonijos, tiek stiprėja, kai atsiranda įgūdžių pažanga ar emocinis ryšys su veikla. Todėl labai svarbu plėtoti įtraukiantį ugdymą, kurį palaikytų nuoseklus suaugusiųjų dėmesys ir tinkamos sąlygos motyvacijos palaikymui.

Mokyklų administracijos atstovų buvo klausiama „Ar pastebėjote, kad vaikai, lankantys plaukimo pamokas, dažniau pasirenka tęsti treniruotes plaukimo būreliuose?“ atsakė visi 88 administracijos atstovų (žr. 14 pav.).



14 pav. Vaikų, lankančių plaukimo pamokas, polinkis tęsti treniruotes būreliuose

Atsakymai pasiskirstė taip: 53 iš jų (44,2 %) pastebėjo, kad dauguma vaikų pereina į būrelius, 45 (37,5 %) – kad tik dalis, o 22 (18,3 %) nurodė, kad tęstinumas nėra. Šie duomenys rodo, kad administracijos atstovų vertinimai išsiskiria: nors beveik pusė jų pastebi teigiamą vaikų perėjimo į būrelius tendenciją, reikšminga dalis nurodo, kad tęstinumo vis dar trūksta.

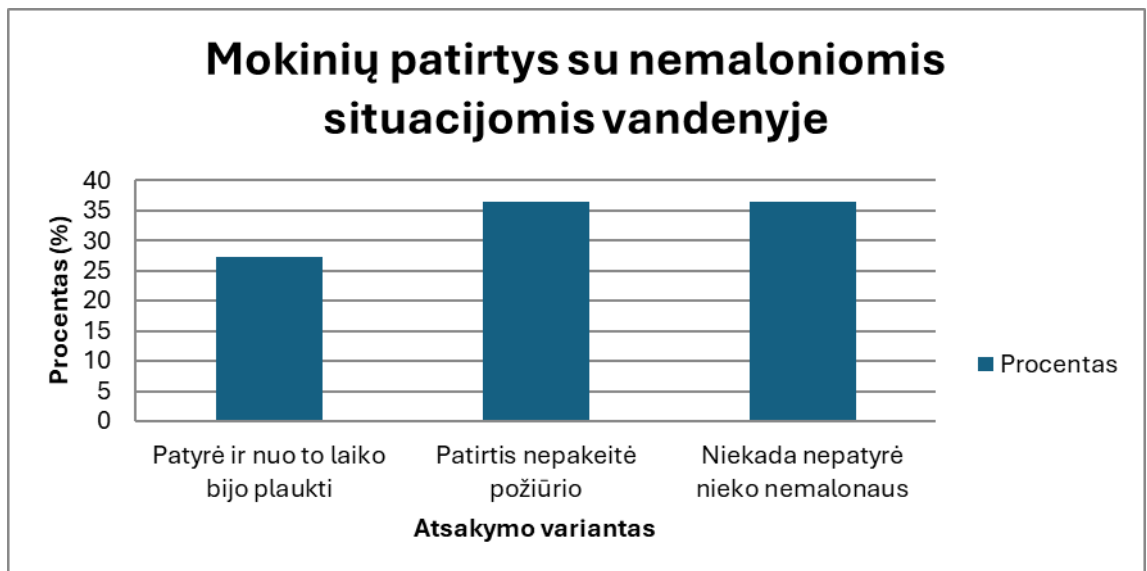
Taip pat administracijos atstovams buvo pateiktas klausimas: „Kaip mokykla motyvuoja mokinius dalyvauti plaukimo pamokose?“. Į jį atsakė 120 respondentų. Dažniausiai nurodyta priemonė buvo bendradarbiavimas su tėvais ir treneriais – 54 atsakymai (45,0 %), skatinimas per fizinio ugdymo pamokas – 46 atsakymai (38,3 %) bei plaukimo varžybų ar apdovanojimų rengimas – 43 atsakymai (35,8 %). 11 administracijos atstovų (9,2 %) teigė, kad papildomos motyvavimo priemonės netaikomos. Šie rezultatai rodo, kad dauguma mokyklų taiko kelias skirtingas skatinimo formas, tačiau daliai jų vis dar trūksta aktyvios motyvacijos strategijos.

Apžvelgus visų keturių respondentų grupių atsakymus, galima teigti, kad pagrindinės vaikų pasitraukimo iš plaukimo veiklų priežastys kyla iš trijų pagrindinių sričių: vidinės motyvacijos stokos, emocinių barjerų (baimės, nemalonių patirčių) ir praktinių sąlygų (treniruotės grafikas, kaina, logistika). Tiek vaikų, tiek tėvų, trenerių ir administracijos įžvalgos parodė, kad sėkmingas plaukimo ugdymo tęstinumas reikalauja visapusiško požiūrio, nuo įtraukiančios treniruočių struktūros iki tėvų palaikymo. Veiksmingas bendradarbiavimas tarp šeimos, mokyklos ir trenerių gali tapti kertiniu veiksniu mažinant pasitraukimo riziką ir skatinant ilgalaikį vaikų įsitraukimą į plaukimo veiklą.

3.2.3. Socialiniai ir psichologiniai veiksniai, lemiantys vaikų motyvaciją

Apklaustos metu mokiniai buvo paprašyti įvertinti savo emocinę savijautą plaukimo treniruotėse. Net 173 mokiniai (57,7 %) nurodė, kad treniruotėse jaučiasi labai gerai – jiems smagu ir įdomu. Dar 76 mokiniai (25,4 %) atsakė, kad jaučiasi gerai, bet kartais pavargsta, 34 mokiniai (11,5 %) jautėsi vidutiniškai – kartais norėtų neiti į treniruotes, o 16 mokinių (5,4 %) teigė, kad treniruotės jiems nepatinka. Šie rezultatai atskleidžia, kad teigiama emocinė patirtis yra vienas iš esminių veiksnių, skatinančių vaikus tęsti plaukimo veiklą.

Mokinių buvo klausama: „Ar Jums kada nors yra nutikusi nemaloni situacija vandenyje?“ (žr. 15 pav.).



15 pav. Vaikų patirtys nemaloniomis situacijomis vandenyje

Net 27,3 % pažymėjo, kad yra patyrę tokią situaciją ir nuo to laiko bijo plaukti. 36,4 % atsakė, kad nors patirtis buvo nemaloni, jų požiūris į veiklą ji nepakeitė. 36,4 % nurodė, kad niekada nėra patyrę nieko nemalonaus. Šie rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad patirtos neigiamos situacijos gali daryti ilgalaikę įtaką vaikų emocinei savijautai bei motyvacijai lankyti plaukimo užsiėmimus.

Į klausimą „Ar dalyvavimas plaukimo pamokose ar treniruotėse jums padeda jaustis labiau pasitikinčiu savimi?“ atsakė 276 mokiniai. 185 iš jų (66,3 %) atsakė teigiamai, 56 (20,01 %) – taip, bet tik šiek tiek, 25 (9 %) – ne, jokio skirtumo, ir 13 (4,7 %) – ne, kartais jaučiuosi dar blogiau. Šie rezultatai rodo, kad didžioji dalis vaikų patiria teigiamą savivertės augimą, kuris yra svarbus motyvacijos veiksnys.

Į klausimą „Kas labiausiai motyvuoja Jus tęsti plaukimo treniruotes?“ daugiausia mokinių įvardijo draugų buvimą treniruotėse – 168 atsakymai (60,2 %), trenerio palaikymą – 92 (33,0 %), galimybę dalyvauti varžybose – 79 (28,3 %), gerėjančius gebėjimus ir žinias – 69 (24,7 %) bei tėvų skatinimą – 50 (17,9 %). Tai leidžia daryti išvadą, kad vaikų motyvaciją labiausiai veikia socialinis ryšys ir palaikymas, taip pat savirealizacijos galimybės.

Į klausimą „Kas labiausiai padeda saugiai jaustis per plaukimo užsiėmimus?“ dauguma mokinių nurodė trenerio priežiūrą – 185 atsakymai (66,3 %), pagalbines priemones (pvz., „makaronai“, lentelės) – 74 (26,5 %), pasitikėjimą savo jėgomis – 60 (21,5 %), draugus, mokančius plaukti – 58 (20,8 %) bei žaidimus vandenyje – 47 (16,8 %). Šie rezultatai rodo, kad saugumo pojūtis vaikams glaudžiai susijęs su trenerio prieinamumu, tinkamomis priemonėmis bei pozityvia atmosfera baseine.

Į klausimą „Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius dabar, palyginus su pradžia?“ atsakė 279 mokiniai. 177 mokiniai (63,4 %) teigė, kad jų įgūdžiai labai pagerėjo, 58 (20,8 %) – šiek tiek pagerėjo, 26 (9,3 %) – beveik nepasikeitė, o 11 mokinių (3,9 %) nurodė, kad anksčiau jautėsi geriau. Šie rezultatai atskleidžia, kad didžioji dauguma mokinių jaučia pažangą, o tai yra svarbus motyvacinis veiksnys, stiprinantis jų pasitikėjimą savimi.

Į klausimą „Kaip vertinate savo santykius su treneriu?“ 179 mokiniai (64,2 %) nurodė, kad santykiai labai geri – visada jaučia palaikymą. Dar 52 mokiniai (18,6 %) atsakė, kad santykiai geri, bet norėtų daugiau individualaus dėmesio. 34 mokiniai (12,2 %) santykius įvertino kaip vidutiniškus – kartais jaučiasi nesuprasti, o 12 mokinių (4,3 %) teigė, kad santykiai prasti. Šie rezultatai rodo, kad dauguma mokinių jaučiasi palaikomi trenerių, o tai yra svarbus emocinis motyvacijos veiksnys.

Taip pat buvo pateiktas klausimas „Kas paskatintų Jus pradėti lankyti plaukimo treniruotes?“. Daugiausiai mokinių nurodė draugų, kurie lanko plaukimą, įtaką – 45,5 %, taip pat tėvų paskatinimą – 27,3 %, norą išmokyti geriau plaukti – 22,7 % ir motyvacijos stoką – taip pat 22,7 %. Kiti rečiau minimi veiksniai buvo trenerio rekomendacijos – 9,1 %, nemokamos ar pigesnės treniruotės – 18,2 % bei galimybė dalyvauti varžybose – 4,5 %. Šie rezultatai atskleidžia, kad sprendimą pradėti lankyti treniruotes lemia ne tik vidiniai motyvai, bet ir socialinis palaikymas bei išorinės paskatos.

Trenerių apklausos duomenys parodė, kad vaikų motyvaciją labiausiai skatina trenerio įtaka 46,6 %, draugų palaikymas 43,2 % ir tėvų skatinimas 42,0 %. Taip pat buvo įvardytos sportinės ambicijos 28,4 % ir malonumas plaukti 14,8 %. Be to, 43,7 % trenerių nurodė, kad berniukai dažniau pasižymi didesniu pasitikėjimu savimi, tuo tarpu tiek pat trenerių pažymėjo, kad mergaitės dažniau yra motyvuotos ir atsakingos. 39,1 % respondentų išskyrė greitesnę mergaičių technikos perėmimą, o 26,4 % pažymėjo berniukų polinkį į varžybas. Tai leidžia daryti išvadą, kad treneriai mato tam tikrus lyčių skirtumus motyvaciniuose ir ugdymo aspektuose.

Trenerių atsakymuose socialinis faktorius ypač draugų buvimas grupėje iki 10–11 metų yra itin svarbus vaikų motyvacijai plėtoti plaukimo įgūdžius. Net 40,9 % trenerių teigė, kad be draugų vaikai dažnai praranda norą lankyti treniruotes, o dar 31,8 % pripažino, kad socialinė aplinka svarbi bent jau daliai mokinių. Šie duomenys patvirtina, kad ankstyvame amžiuje vaikų motyvaciją itin stipriai veikia bendraamžių palaikymas ir emocinis saugumas grupėje.

Dauguma 46,6 % trenerių pastebi, kad vaikų motyvacija pradžioje būna didesnė, tačiau ilgainiui gali mažėti. Kita dalis 48,9 % teigia priešingai, kad vaikų susidomėjimas ilgainiui

didėja. Tik 4,5 % mano, kad motyvacija išlieka stabili. Šie atsakymai patvirtina, kad motyvacija yra kintamas ir daugialypis reiškiny.

Tėvų apklausos duomenimis, beveik pusė vaikų neturi jokių su vandeniu susijusių baimių 49,6 %, tačiau kita dalis tėvų nurodė, kad vaikai bijo panirti, didelio gylio ar tiesiog jaučia nerimą. Dauguma vaikų plaukimo pamokas vertina teigiamai, net 64,3 % vaikų labai mėgsta šias veiklas.

Tėvai taip pat įvardijo pagrindinius motyvuojančius veiksniai: vaiko noras tobulėti 52,2 %, trenerio įtaka 50,4 %, draugai 43,5 % ir tėvų skatinimas 41,7 %. Galimybė dalyvauti varžybose 33,0 % taip pat buvo reikšminga. Pastebėta, kad dažniausios treniruočių nutraukimo priežastys buvo nepatogus grafikas, motyvacijos stoka ar pernelyg sunkios treniruotės.

Administracijos atstovai nurodė, kad mokyklos mokinių motyvaciją dažniausiai skatina bendradarbiavimu su tėvais ir treneriais 45 %, per fizinio ugdymo pamokas 38,3 % ir organizuodamos renginius 35,8 %. Mokinių skirstymas pagal plaukimo įgūdžius dažniausiai vyksta į pradedančiuosius ir pažengusiuosius.

Apžvelgus rezultatus, galima teigti, kad vaikų motyvacija yra glaudžiai susijusi su jų emocine savijauta, socialiniu palaikymu, santykiais su treneriu ir pažangos suvokimu. Taip pat saugumo jausmu, draugų ir šeimos įtaka bei pasitikėjimu. Trenerių, tėvų ir mokyklos administracijos įžvalgos papildomai pabrėžia ugdomosios aplinkos svarbą, motyvacijos kaitą ir būtinybę taikyti į vaikų poreikius orientuotus motyvavimo būdus. Visa tai sudaro pagrindą sisteminiam požiūriui į vaikų motyvacijos formavimą ir jos palaikymą plaukimo ugdyme.

3.2.4. Plaukimo būrelių ir pamokų prieinamumas

Tėvų apklausos duomenys atskleidė kelias pagrindines kliūti, trukdančias vaikams mokytis plaukti ar lankyti treniruotes.

Didžiausia dalis respondentų 58,3 % įvardijo baseinų trūkumą, o 40 % finansinės paramos stoką. Beveik ketvirtadalis tėvų 23,5 % taip pat nurodė kvalifikuotų trenerių trūkumą, o 10,4 % pažymėjo, kad vaikas neturi motyvacijos mokytis plaukti. Šie rezultatai rodo, kad tiek infrastruktūra, tiek paslaugų finansavimas yra esminiai faktoriai, ribojantys plaukimo ugdymo prieinamumą.

Nepaisant to, tėvai išreiškia norą prisidėti prie vaikų galimybės lankyti plaukimą – net 76,5 % respondentų nurodė, kad sutiktų vežioti vaiką į kitą vietą, jei jų mokykloje plaukimo pamokos neorganizuojamos. Tačiau daugelis pridūrė, kad tai galėtų daryti tik tuo atveju, jei atstumas nebūtų per didelis arba treniruotės būtų nemokamos.

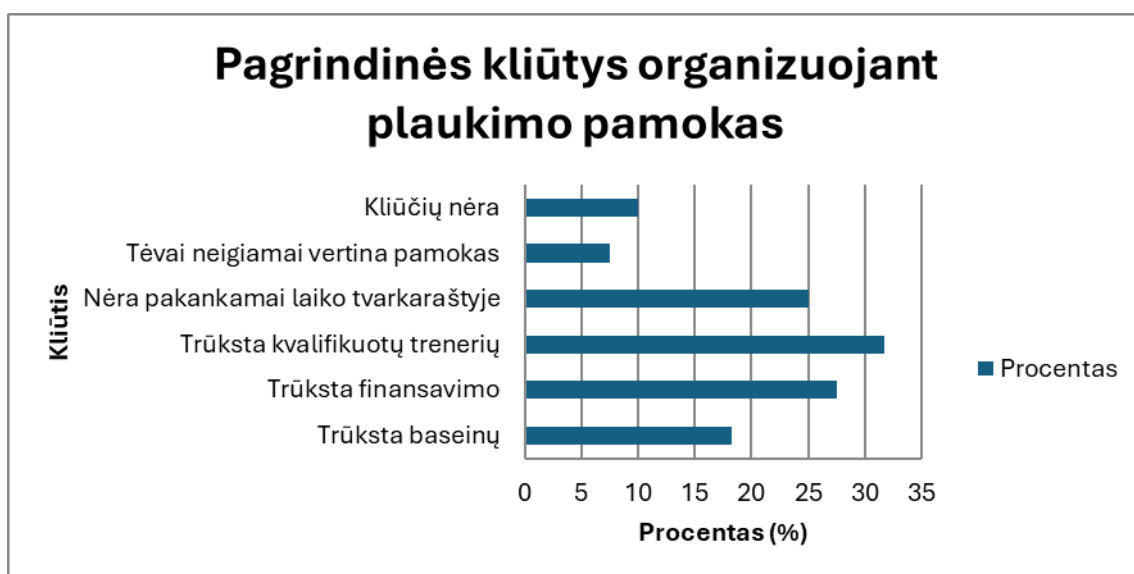
Nors 40,9 % tėvų teigė, kad jų vaikui niekas netrukdo lankyti treniruotes, likusioji dalis atskleidė konkrečias kliūtis. 24,3 % vaikų nenori lankyti papildomų treniruočių, o 23,5 % tėvų neturi galimybių vežioti savo vaiką. 13 % apklaustųjų nurodė, kad artimiausias baseinas yra per toli. Tai atskleidžia ir vidinius, ir logistinius barjerus, turinčius įtakos treniruočių lankymui.

Papildomai, net 19,1 % tėvų pažymėjo, kad nepatogus treniruočių grafikas buvo pagrindinė priežastis, dėl kurios vaikas nustojo lankyti treniruotes, o 13 % atvejų vaikas prarado motyvaciją. 55,7 % tėvų nurodė, kad jų vaikai treniruotes vis dar lanko.

Tėvų nuomone, siekiant padidinti vaikų dalyvavimą plaukimo pamokose, būtina gerinti infrastruktūrą, ypač statyti ar renovuoti baseinus 60,0 %, taip pat gerinti treniruočių lankstumą 49,6 % ir sumažinti kainas arba suteikti finansinę paramą 41,7 %. Taip pat svarbiu laikomas ir didesnis trenerių skaičius bei jų kompetencijos kėlimas 24,3 %.

Trenerių apklausa papildė šį vaizdą iš profesionalų perspektyvos. Daugiausiai trenerių (60,2 %) įvardijo, kad geresnis tėvų informavimas apie galimybes tęsti treniruotes yra pagrindinis veiksnys, galintis paskatinti daugiau vaikų pereiti iš mokyklinių plaukimo pamokų į sistemingas treniruotes. Taip pat dažnai minėta reklamos trūkumas mokyklose 39,8 %, nepakankamas treniruočių laiko suderinamumas su pamokomis 19,3 %, infrastruktūros trūkumai ir transporto galimybių stoka (po 13,6 %). Šie atsakymai atspindi, kad svarbu ne tik fizinis prieinamumas, bet ir komunikacijos tarp mokyklos, šeimos ir trenerių stiprinimas.

Administracijos apklausos duomenys suteikė dar platesnį vaizdą apie sisteminius iššūkius. 39,2 % mokyklų reguliariai organizuoja plaukimo pamokas, dar 30 % – tik daliai mokinių. Visgi 20,8 % planuoja pradėti, o 10,0 % jų neturi tam galimybių.



16 pav. Kliūtys plaukimo pamokų organizavimui

Pavaizduotoje diagramoje (žr.16 pav.) tarp pagrindinių kliūčių dažniausiai minėtas kvalifikuotų trenerių trūkumas 31,7 %, nepakankamas finansavimas 27,5 % bei pamokų tvarkaraščio apkrovimas 25,0 %. Tos mokyklos, kurios neorganizuoja plaukimo pamokų, dažniausiai neturi galimybės naudotis baseinu 35,5 %, susiduria su finansinėmis kliūtimis 29,1 % ar yra priverstos laikytis kitų ugdymo prioritetų 20,9 %.

Apžvelgus apie finansavimo aspektą, tik 30,0 % mokyklų visiškai finansuoja plaukimo pamokas, o dar 34,2 % dalinai prisideda. Visgi 25,8 % atvejų tėvai turi apmokėti visas išlaidas.

Kvalifikuotų trenerių trūkumas išlieka opi problema – tik trečdalis mokyklų teigia turinčios pakankamą jų kiekį. 27,5 % iš viso neteikia plaukimo paslaugų, o 10,8 % jas organizuoja per fizinio ugdymo mokytojus. Tarp siūlomų tobulinimų dažniausiai minima daugiau pamokų plaukimo įgūdžiams gerinti 38,3 %, trenerių rengimo kokybės stiprinimas 35,0 % ir finansavimo didinimas 30,0 %.

Pagrindiniai siūlomi sprendimai plaukimo prieinamumui plėsti apima geresnį savivaldybių finansavimą 50,8 %, daugiau baseinų ir treniruočių vietų 40,8 % bei aktyvesnę komunikaciją mokyklos lygmeniu 25,0 %.

Mokinių apklausos duomenys parodė, kad mokinių, kurie anksčiau buvo pradėję lankyti plaukimą, bet vėliau nebelankė, matyti keletas svarbių tendencijų. Dažniausiai nurodyta priežastis yra prarastas susidomėjimas 54,5 %, po jos seka nepatogus treniruočių grafikas 27,3 % ir nepatikęs treneris 31,8 %. Taip pat minimos finansinės kliūtys 22,7 % bei treniruočių vietos neprieinamumas 9,1 %. Šie rezultatai atskleidžia, kad vaikų dalyvavimą plaukimo užsiėmimuose gali riboti ne tik vidinė motyvacija, bet ir objektyvūs organizaciniai bei infrastruktūriniai veiksniai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad plaukimo būrelių ir pamokų prieinamumas yra svarbi ir aktuali tema visoms tyrime dalyvavusioms grupėms – mokiniams, tėvams, treneriams ir mokyklų administracijai. Mokiniai dažniausiai rodo norą mokytis plaukti ar tęsti treniruotes, tačiau tam kelią dažnai užkerta tokie veiksniai kaip motyvacijos stoka, sudėtingos užduotys ar baimė vandeniui. Tėvai yra pasirengę remti vaikų dalyvavimą, tačiau juos riboja finansinės ir logistinės kliūtys. Treneriai išskiria informacijos trūkumą ir tėvų įsitraukimo svarbą, o mokyklų administracija pažymi sisteminius iššūkius, tokius kaip baseinų trūkumas, nepakankamas biudžetas ir trenerių stoka. Visa tai leidžia daryti išvadą, kad būtinas kompleksinis ir koordinuotas požiūris į plaukimo ugdymo prieinamumo gerinimą, apimantis infrastruktūros plėtrą, finansavimo stiprinimą, kvalifikuotų specialistų rengimą bei glaudesnę bendradarbiavimą tarp šeimos, mokyklos ir sporto institucijų.

3.3. Trenerių trūkumo įtaka vaikų ugdymo kokybei

Tyrimo rezultatai aiškiai atskleidė, kad plaukimo trenerių trūkumas yra viena svarbiausių sisteminių problemų, turinčių tiesioginį poveikį vaikų plaukimo ugdymo kokybei. Trenerių, tėvų ir mokyklų administracijos atstovų apklausos duomenimis, net 45,5 % trenerių atsakydami į klausimą "Ar trenerių trūkumas daro įtaką vaikų plaukimo mokymui?" nurodė, kad įtaka yra labai stipri, o dar 39,8 % pažymėjo, kad situacija gerėja. Tai reiškia, kad beveik 80 % respondentų pastebi bent jau tam tikrą neigiamą įtaką plaukimo pamokų kokybei.

Mokyklų administracijos atstovai taip pat patvirtino šią tendenciją. Atsakydami į klausimą "Ar jūsų mokykloje yra pakankamai kvalifikuotų plaukimo trenerių?", 31,7 % nurodė, kad jų mokykloje trenerių pakanka, 30 % pažymėjo, kad trenerių trūksta, 27,5 % visai neteikia plaukimo paslaugų, o 10,8 % teigė, kad šias pamokas veda tik fizinio ugdymo mokytojai, neturintys specializuoto pasirengimo. Be to, į klausimą „Kaip trenerių trūkumas veikia plaukimo pamokų kokybę?“ 29,2 % administracijos atstovų nurodė, kad dėl to susidaro didesnės grupės ir sumažėja individualus dėmesys, 28,3 % pažymėjo, kad sutrumpėja pamokos laikas, 21,7 % – kad treneriai pervargsta ir praranda motyvaciją, o 15,8 % nurodė, kad ši problema neturi didelės įtakos. Tai leidžia teigti, kad ši problema daro tiek kiekybinį, tiek kokybinį poveikį ugdymo procesui: vaikų grupės tampa per didelės, mažėja individualus dėmesys, o tai neigiamai veikia tiek mokymosi tempą, tiek vaikų pasitikėjimą savimi.

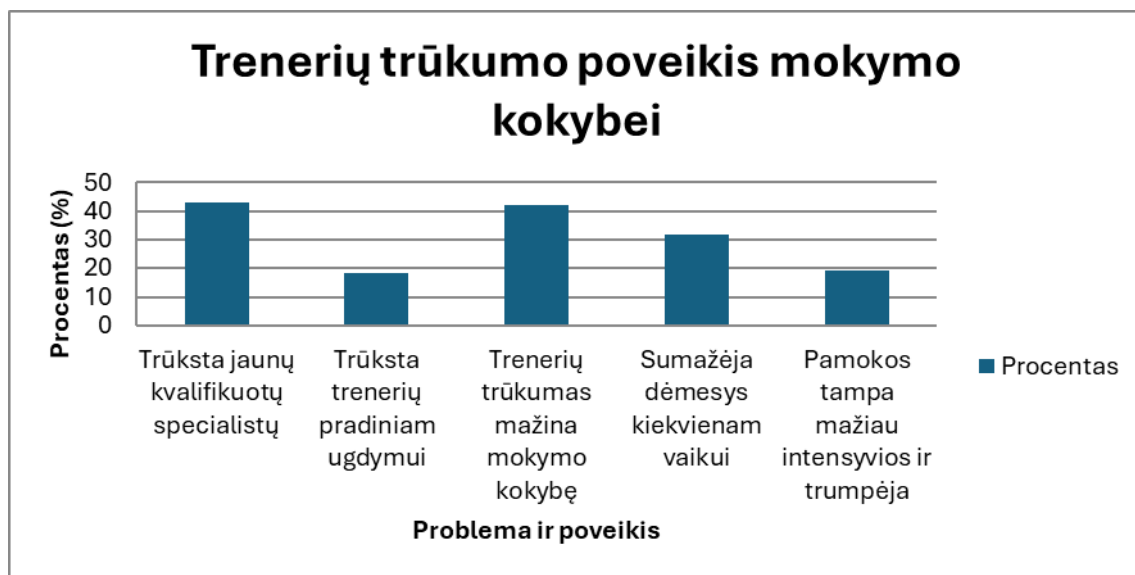
Administracijos atstovai į klausimą „Kokios yra pagrindinės kliūtys organizuojant plaukimo pamokas?“ net 31,7 % nurodė, kad trūksta kvalifikuotų trenerių, o 27,5 % – kad trūksta finansavimo. 25 % įvardijo, kad nepakanka laiko pamokų tvarkaraštyje, o 18,3 % – kad trūksta baseinų. Šie duomenys aiškiai parodo, kad trenerių trūkumas yra viena svarbiausių kliūčių plaukimo pamokų organizavimui.

Tėvų apklausos duomenimis, 17,4 % nurodė, kad viena iš pagrindinių vaikų plaukimo ugdymo problemų yra kvalifikuotų trenerių trūkumas. Papildomai 27 % pažymėjo, kad dabartinis trenerių skaičius yra nepakankamas, o dar 16,5 % – kad problema yra susijusi ir su jų kompetencija. Tai rodo, jog beveik pusė apklaustų tėvų mato tiesioginę ar netiesioginę sąsają tarp trenerių situacijos ir vaikų ugdymo kokybės.

Nors didelė dalis tėvų (61,7 %) trenerius įvardijo kaip "labai kompetentingus ir motyvuojančius", o dar 25,2 % – kaip "gerus, bet turinčius tobulėjimo potencialo", 9,7 % pasigedo individualaus dėmesio jų vaikams. Vienas iš tėvų: "Mano vaikas labai nori mokytis

plaukti, bet kai treneris turi daugiau nei 10 vaikų vienu metu – tiesiog neįmanoma visiems skirti dėmesio."

Trenerių apklausa parodė dar daugiau problemų.



17 pav. Trenerių trūkumo ir poveikis mokymo kokybei

Atsakydami į klausimus "Ar jūsų baseine yra pakankamai trenerių?" bei "Kaip trenerių trūkumas veikia mokymo kokybę?" (žr. 17 pav.), 43,2 % trenerių nurodė, kad jų baseinuose trūksta jaunų kvalifikuotų specialistų, 18,2 % teigė, jog ypač trūksta trenerių pradiniam ugdymui, o net 42,0 % pabrėžė, kad trenerių trūkumas daro tiesioginę neigiamą įtaką mokymo kokybei. 31,8 % pažymėjo, kad sumažėja galimybė skirti dėmesio kiekvienam vaikui, o 19,3 % – kad pamokos tampa mažiau intensyvios ir trumpėja. Treneriai teigia, kad dėl didelio darbo krūvio dažnai pervargsta, praranda motyvą, o treniruotės tampa formalesnės, mažiau orientuotos į individualius poreikius.

Administracijos atstovų atsakymai į klausimą „Kaip sprendžiate trenerių trūkumo problemą?“ rodo, kad 40,2 % bendradarbiauja su sporto centrais, tiek pat skatina mokytojų perkvalifikavimą, 26,5 % ieško savanorių ar praktikantų, o 14,5 % nurodė, kad problema lieka neišspręsta.

Psichologiniu aspektu svarbu pabrėžti emocinio palaikymo reikšmę. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikams saugumo jausmas yra esminis veiksnys, skatinantis mokymosi motyvą. Kai vienas treneris atsakingas už daugiau nei dešimt vaikų, tampa sudėtinga palaikyti artimą ryšį su kiekvienu. Vaikai nedrįsta klausti, atsitraukia nuo veiklos, o vandens baimė dar labiau sustiprėja. Kaip nurodė viena iš apklausoje pasisakiusių mamų: "Mano vaikas bijojo vandens, bet grupėje

buvo tiek daug vaikų, kad treneris neturėjo galimybės jam padėti – po kelių užsiėmimų jis nebeenorėjo grįžti."

Tyrimo rezultatus sustiprina ir mokinių įžvalgos. Jie atsakė į klausimus „Kaip vertinate savo santykius su treneriu?“ ir „Kas Jus labiausiai atbaido nuo plaukimo pamokų/treniruočių?“ – dalis mokinių nurodė, kad treniruotės jiems nepatinka dėl per didelių grupių ar per mažo dėmesio. Be to, atsakydami į klausimą „Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką apie plaukimo pamokas ar treniruotes, kas tai būtų?“, kai kurie mokiniai siūlė daugiau individualaus darbo ir mažesnes grupes. Šie duomenys sutampa su tėvų ir trenerių vertinimais ir sustiprina įžvalgą, kad trenerių stoka turi kompleksinį poveikį vaikų ugdymui.

Tyrimo rezultatus sustiprina ir mokslinės literatūros įžvalgos. Guo ir kt. (2023) pažymi, kad mokinių suvokiamas mokytojų palaikymas glaudžiai susijęs su jų emociniu ir elgesio įsitraukimu į fizinio ugdymo veiklas. Côté ir Gilbert (2009) teigia, kad efektyvus trenerio darbas neatsiejamas nuo gebėjimo kurti pozityvią, vaikui pritaikytą mokymosi aplinką, o Simons ir Bird (2023) pabrėžia, jog kokybiški trenerio ir sportininko santykiai yra glaudžiai susiję su teigiamais psichologiniais rezultatais. Tačiau esant didelėms grupėms ir per mažam trenerių skaičiui, šie santykiai neišvengiamai nukenčia.

Lietuvos mokslininkai Zuožienė ir Zuoza (2002) bei Karoblis (2006) taip pat išskiria trenerių kvalifikacijos, profesinio tobulėjimo ir šiuolaikinių metodų svarbą siekiant ugdymo kokybės. Trenerių trūkumo problema nėra vien kiekybinė, ji apima ir profesijos prestižą, valstybės požiūrį į fizinį ugdymą bei sisteminių požiūrį į pedagogų rengimą.

Respondentų siūlyti sprendimai problemos sprendimui valstybės ar savivaldybių remiamos trenerių rengimo programos, plaukimo mokymo integravimas į pedagogines studijas, finansinės paskatos jauniems specialistams bei glaudesnis bendradarbiavimas su universitetais ir sporto mokyklomis. Vienas iš trenerių pastebėjo: "Jauni žmonės norėtų dirbti šioje srityje, bet dažnai baimė dėl mažo atlygio ar neaiškos ateities juos sulaiko."

Galima teigti, kad trenerių trūkumas daro daugialypį ir reikšmingą poveikį vaikų plaukimo ugdymui – tiek tiesiogiai per pamokų kokybę, tiek netiesiogiai per emocinį klimatą ir motyvaciją. Šiai problemai spręsti būtini ilgalaikiai, sisteminiai sprendimai nacionaliniu mastu, apimantys tiek trenerių rengimo, tiek darbo sąlygų, profesinio prestižo ir finansinių paskatų aspektus. Tik taip galima užtikrinti, kad kiekvienas vaikas turėtų galimybę saugiai, kokybiškai ir motyvuojančiai mokytis plaukti.

3.3.1. Plaukimo trenerių kvalifikacijos ir trūkumo iššūkiai Lietuvoje

Plaukimo trenerių profesionalumo lygis ir jų prieinamumas Lietuvoje tampa vis svarbesniu klausimu, kai kalbama apie vaikų sportinio ugdymo kokybę. Norint pasiekti efektyvų pradinį klasių mokinių plaukimo įgūdžių formavimą, būtina užtikrinti, kad treneriai būtų ne tik kvalifikuoti, bet ir gebėtų dirbti su jaunesnio amžiaus vaikais pedagogiškai bei psichologiškai tinkamu būdu.

Nors mokiniai tiesiogiai nevertino trenerių kvalifikacijos ar jų trūkumo, tačiau atsakė į klausimą „Kaip vertinate savo santykius su treneriu?“. Net 59,7 % vaikų nurodė, kad santykiai su treneriu yra labai geri – jie visada jaučia palaikymą. 17,3 % mokinių atsakė, kad santykiai geri, bet norėtų daugiau individualaus dėmesio, o 11,0 % įvardijo santykius kaip vidutinius – kartais jaučiasi nesuprasti. 4,7 % mokinių pažymėjo, kad santykiai yra prasti, jaučia spaudimą arba nesupranta trenerio. Šie duomenys leidžia manyti, kad nors bendra tendencija pozityvi, dalis vaikų jaučia komunikacijos ar individualaus požiūrio stoką, o tai gali būti susiję su trenerių pasirengimu dirbti su pradinį klasių vaikais.

Tėvai atsakė į klausimus „Kaip vertinate savo vaiko plaukimo trenerio kompetenciją?“ ir „Ar, jūsų nuomone, vaikų plaukimo mokymui reikėtų daugiau trenerių?“. Tarp 113 tėvų daugiau nei 75 proc. teigiamai vertina savo vaiko trenerio kompetenciją. Visgi net trečdalis jų pabrėžė, kad plaukimo trenerių trūksta, o esami dažnai dirba pervargę ar su per didelėmis grupėmis. Tėvai taip pat akcentavo trenerio asmenybės, gebėjimo bendrauti ir motyvuoti svarbą – tai pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką vaiko norui tęsti plaukimo veiklą. 61,7 % tėvų vertino trenerių darbą kaip labai gerą, o 25,2 % – kaip gerą, bet turintį tobulėjimo galimybių. Taip pat 41,7 % tėvų sutiko, kad vaikų plaukimo mokymui reikia daugiau trenerių.

Analizuojant atvirus tėvų atsakymus į klausimą „Ką, jūsų nuomone, reikėtų tobulinti mokyklos plaukimo pamokose?“, išryškėjo šios pagrindinės kryptys: 45,2 % tėvų teigė, kad reikia skirti didesnę dėmesį plaukimo technikai, 30,4 % siūlė taikyti daugiau žaidybinio mokymo metodų, o 25,2 % pabrėžė, kad pamokos turėtų būti ilgesnės. 7,0 % tėvų tiesiogiai nurodė, kad reikia geresnių trenerių. Tai rodo, kad nors dalis vertinimų yra pozityvūs, beveik pusė apklaustų tėvų mato tiesioginę ar netiesioginę sąsają tarp trenerių situacijos ir vaikų ugdymo kokybės.

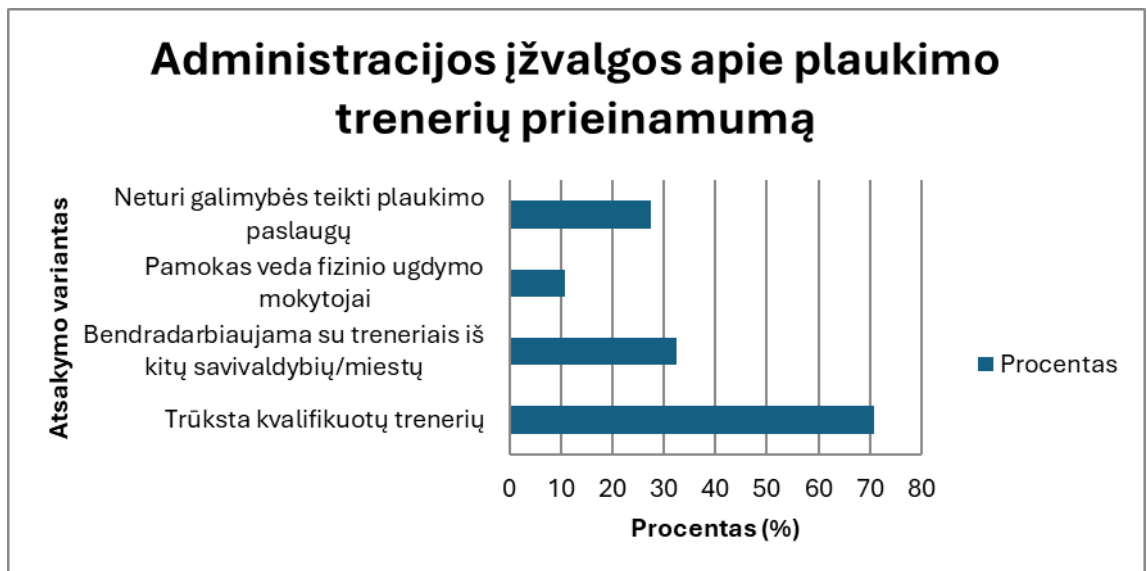
Treneriai pateikė atsakymus į klausimus: „Ar dalyvavote kvalifikacijos kėlimo kursuose per pastaruosius 3 metus?“, „Kaip vertinate dabartinę plaukimo trenerių rengimo sistemą Lietuvoje?“ ir „Ar jūsų baseine yra pakankamai trenerių?“.

Trenerių atsakymai atskleidė svarbiausias šios profesinės grupės problemas. Pavyzdžiui, net 67 % nurodė, kad jaučia kvalifikacijos trūkumą dirbant su jaunesnio amžiaus vaikais, o 79,5

% pažymėjo, kad Lietuvoje apskritai trūksta plaukimo trenerių, ypač regionuose. Be to, 47,7 % trenerių norėtų dalyvauti kvalifikacijos kėlimo programose, tačiau jų teigimu, tokie kursai yra nepakankamai prieinami ar finansuojami. Kalbant apie dalyvavimą šiose programose per pastaruosius 3 metus – 50 % trenerių nurodė, kad kursų buvo per mažai, 36,4 % dalyvavo keletą kartų, o 13,6 % tokių galimybių neturėjo visai. Dabartinė trenerių rengimo sistema taip pat vertinama kritiškai: 48,9 % ją įvardijo kaip „vidutinę“, 22,7 % – kaip „prastą“, o tik 28,4 % pateikė palankų vertinimą.

Apklaustų trenerių profesinės patirties trukmė taip pat atskleidė svarbią įžvalgą: dauguma jų turi daugiau nei 10 metų darbo patirties, o jaunesni nei 5 metų patirtį turintys treneriai sudaro tik apie penktadalį visų respondentų. Šis disbalansas rodo, kad jauni treneriai nepakankamai aktyviai įsitraukia į profesiją, o tai ateityje gali dar labiau gilinti specialistų trūkumo problemą, ypač atsižvelgiant į tai, kad dauguma ilgametę patirtį turinčių trenerių artėja prie pensinio amžiaus.

Kokybiniai trenerių komentarai atskleidė, jog jie pasigenda modernių metodikų, sistemingo mokymosi proceso bei aktyvesnio valstybinio palaikymo. Vienas iš trenerių savo komentare pabrėžė: „Mokymosi galimybių ieškome patys – niekas mūsų neveda, o norint tobulėti, turi mokėti iš savo kišenės.“ Ši citata gerai iliustruoja bendrą nuotaiką tarp trenerių, kurių motyvacija dažnai priklauso nuo asmeninių pastangų, o ne nuo sisteminio palaikymo. Treneriai, atsakydami į klausimą „Kaip trenerių trūkumas veikia mokymo kokybę?“, Treneriai taip pat nurodė, kad jų baseinuose trūksta jaunų kvalifikuotų specialistų 43,2 %, o ypač – dirbančių su pradinukais 18,2 %. Net 42,0 % pažymėjo, kad trenerių trūkumas tiesiogiai mažina mokymo kokybę, o 31,8 % – kad mažėja individualus dėmesys vaikams, 19,3 % – kad pamokos tampa trumpesnės ir mažiau intensyvios. Dėl šių priežasčių treniruotės dažnai praranda motyvacinį poveikį, tampa labiau formalios ir orientuotos ne į individualų tobulėjimą, o į grupės valdymą. Tokia situacija tiesiogiai veikia ugdymo kokybę ir vaikų įsitraukimą. Dalis teigia, kad jaučiasi palikti, o žinias įgyja savarankiškai.



18 pav. Administracijos atsakymai apie trenerių trūkumą

Žvelgiant į administracijos įžvalgas (žr. 18 pav.) iš 120 administracijos atstovų net 70,8 % patvirtino, kad mokyklose trūksta kvalifikuotų plaukimo trenerių, 32,5 % nurodė, jog tenka bendradarbiauti su treneriais iš kitų savivaldybių ar miestų. 10,8 % atsakė, kad pamokas veda ne treneriai, o fizinio ugdymo mokytojai, o 27,5 % pažymėjo, kad plaukimo paslaugos jų mokykloje visai neteikiamos. 29,2 % teigė, kad dėl trenerių trūkumo grupės tampa per didelės ir tai mažina individualų dėmesį mokiniams. Taip pat 31,7 % nurodė, kad viena pagrindinių kliūčių organizuoti plaukimo pamokas yra būtent trenerių stoka, o 27,5 % – kad trūksta finansavimo. Kaip pagrindinės problemos papildomai įvardijamos: neadekvatus finansavimas, per didelis darbo krūvis, ribota pasiūla regionuose, menkos socialinės garantijos. Į klausimą „Kaip sprendžiate trenerių trūkumo problemą?“ dalis administracijos atstovų nurodė, kad pasitelkia trenerius iš kitų miestų ar samdo iš išorės, tačiau šie sprendimai dažniausiai laikini ir neužtikrina tęstinumo bei kokybės.

Į atvirą klausimą „Ką reikėtų daryti, kad Lietuvoje būtų daugiau plaukimo trenerių?“ daugelis respondentų pateikė konstruktyvias įžvalgas. Treneriai ragina imtis daugiapakopių sprendimų: visų pirma, būtina didinti darbo užmokestį ir gerinti darbo sąlygas, kad profesija taptų patrauklesnė tiek esamiems, tiek būsimiems specialistams. Taip pat svarbu sudaryti aiškias galimybes karjeros augimui bei pasiūlyti nemokamus arba valstybės remiamus kvalifikacijos kėlimo kursus. Vienas iš siūlymų – skatinti mentorystės modelį tarp patyrusių ir jaunų trenerių, kuris padėtų greičiau adaptuotis naujiems specialistams.

Be to, pabrėžiama būtinybė stiprinti bendradarbiavimą su universitetais, sporto centrais ir savivaldybėmis. Treneriai akcentuoja ir socialinį aspektą – būtina didinti trenerio profesijos

prestižą visuomenėje bei suteikti aiškią plėtros kryptį būsimiems treneriams, įtraukiant buvusius sportininkus į pedagoginį darbą.

Tyrimo duomenys rodo, kad Lietuvoje egzistuoja dvi tarpusavyje susijusios problemos – plaukimo trenerių trūkumas ir nepakankama jų kvalifikacija dirbant su pradinių klasių vaikais. Didžioji dalis trenerių, tėvų ir administracijos atstovų pripažįsta, kad ši problema yra sisteminė ir reikalauja nacionalinio lygmens sprendimų. Emocinis ryšys su treneriu, jo gebėjimas komunikuoti ir suprasti vaikų poreikius yra neatsiejama ugdymo kokybės dalis.

DISKUSIJA

Tyrimo rezultatų palyginimas su teoriniais šaltiniais

Tyrimo duomenys atskleidė, kad didžioji dauguma pradinių klasių mokinių Lietuvoje iki ketvirtos klasės jau geba plaukti, o šiuos įgūdžius įgyja tiek formaliam (per fizinio ugdymo pamokas), tiek neformaliam ugdyme (treniruotėse, būreliuose). Šie rezultatai dera su teorinėje dalyje analizuotais šaltiniais, kuriuose pabrėžiama, kad 6–10 metų amžius yra palankiausias plaukimo įgūdžių formavimui (Weiss, 2019; Telama et al., 2016). Šiuo amžiaus laikotarpiu vaikai pasižymi dideliu motoriniu plastiškumu, noriai įsitraukia į fizinę veiklą ir greitai įsisavina naują informaciją.

Empiriniai duomenys taip pat patvirtino literatūroje įvardytą emocinės aplinkos svarbą (Smith & Smoll, 2020). Apklausų duomenys parodė, kad trenerio palaikymas, draugiška atmosfera ir žaidybiniai mokymo metodai teigiamai veikia vaikų motyvaciją ir pasitikėjimą savimi. Kaip plaukimo treneris, turintis daugiau nei 14 metų darbo su vaikais patirties, galiu patvirtinti, kad šie aspektai yra vieni esminių sėkmingo ugdymo proceso elementų praktikoje.

Tyrimo ribotumai

Tyrime dalyvavo 621 respondentas, tačiau imtis nebuvo tolygiai paskirstyta visos Lietuvos mastu, daugiau atsakymų buvo gauta iš miestų ir miestelių, kur infrastruktūra yra geresnė. Tai gali riboti duomenų pritaikomumą kaimo vietovėms.

Dalis klausimų galėjo būti interpretuojami nevienodai, priklausomai nuo respondentų amžiaus, raštingumo, patirties ar gebėjimo išreikšti mintis.

Taip pat tyrimas buvo atliktas per santykinai trumpą laiką, todėl negalėjo įvertinti ilgalaikių pokyčių. Tyrimo duomenys atspindi momentinę situaciją, kuri galėjo keistis priklausomai nuo sezono ar socialinių kontekstų.

Praktinė tyrimo reikšmė

Tyrimo rezultatai turi praktinę reikšmę keliuose ugdymo lygmenyse. Pirmiausia, jie gali būti panaudojami tobulinant plaukimo ugdymo metodiką, ypač skatinant žaidybinių, individualizuotą bei vaikų emocinius poreikius atliepiančių metodų taikymą. Tyrimas taip pat parodė, kad į plaukimo ugdymą būtina įtraukti visą bendruomenę – mokyklas, trenerius, tėvus.

Tėvų edukacija apie fizinio aktyvumo svarbą, praktiniai susitikimai bei informacijos dalijimasis gali padėti sukurti stipresnį bendradarbiavimo pagrindą tarp visų suinteresuotų šalių. Šeimos įsitraukimas ne tik sustiprina vaiko motyvaciją, bet ir padeda kurti ilgalaikį įsipareigojimą sportinei veiklai. Kalbant iš asmeninės trenerio patirties, dažnai pastebima, kad vaikai, kurių tėvai aktyviai dalyvauja jų sportinėje veikloje, palaiko, domisi, bendrauja su

treneriu ir būna labiau įsitraukę, motyvuoti ir linkę laikytis nurodymų. Tačiau pasitaiko ir priešingų atvejų, kai per didelis tėvų spaudimas lemia vaikų pervargimą, sumažėjusią motyvaciją ir net neigiamą emocinį foną. Todėl itin svarbu tėvams rasti pusiausvyrą tarp palaikymo ir spaudimo, domėtis, skatinti, bet neperkrauti.

Tyrimas atskleidė infrastruktūros ir finansinio prieinamumo problemas, kurios tiesiogiai lemia vaikų galimybes dalyvauti plaukimo veiklose.

Tyrimas išryškino kvalifikuotų trenerių trūkumo problemą, tai ypač svarbu sprendžiant ugdymo kokybės klausimus.

Praktinė tyrimo reikšmė pasireiškia ir švietimo politikos lygmeniu. Duomenys rodo, kad plaukimo įgūdžių ugdymas turi būti suvokiamas ne kaip vienkartinė fizinio lavinimo dalis, o kaip ilgalaikė, tikslinga, integralios raidos dalis.

Galutinė analizė rodo, kad praktinė tyrimo reikšmė atsiskleidžia keturiais lygmenimis: mokymo metodų tobulinimas, šeimos ir bendruomenės įtraukimas, infrastruktūros plėtros būtinybė bei švietimo politikos atnaujinimo kryptys. Tai rodo, kad vaikų plaukimo ugdymas yra neatsiejama visapusiškos vaiko raidos dalis, reikalaujanti integruoto požiūrio ir ilgalaikės strategijos.

IŠVADOS

1. Plaukimo ugdymas turi daugialypę naudą vaikų fizinei, psichologinei ir socialinei raidai, o mokslinė literatūra tai patvirtina empiriniais duomenimis. Reguliarus plaukimas gerina raumenų ir kvėpavimo sistemos veiklą, lavina koordinaciją bei laikyseną. Taip pat judėjimas vandenyje padeda vaikams patirti teigiamas emocijas, ugdo savivertę ir pasitikėjimą savimi, gerina socialinius įgūdžius, ypač grupinių užsiėmimų metu.

2. Efektyviausi plaukimo mokymo metodai yra žaidybiniai, progresiniai ir individualizuoti, nes jie atitinka vaikų raidos tarpsnius, padeda formuoti bazinius motorinius įgūdžius bei skatina mokymosi motyvaciją. Tyrimo duomenys parodė, kad vaikai daug geriau mokosi, kai ugdymas organizuojamas per žaidimus, temines veiklas ir vyksta emociškai saugioje aplinkoje. Šie rezultatai atitinka ir praktikoje dažnai pastebimas tendencijas, kad žaidybiniai metodai yra vieni mėgstamiausių ir veiksmingiausių tarp pradinėjų klasių mokinių. Tokie ugdymo būdai padeda ne tik fizinių įgūdžių formavimui, bet ir stiprina vaikų emocinę gerovę bei ilgalaikį požiūrį į fizinį aktyvumą. Toks ugdymas prisideda ir prie vaikų emocinės raidos, ir prie ilgalaikio teigiamo požiūrio į fizinį aktyvumą.

3. Socialiniai ir pedagoginiai veiksniai, tokie kaip infrastruktūros prieinamumas, ugdymo trukmė, draugų įtaka bei plaukimo trenerių stygius, turi esminę įtaką vaikų plaukimo pasiekimams. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad draugų buvimas plaukimo veiklose dažnai padeda vaikams jaustis drąsiau, sukuria motyvuojančią aplinką bei stiprina jų įsitraukimą į ugdymo procesą. Vienas iš pagrindinių kokybiško ugdymo barjerų yra kvalifikuotų trenerių trūkumas: ne visose ugdymo įstaigose dirba specialistai, turintys pakankamą metodinį ir psichologinį pasirengimą darbui su vaikais. Ši situacija lemia nenuoseklų plaukimo ugdymo lygį ir išryškina būtinybę stiprinti žmogiškuosius išteklius švietimo sistemoje.

4. Tėvai, treneriai ir mokyklos administracijos atstovai vieningai pripažįsta plaukimo ugdymo svarbą, pabrėždami jo reikšmę vaikų saugumui, sveikatai ir visapusiškai raidai. Tėvai dažniausiai akcentavo trenerių profesionalumą, jų gebėjimą kurti pasitikėjimu grįstą aplinką bei domėjosi vaikų pažanga, matydami plaukimo veiklą naudą vaikų fizinei ir emocinei brandai. Treneriai išskyrė emocinį kontaktą su vaikais kaip vieną svarbiausių ugdymo sėkmės veiksnių – jų nuomone, pagarbus bendravimas, kantrybė ir gebėjimas motyvuoti padeda vaikams ne tik tobulėti plaukimo srityje, bet ir augti emociškai. Mokyklų administracijos atstovai pabrėžė ugdymo proceso tęstinumą ir plaukimo integracijos į formalųjį ugdymą svarbą, taip pat atkreipė dėmesį į materialinės bazės, finansavimo ir kvalifikuotų specialistų svarbą vaikų visapusiškai raidai užtikrinti.

5. Gauti tyrimo rezultatai leido suformuoti konkrečias praktines rekomendacijas, kurios gali būti pritaikomos tobulinant plaukimo ugdymo procesus pradiniam ugdyme: nuo trenerių rengimo, mokymo metodų pasirinkimo iki švietimo politikos sprendimų. Tyrimas gali pasitarnauti kaip pagrindas kuriant vaiko poreikius atliepiančią, saugią ir emociškai palankią plaukimo ugdymo sistemą Lietuvoje.

REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos treneriams ir mokytojams

Plaukimo ugdymo procese, ypač dirbant su jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikais, rekomenduojama taikyti žaidybinius ir sensorinius mokymo metodus, kurie padeda sumažinti stresą, skatina motyvaciją ir sukuria pozityvią, vaikui palankią mokymosi aplinką. Šie metodai leidžia vaikams mokytis natūraliai, pasitelkiant vaizduotę ir žaislingumą. Taip pat svarbu gebėti nustatyti vaikų fizinio pasirengimo skirtumus bei įgytas baimes vandeniui ir pritaikyti metodiką taip, kad kiekvienas vaikas jaustųsi saugus ir įtrauktas.

Svarbu individualizuoti ugdymo turinį, atsižvelgiant į kiekvieno mokinio turimą patirtį, gebėjimų lygį, emocinę būseną ir motyvacijos ypatumus. Diferencijuotų užduočių taikymas ir lankstus požiūris į mokymąsi sudaro sąlygas kiekvienam mokiniui tobulėti savo tempu, stiprinti savivertę ir ugdyti pasitikėjimą savimi.

Treneriai ir mokytojai turėtų nuolat tobulinti savo kompetencijas, ypač psichologinio jautrumo ir vaikų emocinės raidos srityse. Rekomenduojama dalyvauti mokymuose apie vaikų psichologiją, įtraukųjį ugdymą, pedagoginę refleksiją bei saugios emocinės aplinkos kūrimą. Tokios žinios padeda geriau atpažinti vaikų emocinius poreikius ir tinkamai į juos reaguoti.

Didelę reikšmę vaikų pažangai turi bendradarbiavimas su tėvais. Treneriams ir mokytojams siūloma palaikyti nuolatinį grįžtamąjį ryšį, dalintis informacija apie vaiko pažangą, organizuoti informacinius susitikimus. Šeimos įsitraukimas į ugdymo procesą padeda vaikams jaustis vertinamiems ir saugiams.

Rekomenduojama ugdymo procese taikyti refleksijos metodus, tokius kaip savijautos kortelės, trumpi pasidalijimai ar apklausėlės po užsiėmimų. Tai leidžia vaikams išreikšti savo nuomonę, emocijas, sustiprina jų įsitraukimą ir formuoja emocinį raštingumą. Rekomenduojama sistemingai stebėti vaikų pažangą taikant ne tik pedagoginę refleksiją, bet ir struktūruotas vertinimo priemones, kurios leistų tiksliau įvertinti mokymo efektyvumą. Svarbu taip pat skatinti vaikų savarankiškumą ir atsakomybę.

Rekomendacijos mokykloms ir ugdymo institucijoms

Siekiant užtikrinti kokybišką ir visiems mokiniams prieinamą plaukimo ugdymą, mokykloms ir švietimo institucijoms rekomenduojama įtraukti plaukimo pamokas į privalomą ugdymo planą, ypač regionuose, kur pastebimi paslaugų prieinamumo skirtumai. Plaukimo pamokų prieinamumas turėtų nepriklausyti nuo mokinio gyvenamosios vietos ar šeimos finansinės padėties.

Institucijoms siūloma investuoti į sporto infrastruktūrą, statyti naujus baseinus, modernizuoti jau esamus sporto kompleksus, bendradarbiauti su savivaldybių ar privačiomis sporto įstaigomis. Taip pat būtina užtikrinti logistinį vaikų patekimą į treniruočių vietas, sudarant galimybes visiems vaikams dalyvauti pamokose. Be fizinės infrastruktūros, taip pat reikėtų investuoti į skaitmeninių išteklių plėtrą, kurti ar naudoti edukacinius filmukus, refleksijos įrankius ar virtualias platformas, kurios papildytų kontaktinį mokymą.

Siūloma plaukimo pamokas integruoti su kitomis svarbiomis temomis: sveikos gyvensenos, socialinių įgūdžių, psichologinės sveikatos bei saugaus elgesio vandenyje. Tarpdisciplininis požiūris padeda mokiniams plėtoti suvokimą apie fizinį aktyvumą kaip bendros asmenybės ugdymo dalį.

Ypač svarbu užtikrinti nuolatinį trenerių bei fizinio ugdymo specialistų profesinį tobulėjimą. Rekomenduojama sudaryti galimybes dalyvauti seminaruose, konferencijose ir kvalifikacijos kėlimo mokymuose. Taip pat siūloma inicijuoti nacionalines programas, kurios mažintų regioninę nelygybę ir skatintų plaukimo raštingumo plėtrą, pasitelkiant valstybinį finansavimą ir bendradarbiavimą su socialiniais partneriais. Plaukimo ugdymas turėtų būti įtrauktas ne tik į formalią programą, bet ir į mokyklos strateginius planus, taip užtikrinant ilgalaikį tęstinumą, tvarų finansavimą ir ugdymo kokybės kontrolę.

Institucijoms patartina įdiegti sisteminę ugdymo kokybės stebėseną, taikant tiek kiekybinius, tiek kokybinius vertinimo kriterijus. Reguliari pažangos analizė padeda laiku identifikuoti problemas, tobulinti ugdymo procesus ir pagrįsti švietimo sprendimus realiais duomenimis.

Rekomendacijos tėvams

Tėvai atlieka svarbų vaidmenį formuojant vaikų požiūrį į fizinį aktyvumą. Todėl rekomenduojama nuolat domėtis vaiko dalyvavimu plaukimo veiklose, palaikyti kontaktą su treneriu, domėtis ne tik pasiekimais, bet ir vaiko emocine savijauta. Aktyvus domėjimasis ir palaikymas rodo vaikui, kad jo veikla yra vertinama ir svarbi.

Kuriant palankią ugdymo aplinką, tėvams siūloma skatinti vaiką dalyvauti plaukimo užsiėmimuose, kalbėtis apie fizinio aktyvumo naudą, o susidūrus su sunkumais ar baimėmis palaikyti ir suprasti. Emocinė parama padeda vaikui įveikti nerimą, ugdo pasitikėjimą savimi ir sustiprina motyvaciją.

Taip pat rekomenduojama rodyti gerą pavyzdį dalyvaujant fizinėje veikloje, demonstruoti aktyvaus gyvenimo būdo įpročius. Vaikai dažnai perima tėvų elgesio modelius, todėl tokia laikysena skatina ilgalaikį teigiamą požiūrį į sportą. Svarbu padėti vaikui suformuoti pastovią rutiną, susijusią su treniruotėmis – reguliarumas mažina stresą, ugdo atsakomybę ir padeda

įtvirtinti įgūdžius. Tėvams rekomenduojama padėti vaikams tinkamai subalansuoti fizinį aktyvumą ir laiką prie ekranų, formuoti aiškius dienotvarkės įpročius, kad sportas taptų natūralia kasdienybės dalimi.

Be fizinių pasiekimų, reikėtų domėtis ir vaiko emocine būseną po užsiėmimų, skatinti jį dalintis patirtimis, kalbėtis apie jausmus. Toks bendravimas stiprina vaiko emocinį raštingumą bei santykį su tėvais. Taip pat svarbu padėti vaikui suprasti, kad plaukimo įgūdžiai yra ne tik šios dienos, bet ir ilgalaikės sveikatos bei saugumo investicija. Reikia skatinti jį nesilyginti su kitais, o džiaugtis asmenine pažanga.

Rekomendacijos vaikams

Vaikai turėtų būti skatinami drąsiai išbandyti naujus pratimus, nebijoti klysti, suprasti, kad mokymasis yra nuolatinis procesas, o kiekvienas bandymas veda prie tobulėjimo. Jei kyla sunkumų ar baimių, svarbu kreiptis pagalbos į trenerį ar tėvus, tai padeda įveikti kliūtis ir jaustis saugiai.

Rekomenduojama džiaugtis net mažais pasiekimais, nes kiekviena įveikta užduotis prisideda prie bendros pažangos. Vaikai gali mokytis kelti sau nedidelius, pasiekiamus tikslus, kurie padeda nuosekliai siekti pažangos ir vertinti savo pastangas. Baseine svarbu kurti draugišką atmosferą, palaikyti draugus, bendradarbiauti, dalintis džiaugsmu ir patirtimis. Tokia aplinka skatina pozityvų požiūrį į sportą.

Vaikams svarbu suvokti, kad plaukimo įgūdžiai ne tik stiprina kūną ir padeda pasiekti sportinių rezultatų, bet ir prisideda prie gyvybės saugumo. Gebėjimas plaukti gali padėti išgelbėti save ar kitą žmogų. Todėl rekomenduojama būti atkakliems, net jei pradžioje kažkas nepavyksta, svarbiausia yra tikėjimas savimi ir nuolatinės pastangos.

Galiausiai, reikėtų visada klausytis trenerio nurodymų ir laikytis saugumo taisyklių, tai ne tik apsaugo nuo nelaimių, bet ir padeda jaustis geriau vandenyje, ugdo atsakomybę ir sąmoningumą. Svarbu, kad vaikai drąsiai dalintųsi su treneriais ir tėvais ne tik sunkumais, bet ir tuo, kas jiems patinka – tai kuria pasitikėjimo aplinką ir motyvuoja.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2021). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101894.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101894>
2. 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. *Pediatrics*, 124(5), 1236–1243. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-0850>
3. Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2015). Rethinking the relationship between pedagogy, technology and learning in health and physical education. *Sport, Education and Society*, 22(2), 288–304. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1015972>
4. Chachula, L. A., Danylchuk, K. E., & Danylchuk, B. (2021). Children's learning experiences in swimming: A qualitative study. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 13(1). <https://doi.org/10.25035/ijare.13.01.04>
5. Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of gender stereotypes on young girls in physical education and sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(1), 85–94.
<https://doi.org/10.1123/jsep.35.1.85>
6. Colman, A. M., Persyn, D., & Thijs, T. (2018). Motivation in young athletes: A cross-cultural perspective. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 743–752.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1444090>
7. Costa, M. J., Ferreira, S. S., & Marinho, D. A. (2021). Motor competence and health-related fitness in children: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 887–899. Prieiga per internetą:
https://www.researchgate.net/publication/269764211_Motor_competence_and_health_related_physical_fitness_in_youth_A_systematic_review
8. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
<https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

9. Crump, B. (2025). *How swimming supports physical and mental health in children*. Emler Swim School. Prieiga per internetą: <https://emlerswimschool.com/blog/how-swimming-supports-physical-and-mental-health-in-children/>
10. Dartfish. (2025). *Video Analysis Solutions to Improve Teams' & Athletes' Performance*. Prieiga per internetą: <https://www.dartfish.com/>
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
12. Dichev, C., & Dicheva, D. (2017). Gamifying education: What is known, what is believed and what remains uncertain: A critical review. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>
13. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
14. Finnish National Agency for Education. (2016). *National Core Curriculum for Basic Education 2014*. Helsinki: FNBE.
15. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
16. González-Cutre, D., Romero, E. L., & Hagger, M. S. (2020). A self-determination theory approach to physical activity promotion in youth: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 14(1), 54–76. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1689371>
17. Goodwin, D. L., & Watkinson, E. J. (2022). Inclusive sport for children with disabilities: Understanding involvement through belonging. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 39(1), 1–19. <https://doi.org/10.1123/apaq.2021-0034>
18. Guedes, D. P., Barbosa, D. S., & Oliveira, A. R. (2024). Parental support and children's physical activity: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 15–27. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2024.1405783/full>

19. Guo, Q., Samsudin, S., Yang, X., Gao, J., Ramlan, M. A., Abdullah, B., & Farizan, N. H. (2023). Relationship between perceived teacher support and student engagement in physical education: A systematic review. *Sustainability*, 15(7), 6039. <https://doi.org/10.3390/su15076039>
20. Harwood, C. G., Knight, C. J., Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2021). Advancing the study of parental involvement to youth sport: The parenting-related climate questionnaire (PRCQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101838. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101838>
21. Higienos institutas. (2023a). *Lietuvos ir pasaulio skendimų statistika – ką rodo naujausi duomenys*. Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/naujienos/lietuvos-ir-pasaulio-skendimu-statistika-ka-rodo-naujausia-pso-ataskaita/>
22. Higienos institutas. (2023b). *Mokinių sveikata 2023–2024 m. m.* Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/Institutas/leidiniai/Statistikos/Mokiniu_sveikata/Mokiniu_sveikata_2023_2024_m_m.pdf
23. Higienos institutas. (2024a). *Skendimai Lietuvoje 2001–2023: Apžvalga*. Prieiga per internetą: https://www.hi.lt/uploads/Institutas/ziniasklaida/2024/Skendimai_Savaite_Nr_37_2024_09_12.pdf
24. Higienos institutas. (2024b). *Mokinių kūno masės indekso įvertinimo apžvalgos duomenys – nuo šiol ir duomenų švieslentėje*. Prieiga per internetą: <https://vssis.hi.lt/Naujienos/Naujiena?NewsId=1423>
25. Invernizzi, P. L., et al. (2025). *Learning How to Swim in 5- to 12-Year-Old Children: A Scoping Review of Evidence-Based Motor Learning Methods*. *Frontiers in Sports and Active Living*. Prieiga per internetą: <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2025.1505301/full>
26. Jacobs, J. M., Wright, P. M., & Whitley, M. A. (2021). The influence of parental pressure on youth athletes' motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 123–135. <https://doi.org/10.1037/spy0000267>
27. Jokar, P., Behpoor, N., Fasihi, L., Fasihi, A., & Ebrahimi Torkamani, B. (2021). The Effect of a Twelve-week Endurance Swimming Training on Structural and Functional Features of Heart in Inactive Male Adolescents. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 10(4), 756–767. <https://doi.org/10.32598/SJRM.10.4.11>

28. Kaffemanienė, I., Geležinienė, R., Jurevičienė, M., Tomėnienė, L. (sud. ir red.). (2022). *Autizmas: pažinti, suprasti, padėti*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla. Prieiga per internetą:
https://www.researchgate.net/publication/363787454_Kaffemaniene_Irena_Geleziniene_Renata_Jureviciene_Margarita_Tomeniene_Laima_sud_ir_red_2022_Autizmas_pazinti_suprasti_padeti_Recenzuota_mokslines-praktines_konferencijos_medziaga_Vilnius_Vilniaus_univ
29. Kämäräinen, K., & Puhakka, M. (2023). *Learning to swim in Finland: Practices and experiences – Schwimmen lernen in Finnland: Praktiken und Erfahrungen*. ResearchGate. Prieiga per internetą:
https://www.researchgate.net/publication/374515310_Learning_to_swim_in_Finland_practices_and_experiencesSchwimmen_lernen_in_Finnland_Praktiken_und_ErfahrungenBailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & the BERA PE Research Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
<https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
30. Kano, H., Ebara, T., Matsuki, T., et al. (2024). Effect of swimming initiation period and continuation frequency on motor competence development in children aged up to 3 years: The Japan Environment and Children's Study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 192. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11406841/>
31. Karoblis, P. (2006). *Trenerio kompetencija ir jos raiška šiuolaikiniame sporte*. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 3(62), 28–34.
32. Kemp, E., Nikahd, M., Howard, M., Darragh, A., & Crasta, J. E. (2024). *Improving water competency among children on the autism spectrum: The AquOTic randomized controlled trial*. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1473328.
<https://doi.org/10.3389/fped.2024.1473328>
33. Klimienė, A., & Zuoza, A. (2022). Funkcinių treniruočių poveikis 10–13 metų vaikų, lankančių plaukimą, funkciniam judesiams ir pajėgumui. *Lietuvos sporto mokslas*, 2(109), 20–26. <https://www.researchgate.net/publication/363266641>
34. Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2022). Parental involvement in youth sport across time: A longitudinal perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(3), 260–273. <https://doi.org/10.1037/spy0000289>

35. Konukman, F., Petrakis, E., Patterson, D., & Derri, V. (2018). The use of technology in teaching physical education. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 31(6), 3–8. <https://doi.org/10.1080/08924562.2018.1512210>
36. Langendorfer, S. J. (2015). Changing learn-to-swim and drowning prevention using aquatic readiness and water competence. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(2). Prieiga per internetą: <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol9/iss1/2/>
37. Lietuvos Respublikos sporto įstatymas. (2023). *Lietuvos Respublikos Seimas*. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/legalAct.html?documentId=6fb9ff103aa511efbdaea558de59136c>
38. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2020). *Fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms*. Prieiga per internetą: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/fizinis-aktyvumas/FA%20recommendations%20for%20all%20groups.pdf
39. Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2024). *2024 m. veiklos ataskaita*. Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/public/canonical/1740984390/6454/%C5%A0vietimo%2C%20mokslo%20ir%20sporto%20ministerijos%202024%20m.%20veiklos%20ataskaita.pdf>
40. Lietuvos Respublikos Vyriausybė. (2008). *Dėl vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo* (Nutarimas Nr. 1094). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.329970>
41. Light, R. (2008). Complex learning theory—Its epistemology and its assumptions about learning: Implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 21–37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21>
42. Light, R., & Evans, J. R. (2013). Dispositions for learning and positive experience in youth sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/17408989.2011.603124>
43. Lyle, J., & Cushion, C. (2017). *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315545205>
44. Lisinskienė, A., Lochbaum, M., & Kerr, R. (2023). Longitudinal links between youth sport motivation and participation: Exploring psychological needs satisfaction. *European*

45. LTU Aquatics. (2024). *Mokausi plaukti: Informacija apie programą ir dalyvių skaičius*. Prieiga per internetą: <https://ltuaquatics.com/mokausi-plaukti>
46. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
47. Marques, A., Martins, J., Peralta, M., Catunda, R., & de Matos, M. G. (2020). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: A systematic review. *Retos*, 38, 316–323.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i38.81924>
48. Mazeas, A., Duclos, M., Pereira, B., & Chalabaev, A. (2022). Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e26779.
<https://doi.org/10.2196/26779>
49. Newman, A., Zhang, L., Du, Y., & Wang, Y. (2024). Empowering young athletes: The influence of autonomy-supportive coaching on youth athlete development through psychological resilience and dispositional optimism. *Frontiers in Psychology*, 15, 1433171. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433171>
50. Newman, T. J. (2020). Life Skill Development and Transfer: “They’re Not Just Meant for Playing Sports”. *Research on Social Work Practice*, 30(6), 643–657.
<https://doi.org/10.1177/1049731520903427>
51. Nielsen, G., Wikman, J. M., Appleton, P. R., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2024). Predicting adolescents' continuation in club sports: A prospective cohort study of the importance of personal and contextual motivational factors in five sports in Denmark. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(4), e14616.
<https://doi.org/10.1111/sms.14616>
52. Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences, and antecedents. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 717.
<https://doi.org/10.1037/a0014696>

53. Obrusnikova, I., & Dillon, S. R. (2021). Inclusion of children with autism spectrum disorders in physical education: A review of literature. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(2), 157–177. <https://doi.org/10.1123/apaq.2020-0035>
54. OECD. (2022). *Swimming education and aquatic safety: Policies and practices in selected countries* (Social, Employment and Migration Working Papers No. 269). OECD Publishing. Prieiga per internetą: <https://one.oecd.org/document/DELSA/ELSA/WD/SEM%282022%2916/en/pdf>
55. Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (19th ed.). Human Kinetics. Prieiga per internetą: https://books.google.com/books/about/Dynamic_Physical_Education_for_Elementar.htm?id=CFy8DwAAQBAJ
56. Polar. (2025a). *Polar Verity Sense – Optical Heart Rate Sensor*. Prieiga per internetą: <https://www.polar.com/us-en/products/accessories/polar-verity-sense>
57. Polar. (2025b). *Heart Rate Zones*. Prieiga per internetą: <https://www.polar.com/en/guide/heart-rate-zones>
58. Royal Life Saving Society Australia. (2022). *Swim and Survive Program Overview*. Prieiga per internetą: <https://www.royallifesaving.com.au/programs/swim-and-survive>
59. Schoeppe, S., Liersch, S., & Rebar, A. L. (2022). Family influences on children's physical activity and sedentary behavior: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 14. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01267-9>
60. Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(1), 48–57. <https://doi.org/10.1177/1747954120943781>
61. Sigmundsson, H., & Hopkins, B. (2010). Baby swimming: exploring the effects of early intervention on later motor competence. *Child: Care, Health and Development*, 36(3), 428–433. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01041.x>
62. Sigmundsson, H., Lorås, H., & Haga, M. (2024). *Effects of baby swimming on motor and cognitive development*. *Perceptual and Motor Skills*, 129(2), 345–360. <https://doi.org/10.1177/00315125221090203>

63. Simons, C., & Bird, M. D. (2023). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological well-being: The role of perceived and received coach support. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102292>
64. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2020). *Psychological perspectives on youth sport and physical activity*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (4th ed., pp. 701–723). Wiley.
65. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. (2024). *Teisėtas darbas su vaikais: QR kodas*. Prieiga per internetą: <https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/teiseto-darbo-su-vaikais-qr-kodas/>
66. Stallman, R. K., Junge, M., & Blixt, T. (2008). *The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning*. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(4), 372–382. Prieiga per internetą: <https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1274&context=ijare>
67. Stulginskienė, A. (2019). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikatos stiprinimas per kūno kultūrą: iššūkiai Lietuvoje*. *Sporto mokslas*, 97(2), 12–18.
68. Swim England. (2022). *Coaching Policy V2 (updated January 2022)*. Prieiga per internetą: https://uk.teamunify.com/swrpsc/UserFiles/Image/QuickUpload/swim-england-coaching-policy-january-2022_085567.pdf
69. SwimPro. (2025). *Underwater Cameras for Swimmers*. Prieiga per internetą: <https://swimpro.com/>
70. SwimVR. (2025). *Virtualios realybės simuliacija vaikams*. Prieiga per internetą: <https://www.swimvr.de/>
71. Šukys, S. (2020). Mokyklų baseinų prieinamumas Lietuvoje. *Sporto mokslas*, 3(101), 24–30.
72. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2024). *Leidimų fizinio aktyvumo ir sporto specialistams schema*. Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/public/canonical/1731496258/6099/Leidimu%20schema%20V3.pdf>
73. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. (2024a). Šiomet nemokamai plaukti mokysis per 13 tūkstančių antrojų. Prieiga per internetą: <https://smsm.lrv.lt/lt/naujienos-1/pranesimai-ziniasklaidai-1/siomet-nemokamai-plaukti-mokysis-per-13-tukstanciu-antroju>

74. Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). *Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1051551. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1051551>
75. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2021). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–31. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01181-9>
76. Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A., & Raitakari, O. T. (2016). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(12), 2517–2524. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001039>
77. Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
78. UK Coaching. (n.d.). *#Born2Coach: I Want To Coach Swimming*. Prieiga per internetą: <https://www.ukcoaching.org/our-campaigns/born2coach/i-want-to-coach/swim-england>
79. van Duijn, T., Ng, J. L., Burnay, C., Anderson, N., Uehara, L., Cocker, K., & Button, C. (2021). *The influence of equipment and environment on children and young adults learning aquatic skills*. *Frontiers in Psychology*, 12, 733489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.733489>
80. Vareikaitė, L., Šarkauskienė, A., & Navardauskienė, G. (2021). Antrų klasių mokinių mokymo plaukti programos efektyvumas. *Sporto mokslas*, 1(99), 40–46. <https://doi.org/10.15823/sm.2021.99.5>
81. Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2021). The role of the sports team environment in fostering youth development: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(5), 857–876. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-020-01356-2>
82. Wang, C. K. J., Morin, A. J. S., Ryan, R. M., & Liu, W. C. (2022). Need satisfaction and motivation in youth sport: A self-determination theory perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 142–158. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1806897>

83. Weiss, M. R. (2019). *Motivation in youth sport: Current perspectives and promising directions for future research*. *Kinesiology Review*, 8(1), 39–47.
<https://doi.org/10.1123/kr.2018-0033>
84. World Health Organization. (2024a). *Drowning: Key facts*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
85. World Health Organization. (2024b). *Global status report on drowning prevention*. Geneva: WHO. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/safety-and-mobility/global-report-on-drowning-prevention>
86. Zuožienė, I. J., Kavaliauskas, S., Skyrienė, V., Grigonienė, J. J., & Pečiūnas, E. (2007). *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos*. Lietuvos sporto informacijos centras. Prieiga per internetą: <https://www.yumpu.com/lt/document/view/24361793/mokymas-plaukti-realijos-ir-perspektyvos-lietuvos-sporto->
87. Zuožienė, I., & Zuoza, A. (2002). *Trenerių rengimo kokybės aspektai Lietuvoje*. *Kūno kultūra*, 3(40), 21–28.
88. Zwemdiploma. (2020). *Swimming diploma system in the Netherlands*. Prieiga per internetą: <https://www.zwemdiploma.nl>

PRIEDAI

1 priedas

Klausimynas mokiniams, pasirinkusiems atsakymą „Lankau plaukimo treniruotes“

Klausimai:

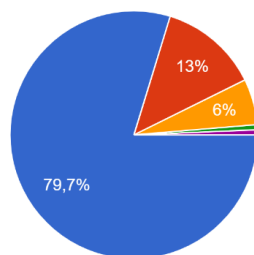
1. Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?
2. Anketą pildė?
3. Kurią klasę lankote?
4. Kaip jautėtės pirmą kartą atėjęs (-usi) į baseiną?
5. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius?
6. Kokios yra pagrindinės priežastys, dėl kurių lankote plaukimo pamokas / treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
7. Kas labiausiai jus skatina lankyti plaukimo pamokas / treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
8. Ar norėtumėte po mokyklos plaukimo pamokų pradėti lankyti plaukimo būrelį?
9. Kaip jaučiatės plaukimo pamokose ar treniruotėse?
10. Ar dalyvavimas plaukimo treniruotėse jums padeda jaustis labiau pasitikinčiu savimi?
11. Kas labiausiai motyvuoja Jus tęsti plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
12. Kurios plaukimo užduotys jums sunkiausios? *(Galimi keli atsakymai)*
13. Ar jums labiau patinka mokytis plaukti su pagalbinėmis priemonėmis ar be jų?
14. Ar dalyvavimas plaukimo treniruotėse padėjo pagerinti jūsų bendrą fizinę būklę?
15. Ar jaučiatės saugiai per plaukimo užsiėmimus?
16. Kas labiausiai padeda saugiai jaustis per plaukimo užsiėmimus? *(Galimi keli atsakymai)*
17. Kiek kartų per savaitę norėtumėte lankyti plaukimo treniruotes?
18. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius dabar, palyginus su pradžia?
19. Kokio tipo veikla Jums labiausiai patinka per plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
20. Ar norėtumėte daugiau laiko treniruotėse skirti linksmiams žaidimams?
21. Ar norėtumėte išmokyti daugiau skirtingų plaukimo stilių?
22. Kokia dalis treniruočių Jums atrodo sunkiausia?
23. Kaip vertinate savo santykius su treneriu?

24. Kaip manote, kas galėtų pagerinti plaukimo treniruotes? (Atviras klausimas)

1.

Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?

301 atsakymas

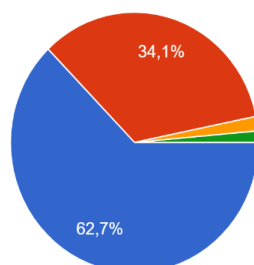


- Taip, reguliariai
- Taip, kartais
- Ne
- Ne, bet norėčiau
- Ne, ir nenorėčiau

2.

Anketą pildė?

279 atsakymai

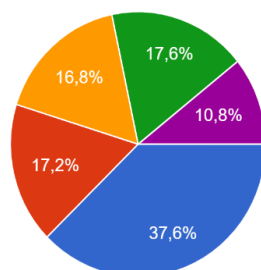


- Mergaitė
- Berniukas
- Vaikinas
- Mergina

3.

Kurią klasę lankote

279 atsakymai

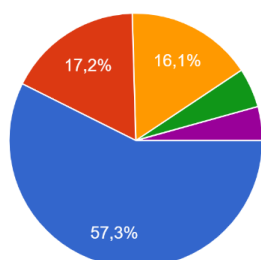


- 1 klasę
- 2 klasę
- 3 klasę
- 4 klasę
- 5 ir vyresnę

4.

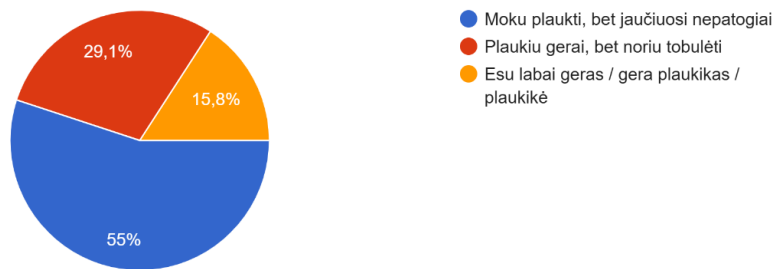
Kaip jautėtės pirmą kartą atėjęs (-usi) į baseiną?

279 atsakymai

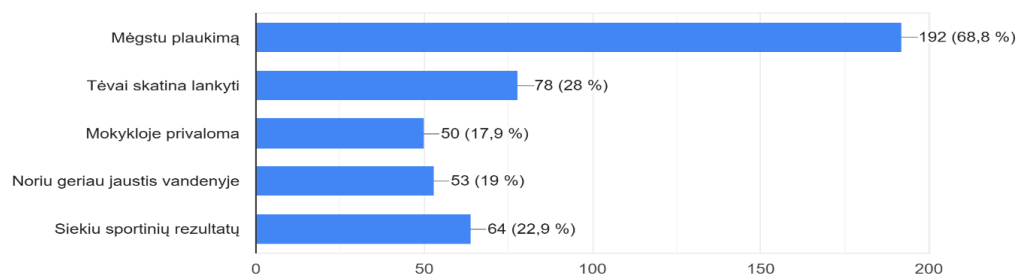


- Labai gerai – buvo įdomu ir smagu
- Truputį bijojau, bet greitai pripratau
- Jaučiausi nejaukiai, bijojau vandens
- Labai bijojau ir nenorėjau plaukti
- Nelabai prisimenu

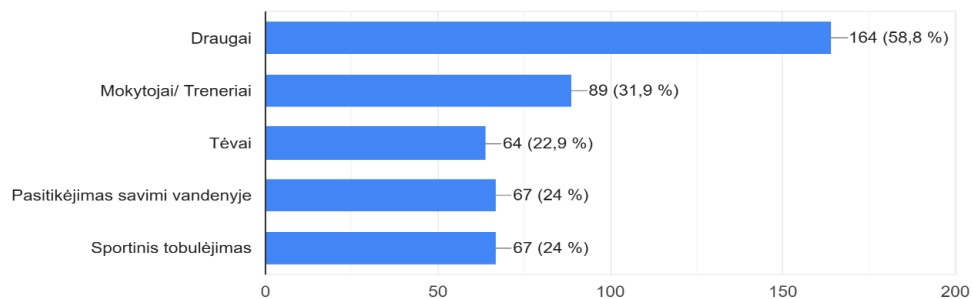
5. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius?
278 atsakymai



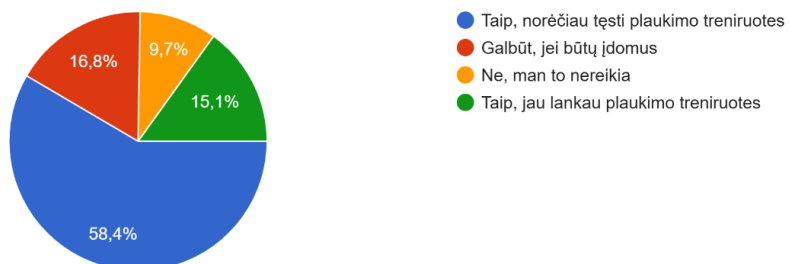
6. Kokios yra pagrindinės priežastys, dėl kurių lankote plaukimo pamokas/treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



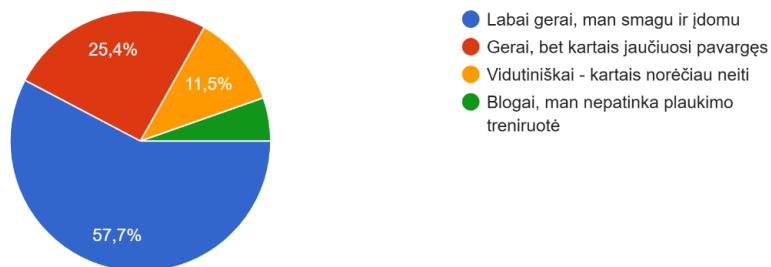
7. Kas labiausiai jus skatina lankyti plaukimo pamokas / treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



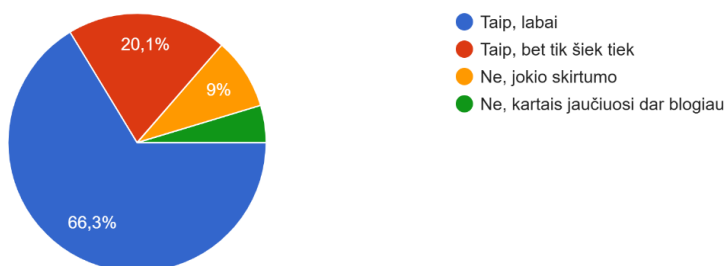
8. Ar norėtumėte po mokyklos plaukimo pamokų pradėti lankyti plaukimo būrelį?
279 atsakymai



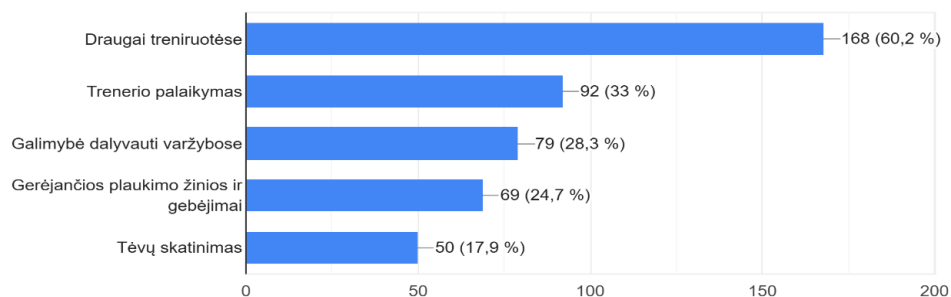
9. Kaip jaučiatės plaukimo pamokose ar treniruotėse?
279 atsakymai



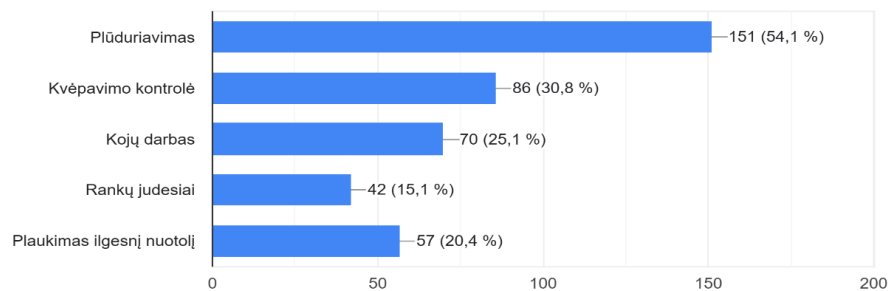
10. Ar dalyvavimas plaukimo pamokose ar treniruotėse jums padeda jaustis labiau pasitikinčiu savimi?
279 atsakymai



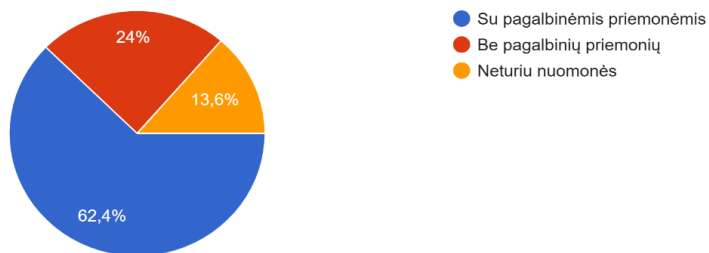
11. Kas labiausiai motyvuoja Jus tęsti plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



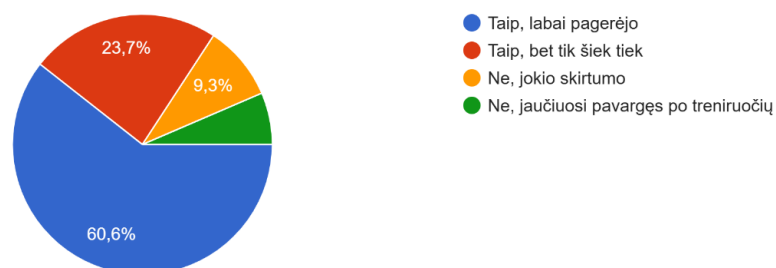
12. Kurios plaukimo užduotys jums sunkiausios? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



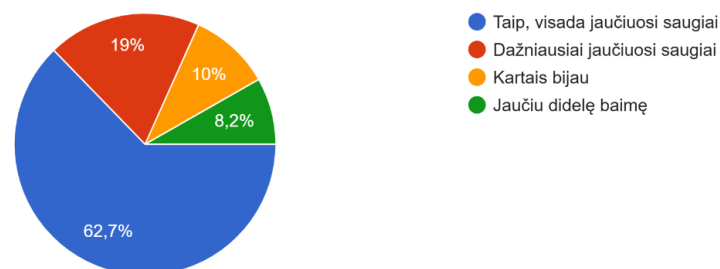
13. Ar jums labiau patinka mokytis plaukti su pagalbinėmis priemonėmis (lentelėmis, "makaronais", plūdėmis ir pan.) ar be jų?
279 atsakymai



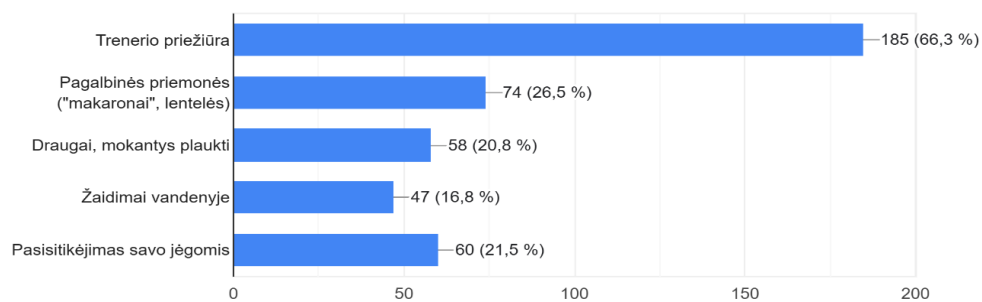
14. Ar dalyvavimas plaukimo treniruotėse padėjo pagerinti jūsų bendrą fizinę būklę?
279 atsakymai



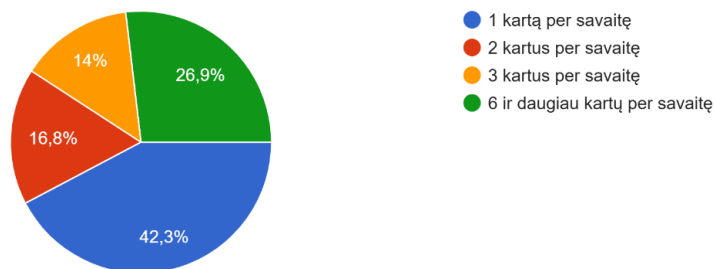
15. Ar jaučiatės saugiai per plaukimo užsiėmimus?
279 atsakymai



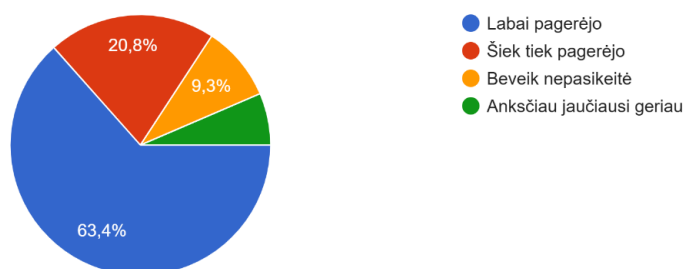
16. Kas labiausiai padeda saugiai jaustis per plaukimo užsiėmimus? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



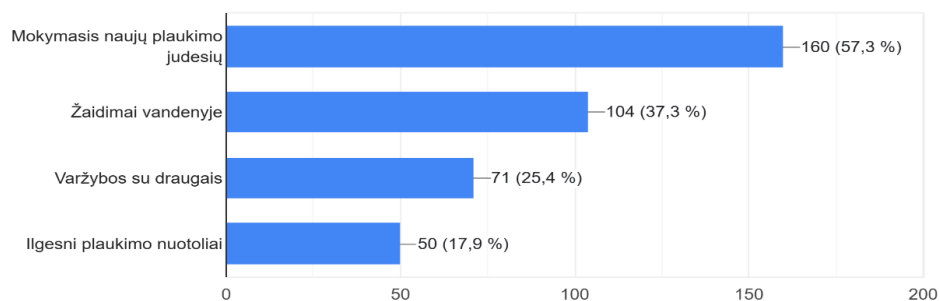
17. Kiek kartų per savaitę norėtumėte lankyti plaukimo treniruotes?
279 atsakymai



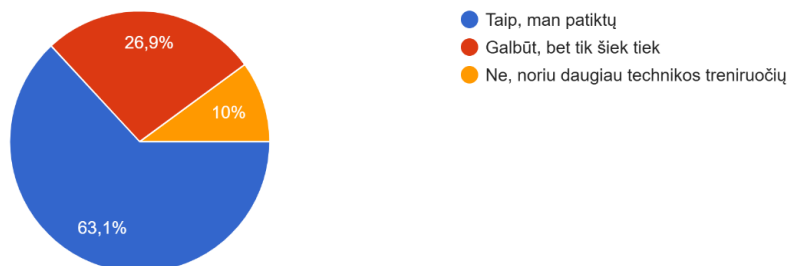
18. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius dabar, palyginus su pradžia?
279 atsakymai



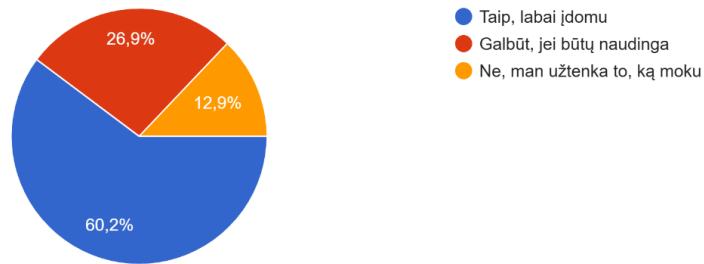
19. Kokio tipo veikla Jums labiausiai patinka per plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
279 atsakymai



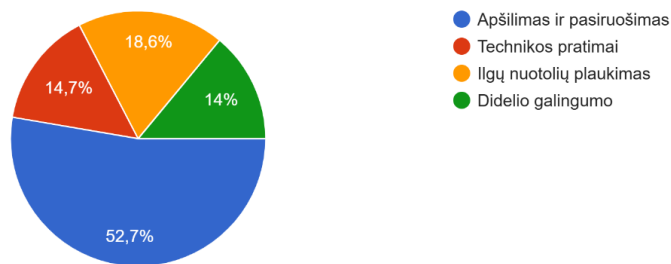
20. Ar norėtumėte daugiau laiko treniruotėse skirti linksmiams žaidimams?
279 atsakymai



21. Ar norėtumėte išmokyti daugiau skirtingų plaukimo stilių?
279 atsakymai



22. Kokia dalis treniruočių Jums atrodo sunkiausia?
279 atsakymai



23. Kaip vertinate savo santykius su treneriu?
279 atsakymai



23. Kaip manote, kas galėtų pagerinti plaukimo treniruotes? (atviras klausimas)

Klausimai vaikams, kurie pasirinko atsakymus: Ne. Ne, bet norėčiau. Ne, ir nenorėčiau.

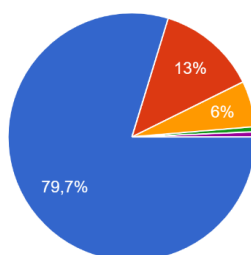
Klausimai:

1. Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?
2. Anketą pildė?
3. Kurią klasę lankote?
4. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius?
5. Kiek laiko lankėte plaukimo treniruotes?
6. Kas lėmė Jūsų sprendimą nebelankyti plaukimo treniruočių? *(Galimi keli atsakymai)*
7. Kas Jus labiausiai atbaido nuo plaukimo pamokų/ treniruočių ? *(Galimi keli atsakymai)*
8. Kas paskatintų Jus pradėti lankyti plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
9. Ar Jums patiko plaukimo pamokos mokykloje?
10. Kokie pagrindiniai sunkumai iškildavo plaukimo pamokose? *(Galimi keli atsakymai)*
11. Kaip manote, ar plaukimo treniruotės padėtų Jums labiau pasitikėti savimi vandenyje?
12. Kokioje aplinkoje labiausiai norėtumėte mokytis plaukti? *(Galimi keli atsakymai)*
13. Kaip manote, kodėl plaukimo pamokos yra svarbios? *(Galimi keli atsakymai)*
14. Kaip manote, ką reiktų keisti plaukimo treniruotėse, kad jos būtų įdomesnės? *(Galimi keli atsakymai)*
15. Ar plaukimo treniruotės padėtų Jums jaustis saugesniu vandenyje?
16. Ar Jums kada nors yra nutikusi nemaloni situacija vandenyje?
17. Kiek laiko galėtumėte skirti plaukimo treniruotėms per savaitę?
18. Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką apie plaukimo pamokas ar treniruotes, kas tai būtų?
(Atviras klausimas)

1.

Ar lankote plaukimo pamokas/treniruotes?

301 atsakymas

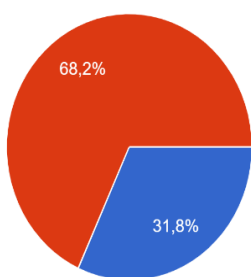


● Taip, reguliariai
● Taip, kartais
● Ne
● Ne, bet norėčiau
● Ne, ir nenorėčiau

2.

Anketą pildė?

22 atsakymai

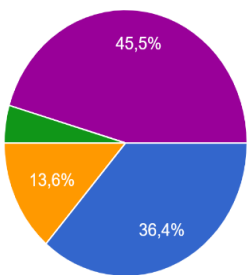


● Mergaitė
● Berniukas

3.

Kurią klasę lankote?

22 atsakymai

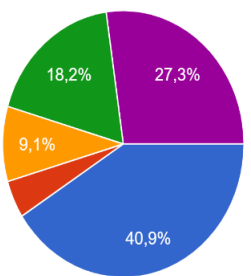


● 1 klasė
● 2 klasė
● 3 klasė
● 4 klasė
● 5 ir vyresnę

4.

Kiek laiko lankote plaukimo treniruotes?

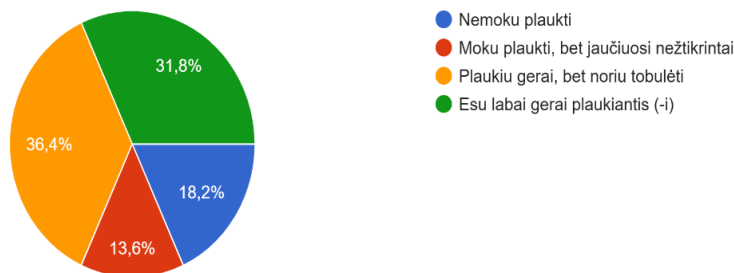
22 atsakymai



● Mažiau nei 3 mėnesius
● 3-6 mėnesius
● 6 mėnesius - 1 metus
● Daugiau nei metus
● Niekada nelankiau plaukimo treniruočių

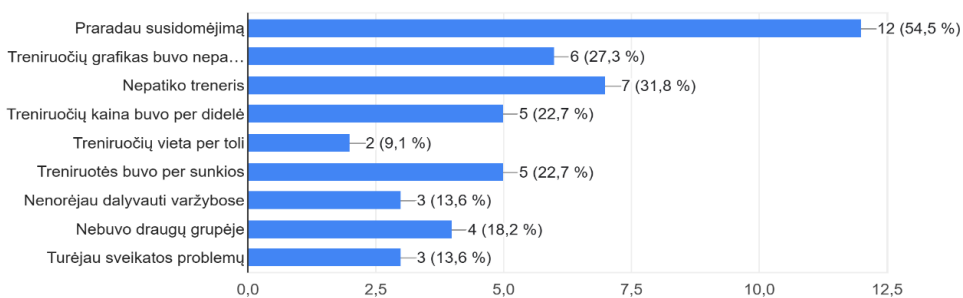
5. Kaip vertinate savo plaukimo įgūdžius?

22 atsakymai



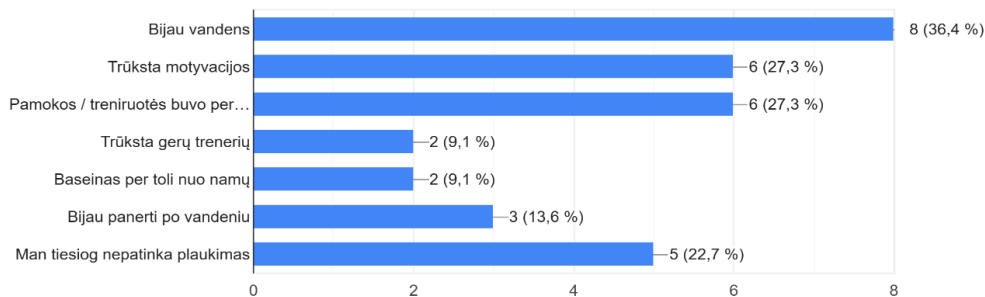
6. Kas lėmė Jūsų sprendimą nebelankyti plaukimo treniruočių? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



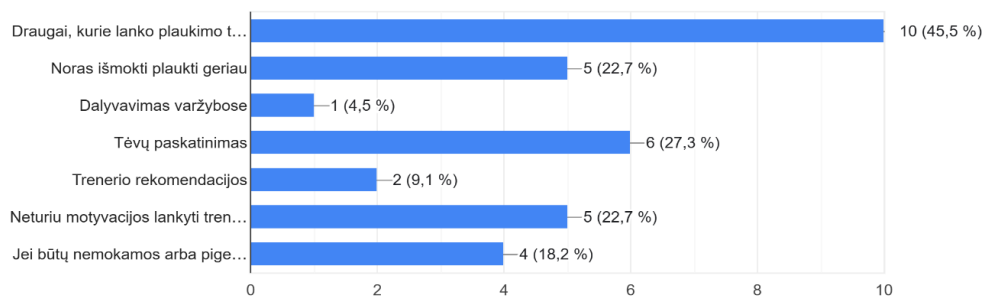
7. Kas Jus labiausiai atbaido nuo plaukimo pamokų/ treniruočių ? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



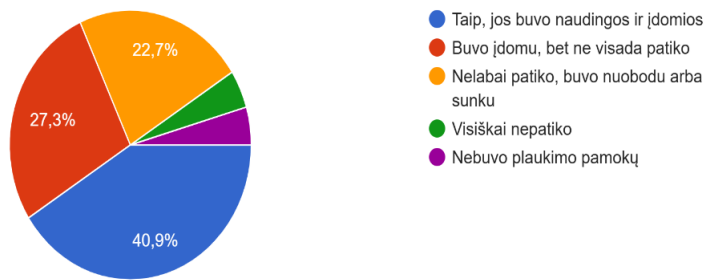
8. Kas paskatintų Jus pradėti lankyti plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



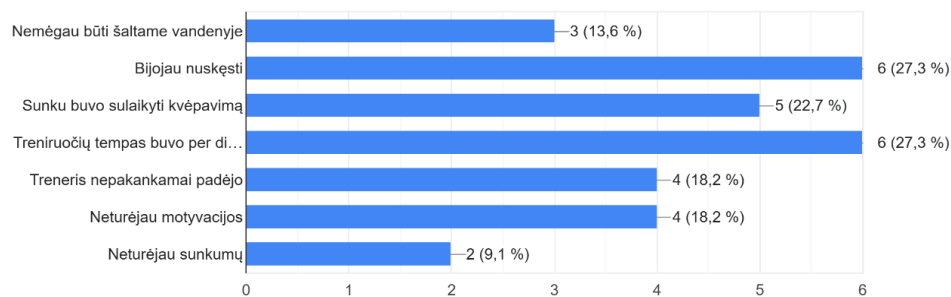
9. Ar Jums patiko plaukimo pamokos mokykloje?

22 atsakymai



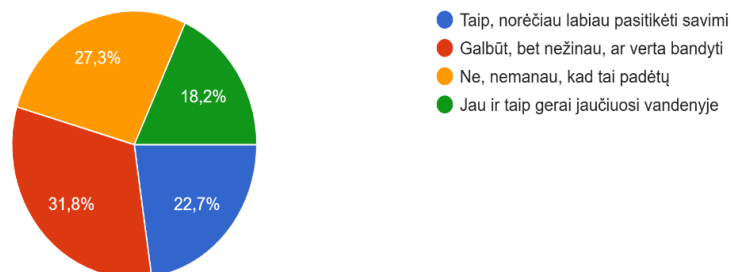
10. Kokie pagrindiniai sunkumai iškildavo plaukimo pamokose? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



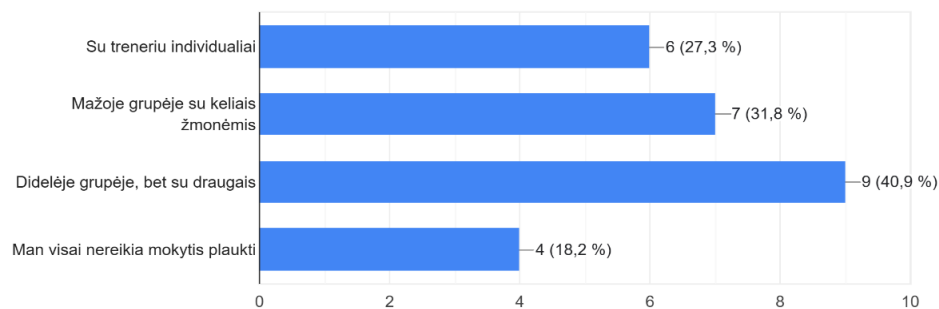
11. Kaip manote, ar plaukimo treniruotės padėtų Jums labiau pasitikėti savimi vandenyje?

22 atsakymai



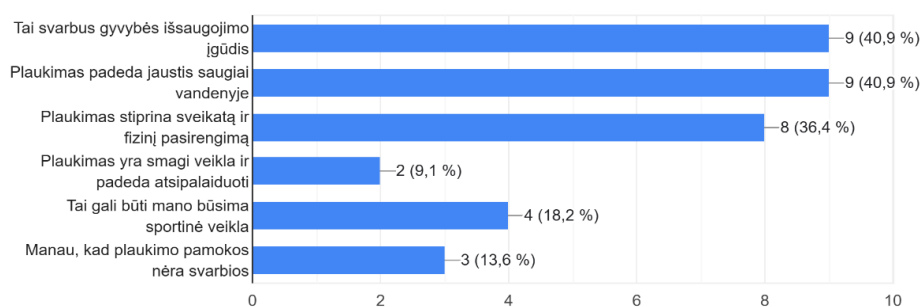
12. Kokioje aplinkoje labiausiai norėtumėte mokytis plaukti? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



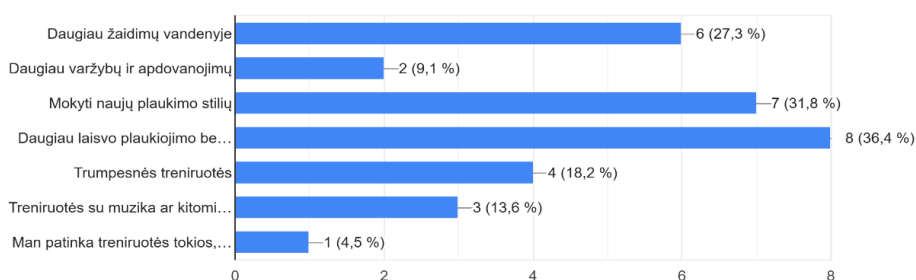
13. Kaip manote, kodėl plaukimo pamokos yra svarbios? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



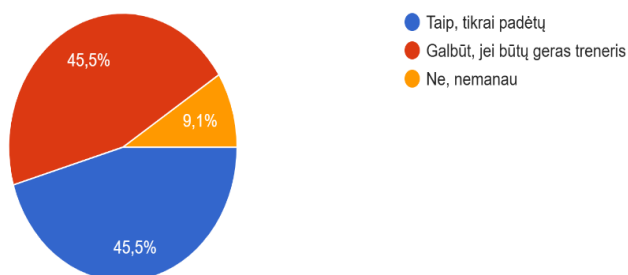
14. Kaip manote, ką reikėtų keisti plaukimo treniruotėse, kad jos būtų įdomesnės? (Galimi keli atsakymai)

22 atsakymai



15. Ar plaukimo treniruotės padėtų Jums jaustis saugesniu vandenyje?

22 atsakymai

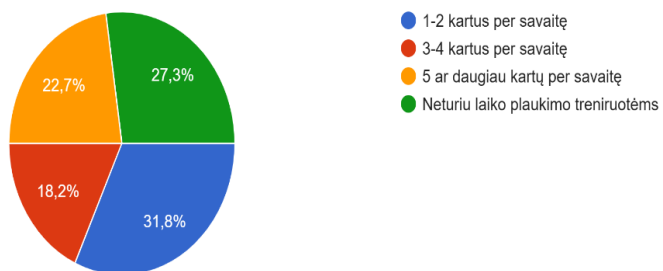


16. Ar Jums kada nors yra nutikusi nemaloni situacija vandenyje?

22 atsakymai



17. Kiek laiko galėtumėte skirti plaukimo treniruotėms per savaitę?
22 atsakymai

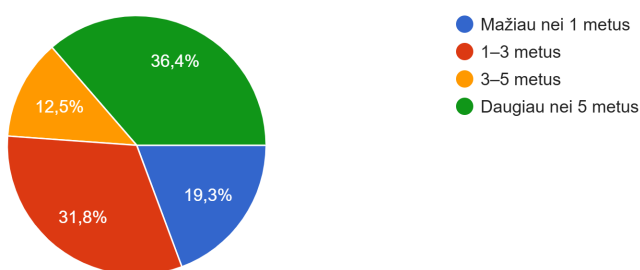


Klausimai treneriams:

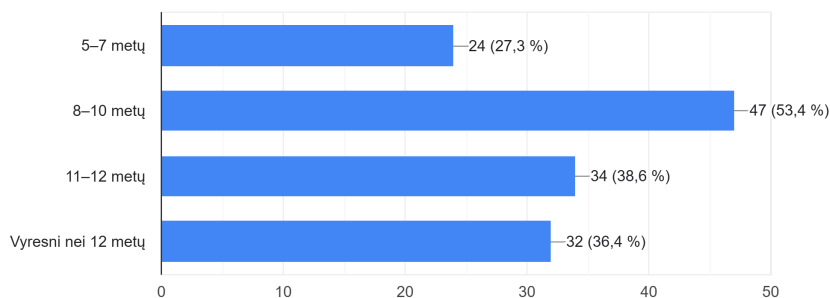
1. Kiek metų dirbate plaukimo treneriu (- e) ?
2. Kokio amžiaus vaikams dažniausiai vedate plaukimo treniruotes? (*Galimi keli atsakymai*)
3. Ar dalyvavote kvalifikacijos kėlimo kursuose per pastaruosius 3 metus?
4. Kaip vertinate dabartinę plaukimo trenerių rengimo sistemą Lietuvoje?
5. Kiek vaikų jūsų grupėse jau išmoksta plaukti iki 4 klasės?
6. Kokius pagrindinius plaukimo mokymo metodus taikote pradinį klasių vaikams? (*Galimi keli atsakymai*)
7. Ar mokiniai skirstomi į grupes pagal jų plaukimo įgūdžius?
8. Ar pastebite skirtumus tarp berniukų ir mergaičių plaukimo pažangos ar motyvacijos? (*Galimi keli atsakymai*)
9. Kaip per pastaruosius metus pasikeitė 10–11 metų vaikų plaukimo įgūdžiai?
10. Kuris mokymo metodas, jūsų nuomone, efektyviausias mokant vaikus plaukti? (*Galimi keli atsakymai*)
11. Ar pastebite, kad mokiniai, kurie išmoko plaukti per mokyklines plaukimo pamokas, turi didesnę motyvaciją tęsti treniruotes?
12. Kaip dažnai vaikai iki 10-11 metų patys nori tobulinti savo plaukimo įgūdžius?
13. Kokie veiksniai labiausiai padeda šios amžiaus grupės vaikams tobulėti? (*Galimi keli atsakymai*)
14. Kiek svarbus yra socialinis faktorius (draugų buvimas grupėje) iki 10–11 metų vaikams tobulėjant plaukime?
15. Kaip vertinate pradinį klasių mokinių motyvaciją mokytis plaukti?
16. Kas, jūsų nuomone, labiausiai motyvuoja vaikus tęsti plaukimo treniruotes? (*Galimi keli atsakymai*)
17. Kokios yra dažniausios priežastys, kodėl vaikai nustoja lankyti plaukimo treniruotes?
18. Kiek vaikų iš mokyklinių plaukimo grupių nusprendžia pereiti į reguliarias sportines plaukimo treniruotes?
19. Kokie pagrindiniai veiksniai lemia, ar mokiniai pereina iš plaukimo pamokų į sportines treniruotes? (*Galimi keli atsakymai*)
20. Kas, jūsų nuomone, labiausiai paskatintų daugiau vaikų pereiti iš mokyklinių plaukimo pamokų į treniruotes? (*Galimi keli atsakymai*)

21. Kokias didžiausias kliūtis pastebite pereinant iš mokyklinių plaukimo pamokų į sportines treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
22. Ar pastebite, kad vaikų motyvacija keičiasi su laiku?
23. Ar jūsų baseine yra pakankamai trenerių?
24. Kaip trenerių trūkumas veikia mokymo kokybę?
25. Ar trenerių trūkumas daro įtaką vaikų plaukimo mokymui?
26. Ką reikėtų daryti, kad Lietuvoje būtų daugiau plaukimo trenerių? *(Atviras klausimas)*
27. Kaip galima būtų sumažinti trenerių trūkumą? *(Atviras klausimas)*

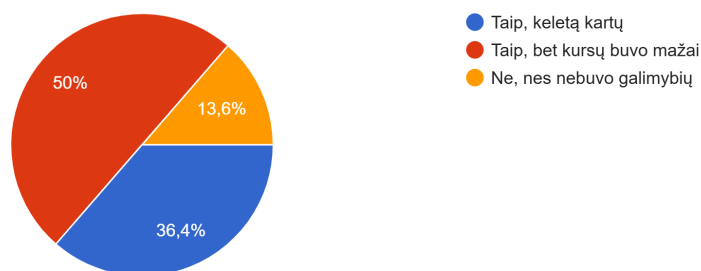
1. Kiek metų dirbate plaukimo treneriu (- e) ?
88 atsakymai



2. Kokio amžiaus vaikams dažniausiai vedate plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
88 atsakymai



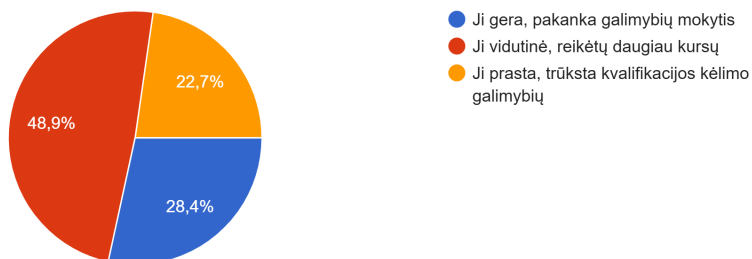
3. Ar dalyvavote kvalifikacijos kėlimo kursuose per pastaruosius 3 metus?
88 atsakymai



4.

Kaip vertinate dabartinę plaukimo trenerių rengimo sistemą Lietuvoje?

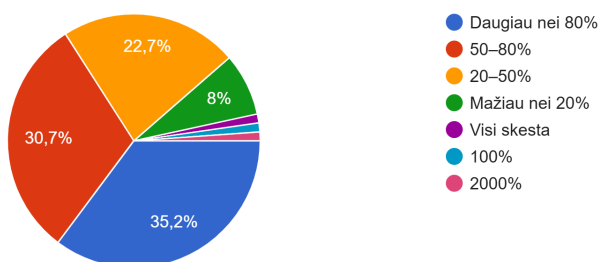
88 atsakymai



5.

Kiek vaikų jūsų grupėse jau išmoka plaukti iki 4 klasės?

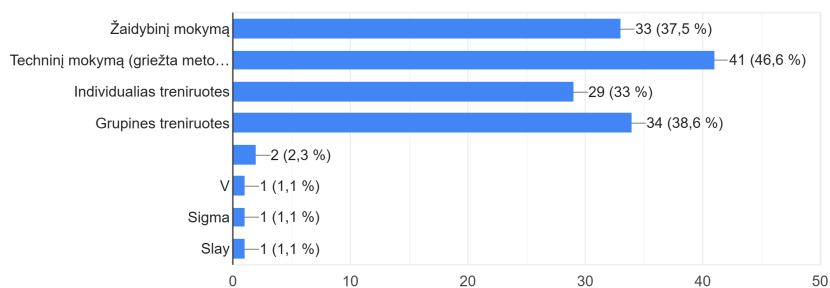
88 atsakymai



6.

Kokius pagrindinius plaukimo mokymo metodus taikote pradinių klasių vaikams? (Galimi keli atsakymai)

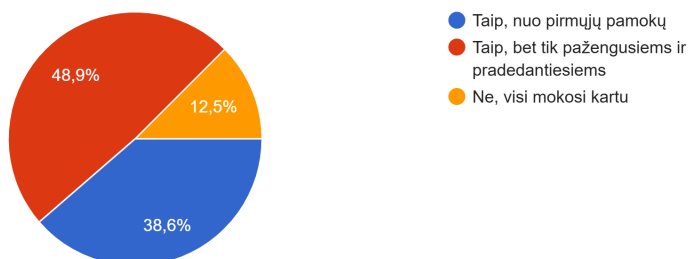
88 atsakymai



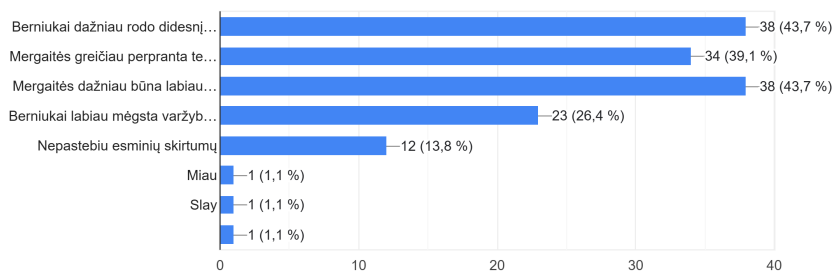
7.

Ar mokiniai skirstomi į grupes pagal jų plaukimo įgūdžius?

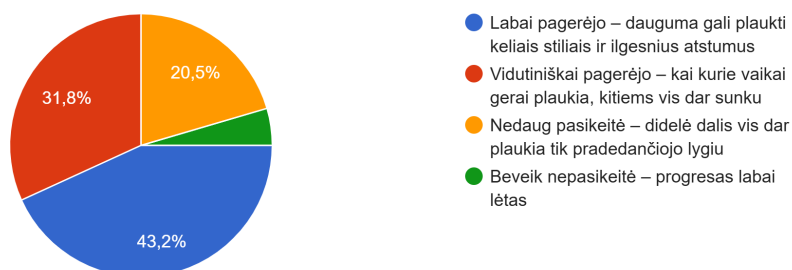
88 atsakymai



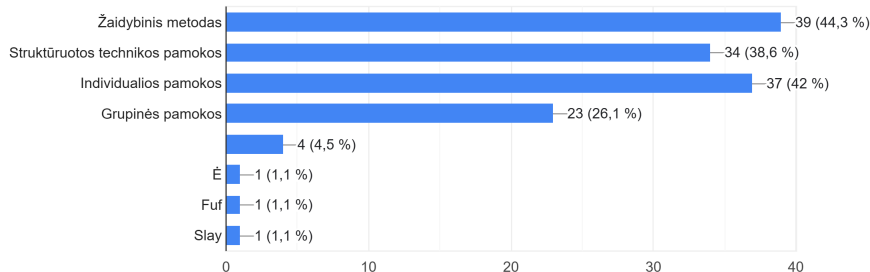
8. Ar pastebite skirtumus tarp berniukų ir mergaičių plaukimo pažangos ar motyvacijos? (Galimi keli atsakymai)
87 atsakymai



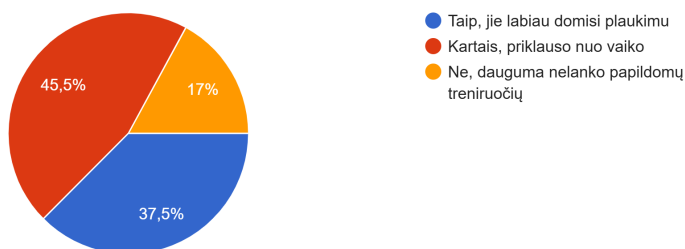
9. Kaip per pastaruosius metus pasikeitė 10–11 metų vaikų plaukimo įgūdžiai?
88 atsakymai



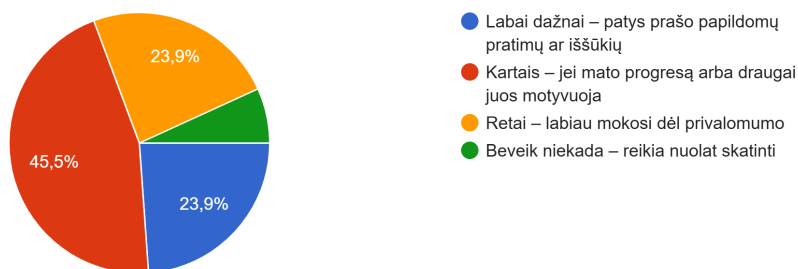
10. Kuris mokymo metodas, jūsų nuomone, efektyviausias mokant vaikus plaukti? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai



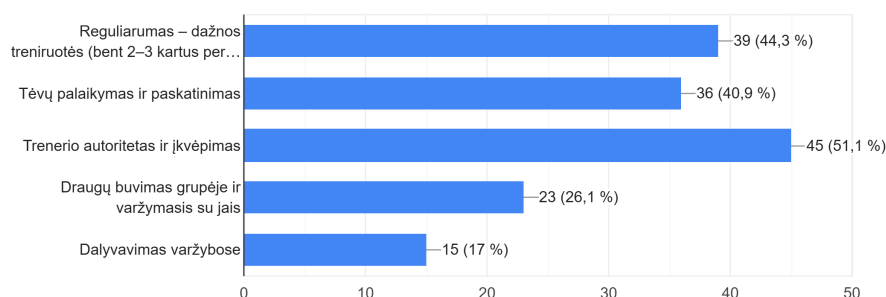
11. Ar pastebite, kad mokiniai, kurie išmoko plaukti per mokyklinės plaukimo pamokas, turi didesnę motyvaciją tęsti treniruotes?
88 atsakymai



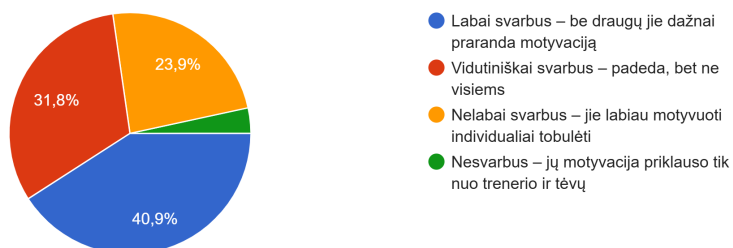
12. Kaip dažnai vaikai iki 10-11 metų patys nori tobulinti savo plaukimo įgūdžius?
88 atsakymai



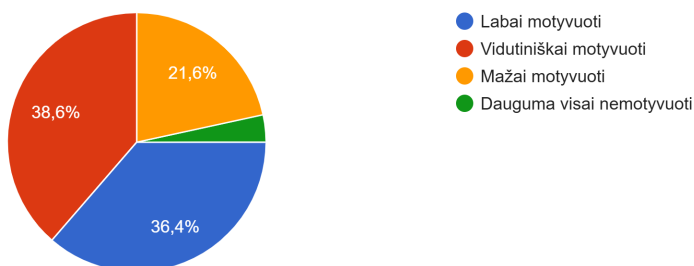
13. Kokie veiksniai labiausiai padeda šios amžiaus grupės vaikams tobulėti? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai



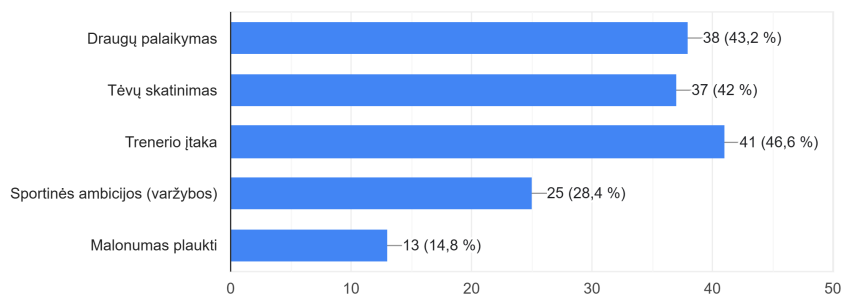
14. Kiek svarbus yra socialinis faktorius (draugų buvimas grupėje) iki 10–11 metų vaikams tobulėjant plaukime?
88 atsakymai



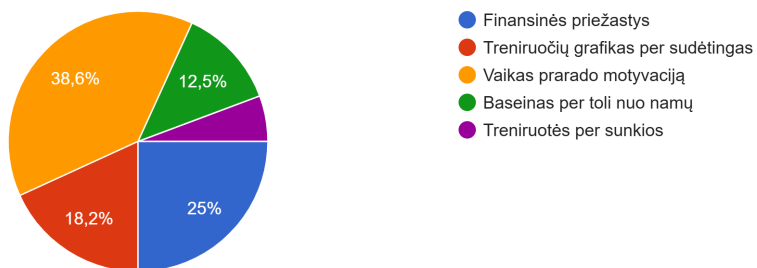
15. Kaip vertinate pradinį klasių mokinių motyvaciją mokytis plaukti?
88 atsakymai



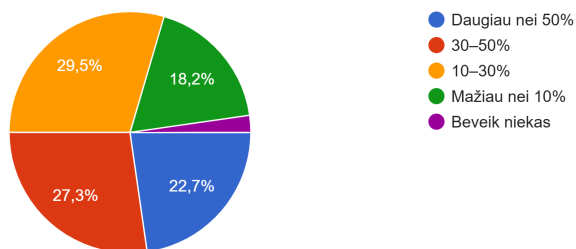
16. Kas, jūsų nuomone, labiausiai motyvuoja vaikus tęsti plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai



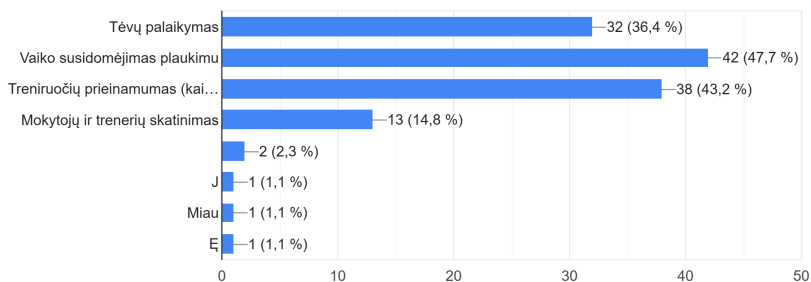
17. Kokios yra dažniausios priežastys, kodėl vaikai nustoja lankyti plaukimo treniruotes?
88 atsakymai



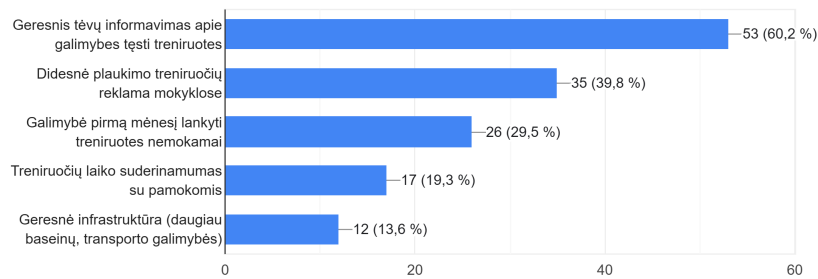
18. Kiek vaikų iš mokyklinių plaukimo grupių nusprendžia pereiti į reguliarias sportines plaukimo treniruotes?
88 atsakymai



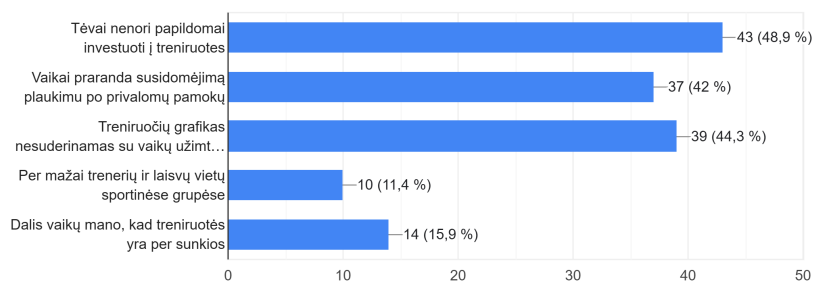
19. Kokie pagrindiniai veiksniai lemia, ar mokiniai pereina iš plaukimo pamokų į sportines treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai



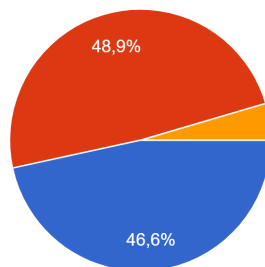
20. Kas, jūsų nuomone, labiausiai paskatintų daugiau vaikų pereiti iš mokyklinių plaukimo pamokų į treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai



21. Kokias didžiausias kliūtis pastebite pereinant iš mokyklinių plaukimo pamokų į sportines treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
88 atsakymai

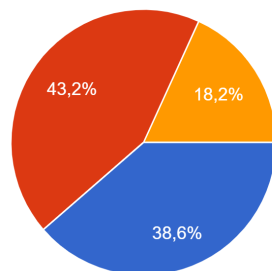


22. Ar pastebite, kad vaikų motyvacija keičiasi su laiku?
88 atsakymai



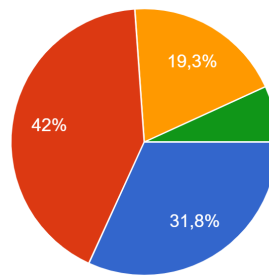
- Taip, dauguma pradžioje entuziastingi, bet vėliau jų entuziazmas mažėja
- Taip, bet kai kurie vaikai atranda didesnę susidomėjimą plaukimu
- Ne, vaikų motyvacija išlieka pastovi

23. Ar jūsų baseine yra pakankamai trenerių?
88 atsakymai



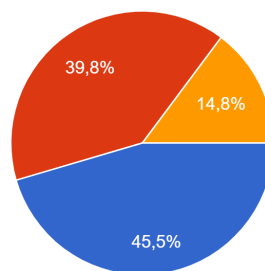
- Taip, trenerių užtenka
- Ne, trūksta jaunų, kvalifikuotų specialistų
- Ne, trūksta kvalifikuotų trenerių pradinio rengimo grupėse

24. Kaip trenerių trūkumas veikia mokymo kokybę?
88 atsakymai



- Didesnės grupės – mažiau individualaus dėmesio
- Treneriai pervargsta ir praranda motyvaciją
- Pamokos tampa trumpesnės ir mažiau intensyvios
- Trenerių trūkumas neturi didelės įtakos

25. Ar trenerių trūkumas daro įtaką vaikų plaukimo mokymui?
88 atsakymai



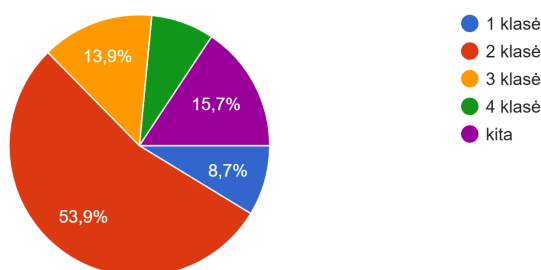
- Taip, labai
- Taip, bet situacija gerėja
- Ne, trenerių pakanka

Klausimai tėveliams:

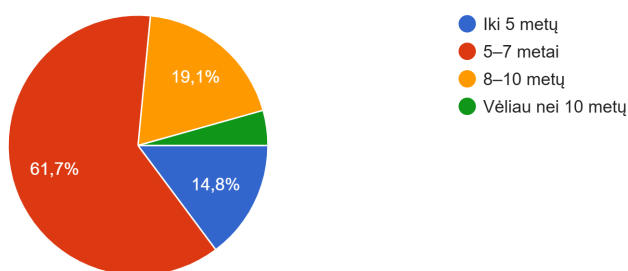
1. Kelintoje klasėje yra jūsų vaikas?
2. Kaip manote, koks yra optimalus amžius pradėti lankyti plaukimo pamokas ar treniruotes?
3. Ar jūsų vaikas turi baimių, susijusių su vandeniu ir plaukimu?
4. Kaip vertinate plaukimo svarbą vaikams?
5. Kodėl, jūsų nuomone, svarbu mokyti vaikus plaukti? *(Galimi keli atsakymai)*
6. Ar patys mokate plaukti?
7. Ar jūsų šeima mėgsta veiklas, susijusias su vandeniu? (baseinas, ežerai, jūra)
8. Ar jūsų vaikas lanko/ lankė mokykloje plaukimo pamokas?
9. Ar manote, kad mokykla suteikia pakankamai galimybių vaikams išmokti plaukti?
10. Kas, jūsų manymu, labiausiai trukdo vaikų plaukimo mokymui? *(Galimi keli atsakymai)*
11. Ar jūsų vaikas po mokyklinių plaukimo pamokų pradėjo lankyti plaukimo būrelį?
12. Jei jūsų vaiko mokykloje nėra plaukimo pamokų, ar sutiktumėte jį vežioti į kitą vietą?
13. Kaip jūsų vaikas vertina plaukimo pamokas ar treniruotes?
14. Ar lyдите vaiką į plaukimo treniruotes/pamokas ir ar stebite užsiėmimus?
15. Kas, jūsų manymu, labiausiai skatina vaiką lankyti plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
16. Kas trukdo jūsų vaikui lankyti plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
17. Jeigu jūsų vaikas nustojo lankyti plaukimo treniruotes, kokia buvo pagrindinė priežastis? *(Galimi keli atsakymai)*
18. Kokia būtų ideali treniruotės trukmė per savaitę jūsų vaikui?
19. Kaip vertinate plaukimo treniruočių intensyvumą ir naudingumą?
20. Kaip vertinate savo vaiko plaukimo trenerio kompetenciją?
21. Ar, jūsų nuomone, vaikų plaukimo mokymui reikėtų daugiau trenerių?
22. Ką, jūsų nuomone, reikėtų tobulinti mokyklos plaukimo pamokose? *(Keli galimi atsakymai)*
23. Ar pastebėjote pokyčių vaiko elgesyje ar savijautoje pradėjus lankyti plaukimo pamokas? *(Galimi keli atsakymai)*
24. Ar manote, kad plaukimas daro teigiamą poveikį jūsų vaiko psichologinei būsenai?

25. Ar jūsų vaikui yra tekę patirti baimę ar stresą mokantis plaukti?
26. Ar jūsų vaikas dalyvauja varžybose?
27. Ar manote, kad jūsų vaikas galėtų ateityje profesionaliai užsiimti plaukimu?
28. Kokios priemonės, jūsų nuomone, padėtų padidinti vaikų motyvaciją lankyti plaukimo treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
29. Ką reikėtų keisti, kad daugiau vaikų galėtų lankyti plaukimo pamokas? *(Galimi keli atsakymai)*
30. Kokių papildomų paslaugų ar užsiėmimų norėtumėte prie plaukimo treniruočių? *(Atviras klausimas)*

1. Kelintoje klasėje yra jūsų vaikas?
115 atsakymų

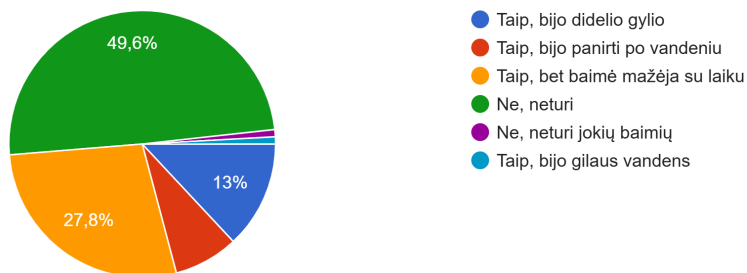


2. Kaip manote, koks yra optimalus amžius pradėti lankyti plaukimo pamokas ar treniruotes?
115 atsakymų



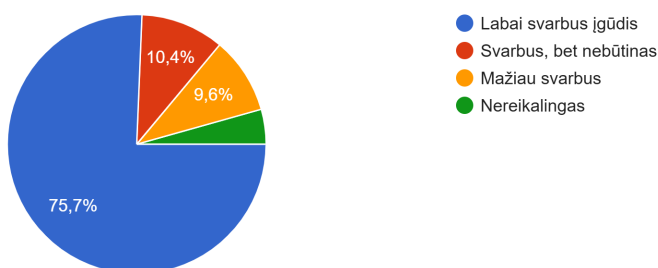
3. Ar jūsų vaikas turi baimių, susijusių su vandeniu ir plaukimu?

115 atsakymų



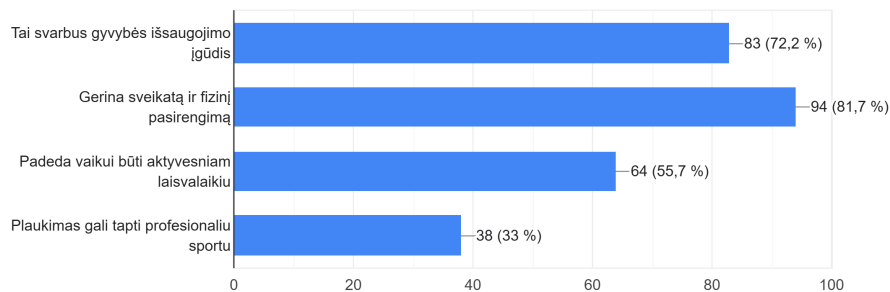
4. Kaip vertinate plaukimo svarbą vaikams?

115 atsakymų



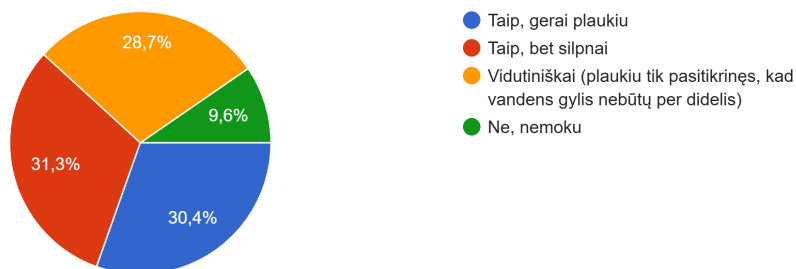
5. Kodėl, jūsų nuomone, svarbu mokyti vaikus plaukti? (Galimi keli atsakymai)

115 atsakymų

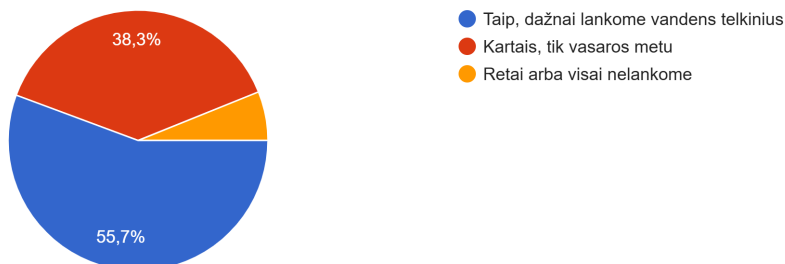


6. Ar patys mokate plaukti?

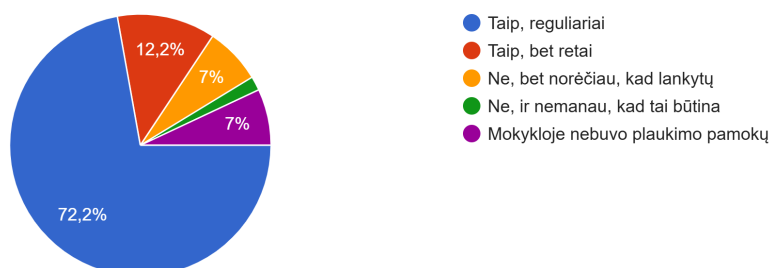
115 atsakymų



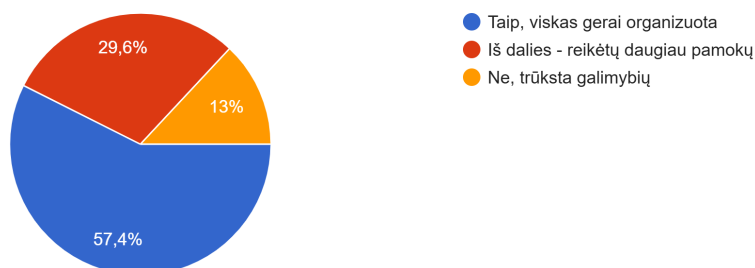
7. Ar jūsų šeima mėgsta veiklas, susijusias su vandeniu? (baseinas, ežerai, jūra)
115 atsakymų



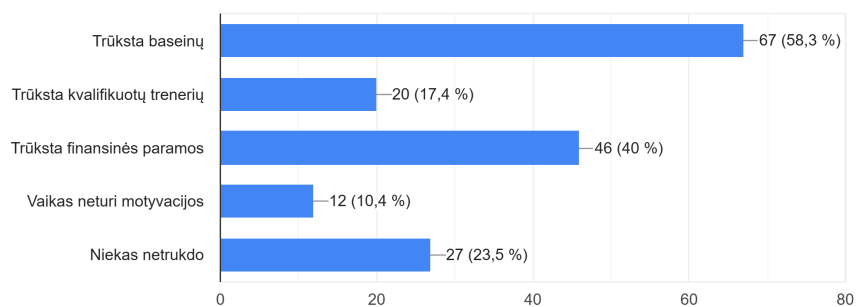
8. Ar jūsų vaikas lanko/ lankė mokykloje plaukimo pamokas?
115 atsakymų



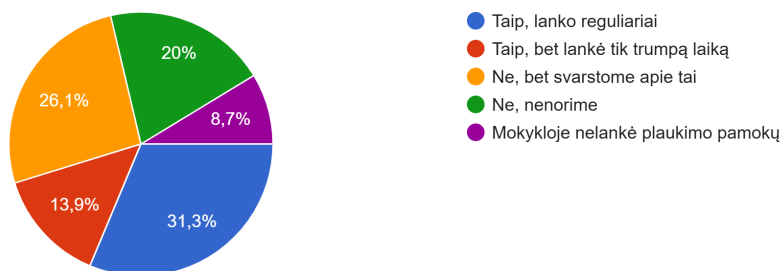
9. Ar manote, kad mokykla suteikia pakankamai galimybių vaikams išmokti plaukti?
115 atsakymų



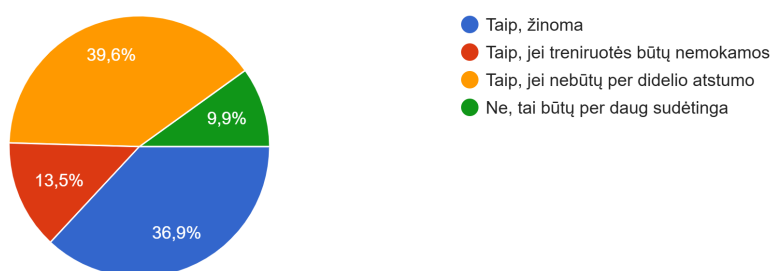
10. Kas, jūsų manymu, labiausiai trukdo vaikų plaukimo mokymui? (Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



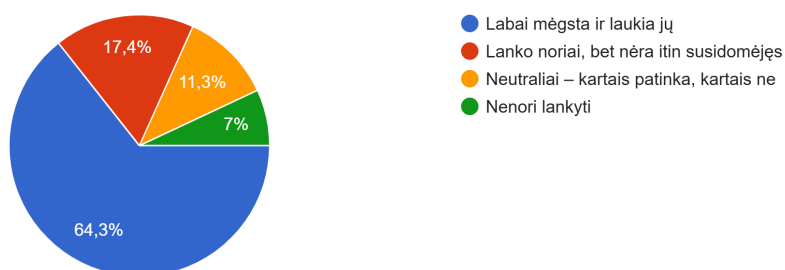
11. Ar jūsų vaikas po mokyklinių plaukimo pamokų pradėjo lankyti plaukimo būrelį?
115 atsakymų



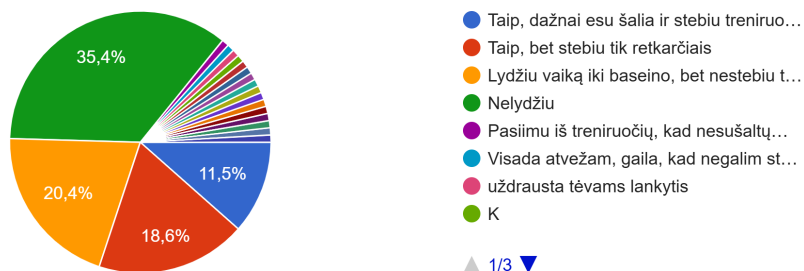
12. Jei jūsų vaiko mokykloje nėra plaukimo pamokų, ar sutiktumėte jį vežioti į kitą vietą?
111 atsakymų



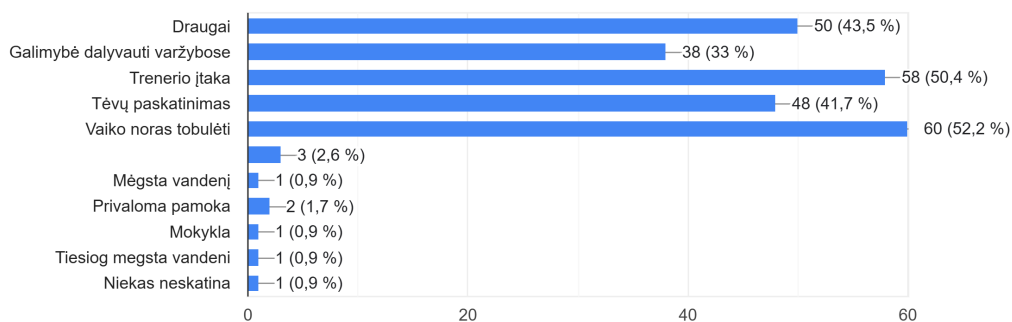
13. Kaip jūsų vaikas vertina plaukimo pamokas ar treniruotes?
115 atsakymų



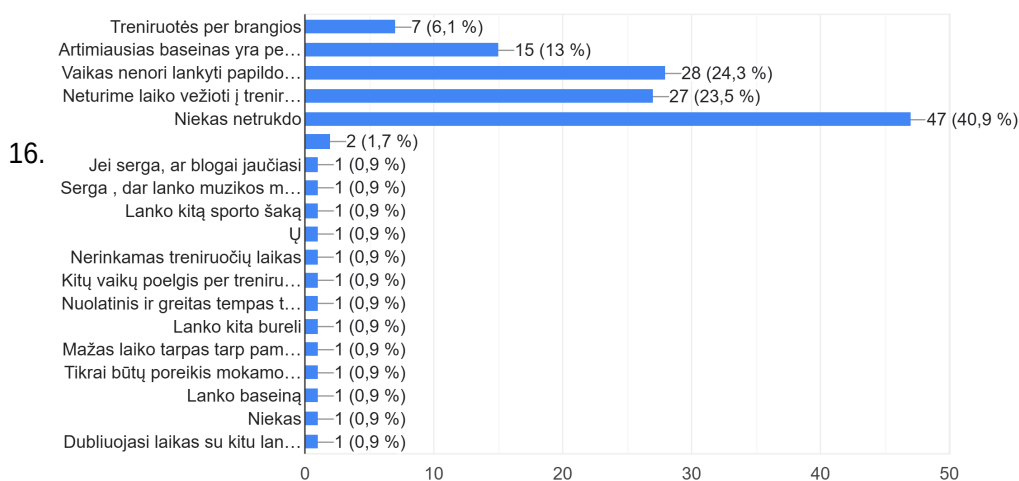
14. Ar lydite vaiką į plaukimo treniruotes/pamokas ir ar stebite užsiėmimus?
113 atsakymų



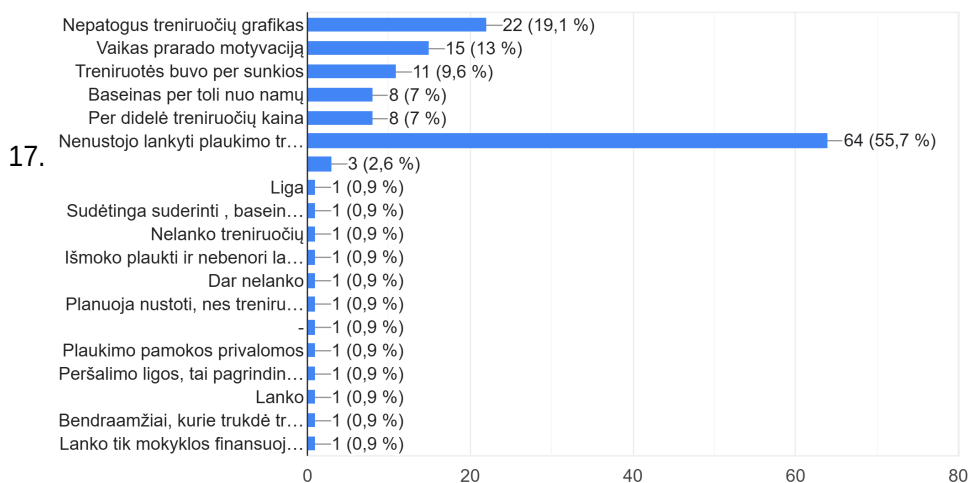
15. Kas, jūsų manymu, labiausiai skatina vaiką lankyti plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



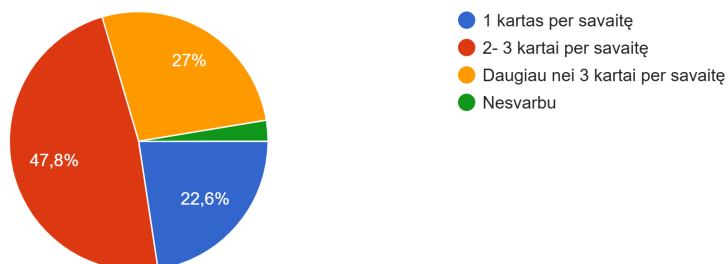
Kas trukdo jūsų vaikui lankyti plaukimo treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



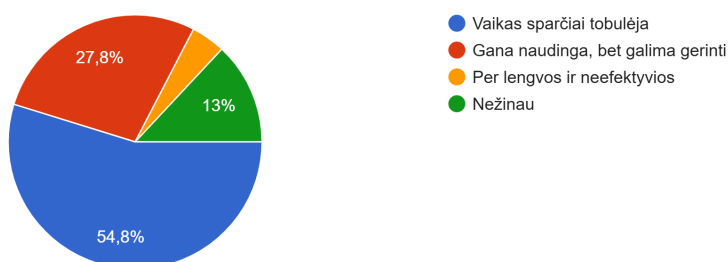
Jeigu jūsų vaikas nustojo lankyti plaukimo treniruotes, kokia buvo pagrindinė priežastis? (Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



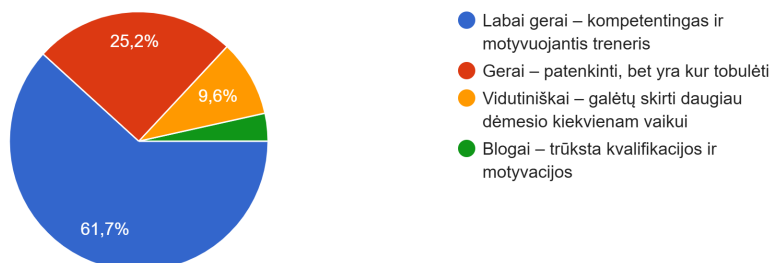
18. Kokia būtų ideali treniruotės trukmė per savaitę jūsų vaikui?
115 atsakymų



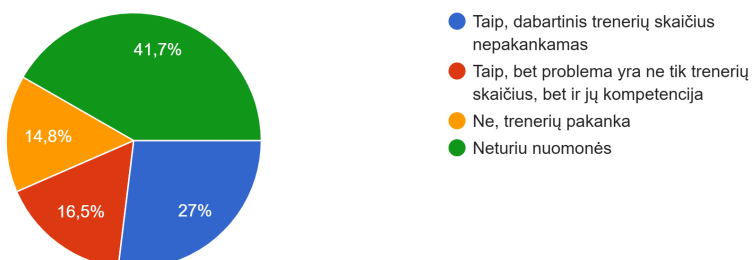
19. Kaip vertinate plaukimo treniruočių intensyvumą ir naudingumą?
115 atsakymų



20. Kaip vertinate savo vaiko plaukimo trenerio kompetenciją?
115 atsakymų

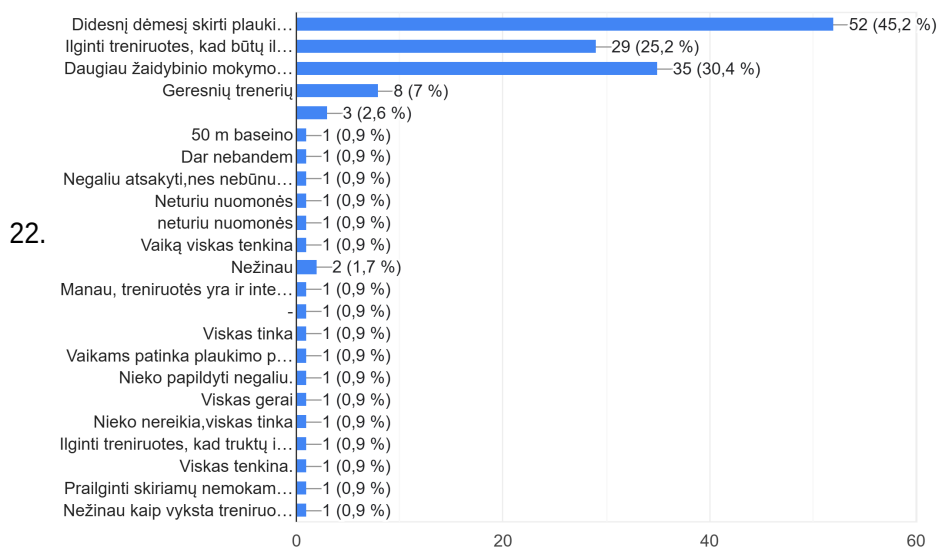


21. Ar, jūsų nuomone, vaikų plaukimo mokymui reikėtų daugiau trenerių?
115 atsakymų



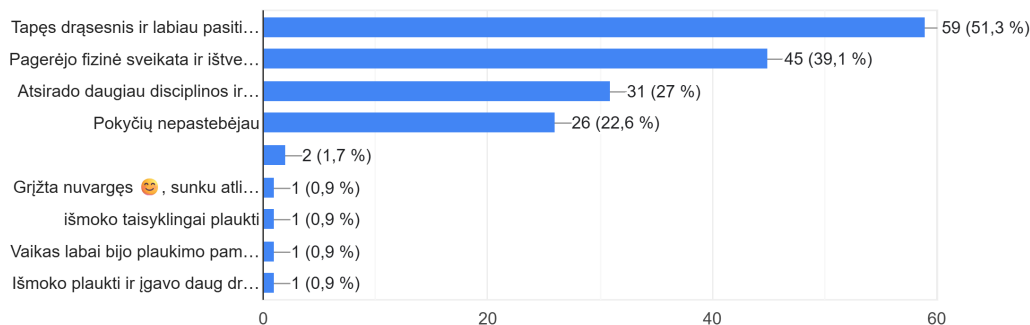
Ką, jūsų nuomone, reikėtų tobulinti mokyklos plaukimo pamokose? (Keli galimi atsakymai)

115 atsakymų



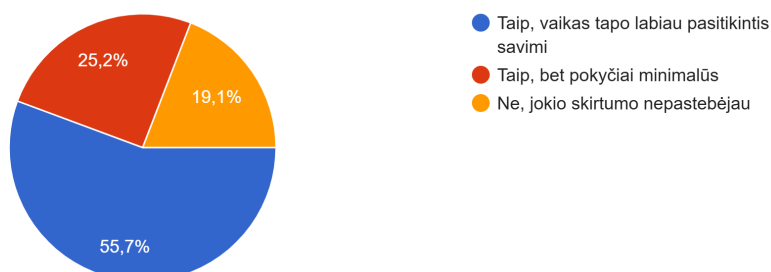
Ar pastebėjote pokyčių vaiko elgesyje ar savijautoje pradėjus lankyti plaukimo pamokas? (Galimi keli atsakymai)

23. 115 atsakymų

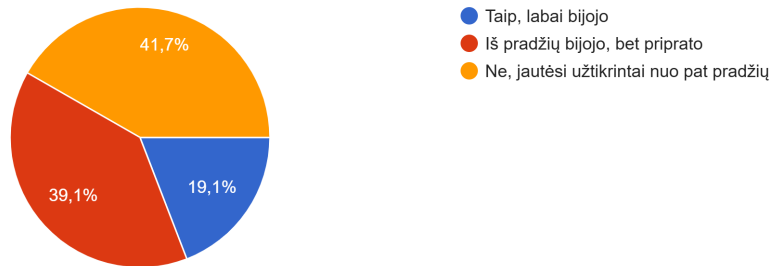


24. Ar manote, kad plaukimas daro teigiamą poveikį jūsų vaiko psichologinei būsenai?

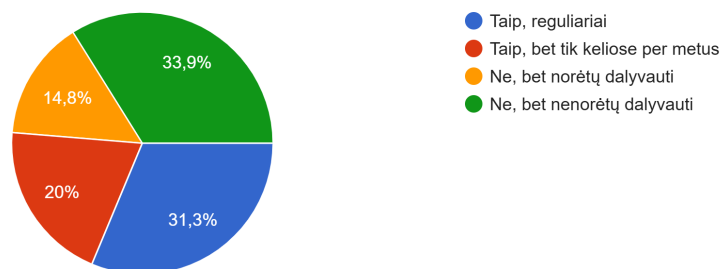
115 atsakymų



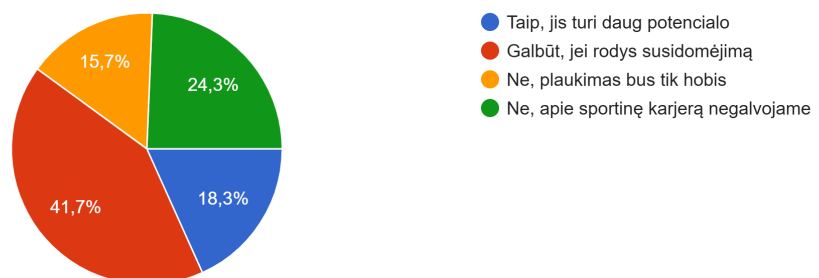
25. Ar jūsų vaikui yra tekę patirti baimę ar stresą mokantis plaukti?
115 atsakymų



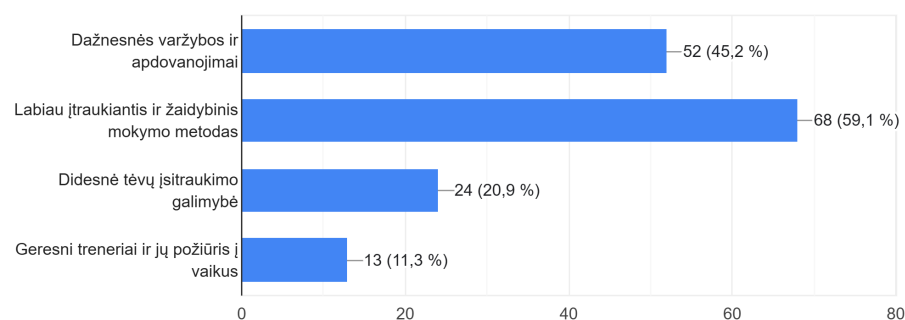
26. Ar jūsų vaikas dalyvauja varžybose?
115 atsakymų



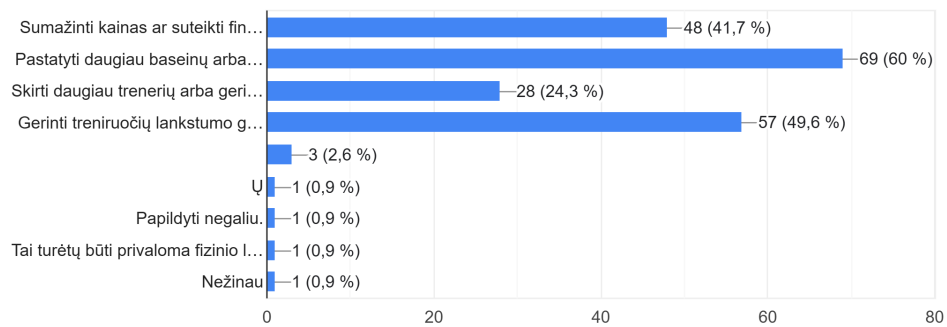
27. Ar manote, kad jūsų vaikas galėtų ateityje profesionaliai užsiimti plaukimu?
115 atsakymų



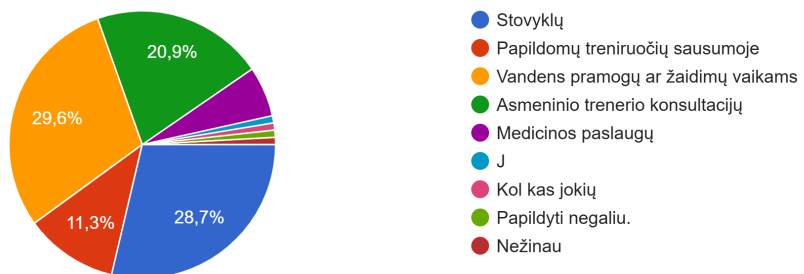
28. Kokios priemonės, jūsų nuomone, padėtų padidinti vaikų motyvaciją lankyti plaukimo treniruotes?
(Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



29. Ką reikėtų keisti, kad daugiau vaikų galėtų lankyti plaukimo pamokas? (Galimi keli atsakymai)
115 atsakymų



30. Kokių papildomų paslaugų ar užsiėmimų norėtumėte prie plaukimo treniruočių?
115 atsakymų

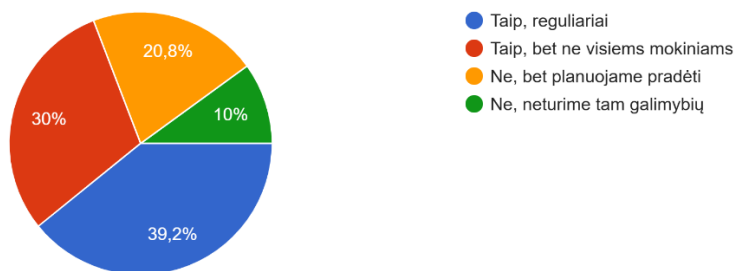


Klausimai administracijai:

1. Ar jūsų mokykla organizuoja plaukimo pamokas pradinių klasių mokiniams?
2. Jei mokykloje organizuojamos plaukimo pamokos, kurioms klasėms jos skirtos? *(Galimi keli atsakymai)*
3. Kokios yra pagrindinės kliūtys organizuojant plaukimo pamokas? *(Galimi keli atsakymai)*
4. Jei plaukimo pamokos neorganizuojamos, kokios pagrindinės priežastys?
5. Ar mokykla kompensuoja plaukimo pamokų išlaidas?
6. Kaip vertinate plaukimo pamokų svarbą mokyklos ugdymo programoje?
7. Kaip, jūsų nuomone, plaukimo pamokos veikia mokinių fizinę būklę?
8. Kaip mokykla motyvuoja mokinius dalyvauti plaukimo pamokose? *(Galimi keli atsakymai)*
9. Ar pastebėjote, kad vaikai, lankantys plaukimo pamokas, dažniau pasirenka tęsti treniruotes plaukimo būreliuose?
10. Ar jūsų mokykloje yra pakankamai kvalifikuotų plaukimo trenerių?
11. Kaip trenerių trūkumas veikia plaukimo pamokų kokybę?
12. Kaip sprendžiate trenerių trūkumo problemą? *(Galimi keli atsakymai)*
13. Ar mokiniai skirstomi į grupes pagal jų plaukimo įgūdžius?
14. Kaip vertinate dabartines plaukimo mokymo sąlygas savo mokykloje?
15. Ką reiktų tobulinti plaukimo mokyme jūsų mokykloje? *(Galimi keli atsakymai)*
16. Ar bendradarbiaujate su savivaldybe siekiant gerinti plaukimo mokymo sąlygas?
17. Kokie pagrindiniai veiksniai lemia, ar mokiniai pereina iš plaukimo pamokų į sportines treniruotes? *(Galimi keli atsakymai)*
18. Kaip vertinate plaukimo pamokų integraciją į bendrą ugdymo programą?
19. Kaip manote, kokie būtų pagrindiniai sprendimai siekiant plėsti plaukimo pamokų prieinamumą? *(Galimi keli atsakymai)*
20. Kokių pokyčių reiktų plaukimo mokymui mokyklose? *(Atviras klausimas)*

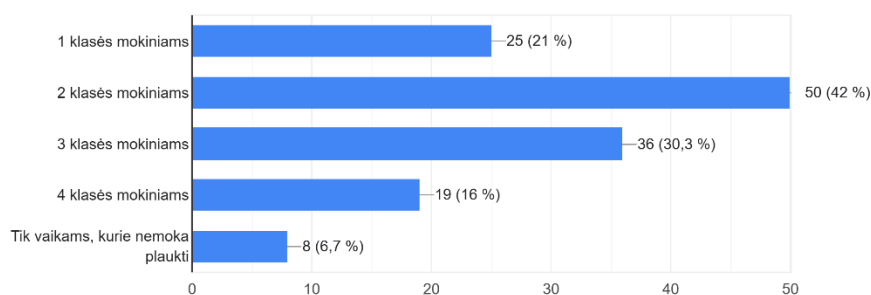
1. Ar jūsų mokykla organizuoja plaukimo pamokas pradinį klasių mokiniams?

120 atsakymų



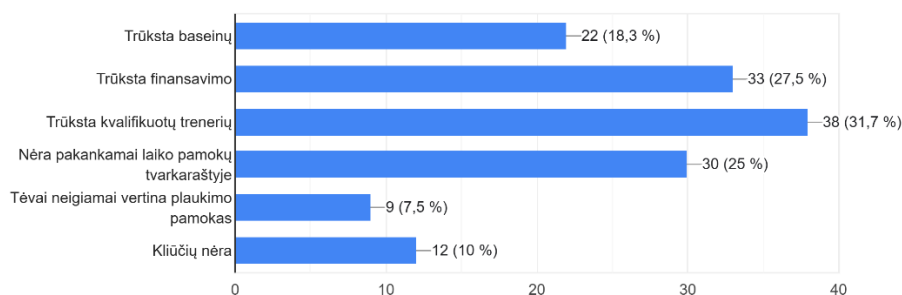
2. Jei mokykloje organizuojamos plaukimo pamokos, kurioms klasėms jos skirtos? (Galimi keli atsakymai)

119 atsakymų



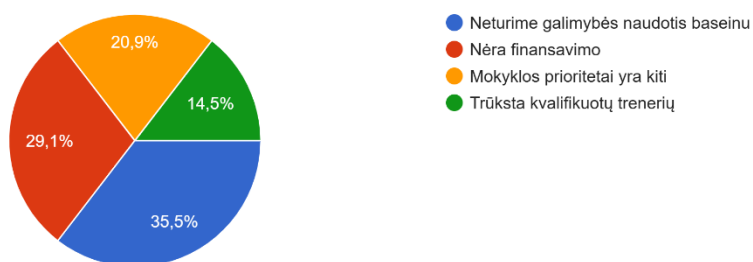
3. Kokios yra pagrindinės kliūtys organizuojant plaukimo pamokas? (Galimi keli atsakymai)

120 atsakymų

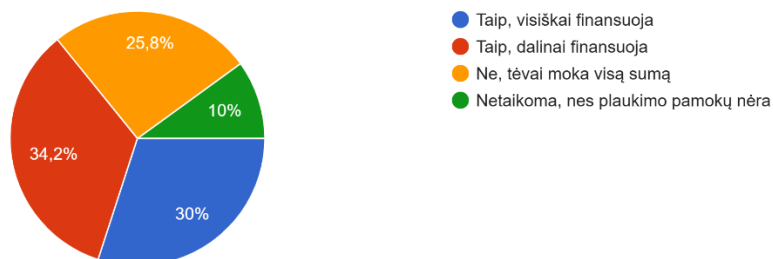


4. Jei plaukimo pamokos neorganizuojamos, kokios pagrindinės priežastys?

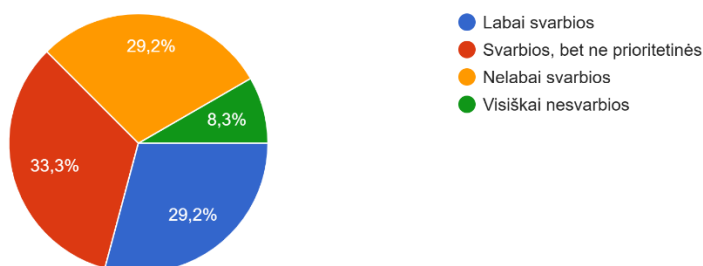
110 atsakymų



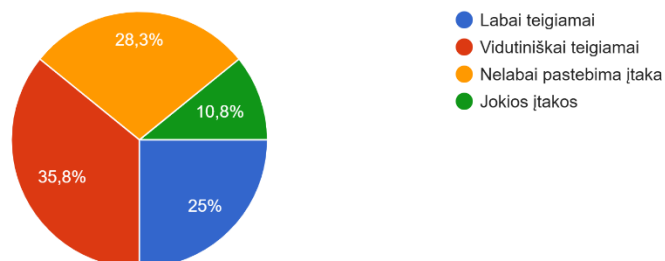
5. Ar mokykla kompensuoja plaukimo pamokų išlaidas?
120 atsakymų



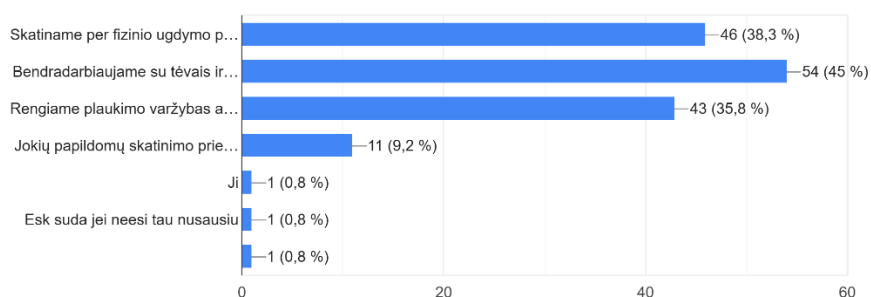
6. Kaip vertinate plaukimo pamokų svarbą mokyklos ugdymo programoje?
120 atsakymų



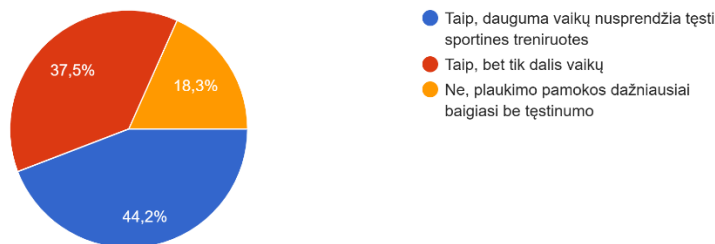
7. Kaip, jūsų nuomone, plaukimo pamokos veikia mokinių fizinę būklę?
120 atsakymų



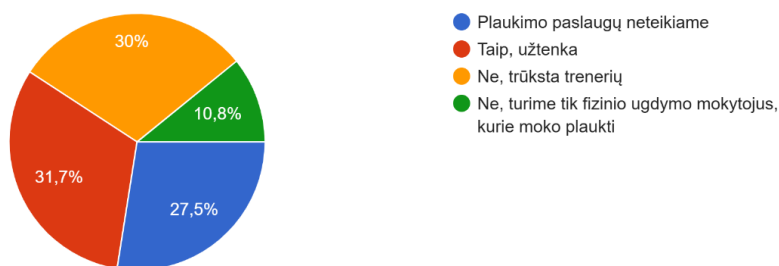
8. Kaip mokykla motyvuoja mokinius dalyvauti plaukimo pamokose? (Galimi keli atsakymai)
120 atsakymų



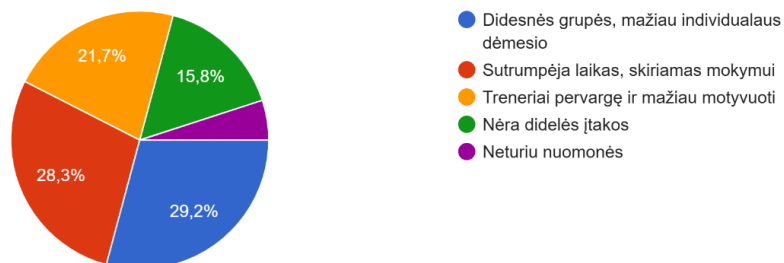
9. Ar pastebėjote, kad vaikai, lankantys plaukimo pamokas, dažniau pasirenka tęsti treniruotes plaukimo būreliuose?
120 atsakymų



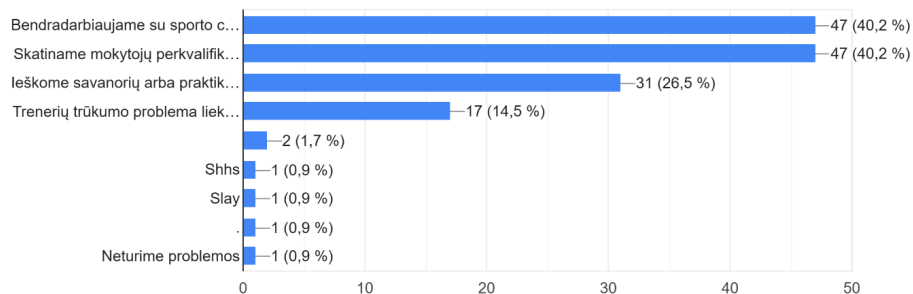
10. Ar jūsų mokykloje yra pakankamai kvalifikuotų plaukimo trenerių?
120 atsakymų



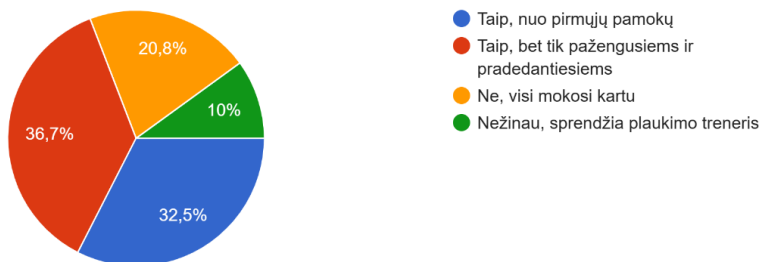
11. Kaip trenerių trūkumas veikia plaukimo pamokų kokybę?
120 atsakymų



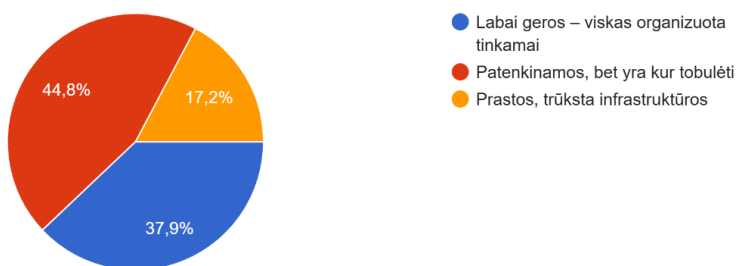
12. Kaip sprendžiate trenerių trūkumo problemą? (Galimi keli atsakymai)
117 atsakymų



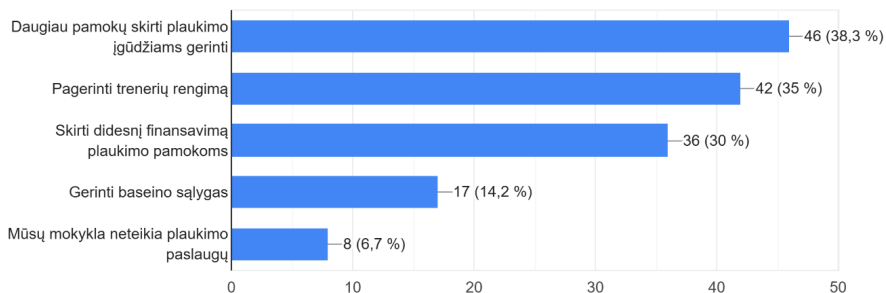
13. Ar mokiniai skirstomi į grupes pagal jų plaukimo įgūdžius?
120 atsakymų



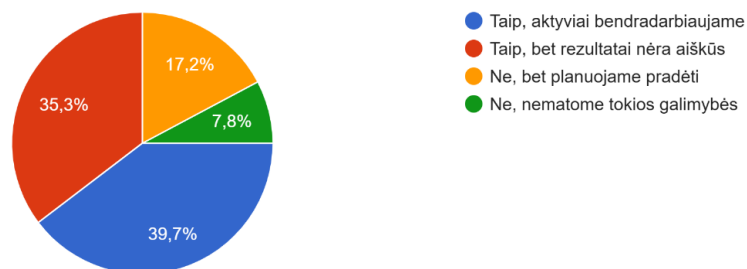
14. Kaip vertinate dabartines plaukimo mokymo sąlygas savo mokykloje?
116 atsakymų



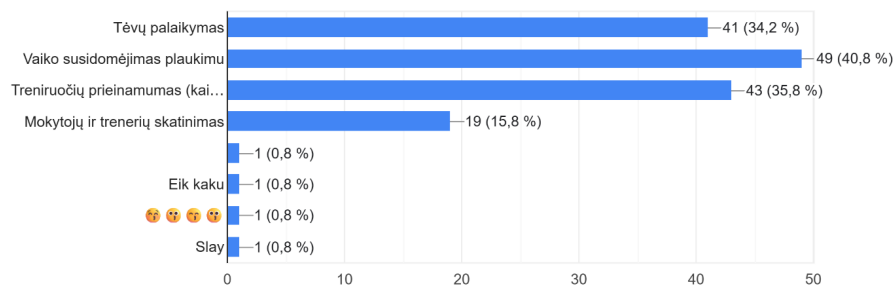
15. Ką reikėtų tobulinti plaukimo mokyme jūsų mokykloje? (Galimi keli atsakymai)
120 atsakymų



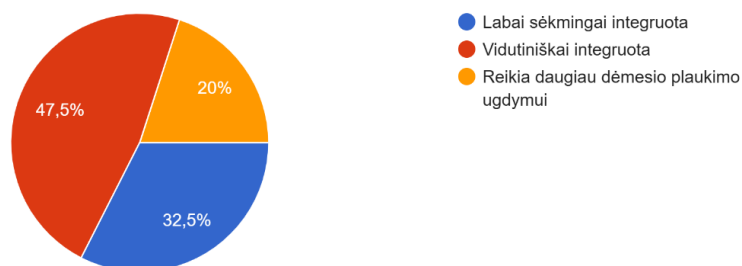
16. Ar bendradarbiaujate su savivaldybe siekiant gerinti plaukimo mokymo sąlygas?
116 atsakymų



17. Kokie pagrindiniai veiksniai lemia, ar mokiniai pereina iš plaukimo pamokų į sportines treniruotes? (Galimi keli atsakymai)
120 atsakymų



18. Kaip vertinate plaukimo pamokų integraciją į bendrą ugdymo programą?
120 atsakymų



19. Kaip manote, kokie būtų pagrindiniai sprendimai siekiant plėsti plaukimo pamokų prieinamumą? (Galimi keli atsakymai)
120 atsakymų

