

KĖDAINIŲ PLAUKIMO KLUBAS VAIKŲ MOKYMO PLAUKTI VEIKLOS PROGRAMA 2022 M.

I SKYRIUS BENDROJI DALIS

1. Kėdainių plaukimo klubas įregistruotas valstybės įmonės Registrų centro Juridinių asmenų registre 2015 m. sausio mėn. 21 d., kodas 303543641; juridinis adresas: Miško g. 5, Tiskūnų k., Kėdainių r. sav. Įstaigos vadovas Dainius Kaziukaitis.

2. Asociacijos veiklos tikslas nėra pelno siekimas. Pagrindinė įstaigos veikla – neformalus ugdymas, rekreacinis ir sportinis švietimas.

3. Vaikų mokymo plaukti programos (toliau – programa) paskirtis – suvienyti įvairių institucijų potencialą, kuo veiksmingiau naudoti turimą mokymui plaukti reikalingą infrastruktūrą ir žmogiškuosius išteklius, kad būtų įgyvendintas pagrindinis šios programos tikslas – išmokyti kuo daugiau Kėdainių rajono pradinį klasių mokinių plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.

II SKYRIUS SITUACIJOS ANALIZĖ

4. Plaukimas – puiki fizinio aktyvumo forma, viena iš populiariausių ir masiškiausių sporto šakų pasaulyje. Medikai, kūno kultūros ir sporto specialistai, visuomenės atstovai pripažįsta teigiamą plaukimo poveikį: plaukimas stiprina sveikatą, grūdina organizmą, skatina augimą ir vystymąsi, ugdo taisyklingą laikyseną, stiprina raumenis, gerina širdies, kraujagyslių, kvėpavimo, kitų organizmo sistemų funkcinę veiklą, pratina laikytis asmeninės higienos reikalavimų.

5. Plaukimas svarbus vaikų ir jaunimo socializacijai. Socializacija per plaukimą apima svarbiausių motorinių įgūdžių, būtinų judėti vandenyje, įgijimą: plaukimo, nardymo, nėrimo į vandenį, įvairių žaidimų vandenyje ir kitų. Tokia socializacijos samprata skatina neapsiriboti vien pagrindinių įgūdžių formavimu, bet ir kurti šių įgūdžių nuoseklaus tobulinimo sistemą, apimančią saugaus maudymosi, gelbėjimo(-si), varžymosi gebėjimus ir įgūdžius. Socializacija per plaukimą leidžia įgytus socialinės elgsenos modelius naudoti kaip priemonę kitiems tikslams siekti (pvz., sportinė ar profesinė karjera, laisvalaikio užimtumas). Plaukimas kaip socialinė veikla tampa ypač svarbus plečiantis įvairioms su vandeniu susijusioms pramogoms (pramoginis ir sportinis nardymas, vandens atrakcionai, vandens turizmas, buriavimas ir kita). Pramogos vandenyje ir šalia vandens skatina ugdytis atsakomybę už save ir aplinkinius, laikytis saugaus elgesio taisyklių, puoselėti olimpinės sporto vertybes, kilnų elgesį, formuoja bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

6. Plaukimo įgūdžių mokymas glaudžiai siejamas su asmens higienos ugdymu. Asmens higienos žinios mažina riziką susirgti kai kuriomis ligomis (pvz., peršalimo, odos), išvengti traumų. Vandens telkinių ir baseino aplinka skatina naudotis individualiais higienos reikmenimis (rankšluosčiais, šlepetėmis, kepurėmis, plaukų džiovintuvais ir panašiai), todėl asmeninės higienos ugdymas tampa sudėtine mokymo (-si) plaukti dalimi.

7. Plaukimas – gyvybiškai svarbus įgūdis. Vaikai priskiriami didesnei rizikos grupei (jie smalsūs, linkę rizikuoti, dažnai nesugeba įvertinti situacijos), todėl jie turi būti mokomi saugiai elgtis prie vandens ir vandenyje. Nelaimingų atsitikimų vandenyje statistika Lietuvoje skaudi ir pamokoma. 2019 m. duomenimis iš Statistikos departamento paskendo 12 vaikų (1–17 metų) mieste – 7, kaime – 5, 9 berniukai ir 3 mergaitės. 2020 m. vasarą paskendo 57 žmonės, iš jų 5 vaikai. Jeigu nebus skiriama reikiamų lėšų vaikams mokyti plaukti, skęstančių vaikų gali daugėti.

8. Didžiausias pavojus nuskęsti nemokantiems plaukti, tačiau nuo to neapsaugoti ir mokantieji plaukti, tie, kurie tinkamai neįvertina savo jėgų, rizikuoja. Prasidėjus maudynių atviruose vandenyse sezonui, labai padaugėja sunkių traumų. Nelaimės įvyksta, kai asmuo tinkamai neįvertina aplinkos ir savo galimybių. Traumas dažnai patiria nardantieji sekliose vietose, ypač šokantys žemyn galva.

9. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad jaunesnysis mokyklinis 8–9 amžius – geriausias laikas išmokyti plaukimo technikos pagrindų, kadangi vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka visą gyvenimą.

10. Kėdainių plaukimo klubas nuo 2016 m. su partneriais organizuoja ir vykdo Kėdainiuose „Mokausi plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ programą. Projekto apimtis 14 valandų. Programa bus vykdoma 2022 m. sausio–gruodžio mėn. Programoje dalyvaus Kėdainių rajono švietimo įstaigos: Kėdainių r. Akademijos gimnazija, Kėdainių r. Šėtos gimnazija, Kėdainių Juozo Paukštelio progimnazija, Kėdainių r. Labūnavos pagrindinė mokykla, Kėdainių „Ryto“ progimnazija, Kėdainių r. Truskavos pagrindinė mokykla, Kėdainių r. Vilainių mokykla-darželis „Obelėlė“. Programa skirta 2–3 klasių moksleiviams. Ši mokinių grupė pasirinkta dėl to, kad: 1. šio amžiaus vaikai imlūs naujai fiziniai veiklai; 2. vykdoma prevencija nelaimingiems atsitikimams vandenyje; 3. šio amžiaus mokiniai jau sugeba greitai persirengti ir pasiruošti plaukimo užsiėmimui; 4. plaukimo užsiėmimai praplečia fizinio aktyvumo spektrą šios grupės mokiniams; 5. paslankus pamokų tvarkaraštis leidžia mokiniams organizuotai atvykti į baseiną.

III SKYRIUS

PROGRAMOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

11. **Programos tikslas** – išmokyti 300 Kėdainių rajono 2–3 klasių moksleivių plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą ir gerinti jų fizinį parengtumą. Padėti vaikams išsiugdyti gyvybiškai svarbius ir reikalingus plaukimo įgūdžius, suteikti saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens žinių. Ugdyti vaikų socialines, komunikavimo, mokėjimo mokytis, pažinimo kompetencijas. Sudaryti sąlygas mokytis plaukti įvairių socialinių sluoksnių ir sportinių gabumų vaikams. Kurti bendrojo ugdymo mokyklų bendruomenių ir nevyriausybių kūno kultūros ir sporto organizacijų bendradarbiavimo modelį vaikų mokymo plaukti procese.

12. Šiam tikslui pasiekti numatomi šie uždaviniai:

12.1. bendromis savivaldybių, mokyklų bendruomenių, kitų juridinių asmenų pastangomis sudaryti mokiniams galimybę mokytis plaukti;

12.2. talentingų vaikų atranka į plaukimo sporto šaką ir trenerių kompetencijų ugdymas;

12.3. rengti saugaus elgesio vandenyje ir mokymo plaukti pamokas mokiniams, kad jie būtų saugesni ir sveikesni;

12.5. plaukimo infrastruktūros užpildymas rytiniu laiku;

12.6. viešinti šią programą ir atlikti pasiektų rezultatų stebėseną.

IV SKYRIUS

PROGRAMOS VYKDYTOJAI IR DALYVIAI

13. Programos vykdytojas – Kėdainių plaukimo klubas.

14. Programos dalyviai – pradinė 2–3 klasių mokiniai.

V SKYRIUS

NUMATOMI REZULTATAI

15. Įgyvendinus programą mokiniai žinos saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisykles, saugaus elgesio taisykles baseine, išmoks parengiamųjų pratimų, skirtų susipažinti su vandeniu (sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti, atsimerkti po vandeniu, panerti), mokės įvairių žaidimų vandenyje, saugių šuolių į vandenį, pratimų negiliame ir giliame vandenyje. Taip pat turės gebėjimą judėti vandenyje, įveikiant vandens pasipriešinimą, pasinerti, atsimerkti vandenyje, sulaikyti kvėpavimą, plūduriuoti horizontalioje padėtyje ant krūtinės, nugaros, vertikalioje padėtyje, slinkti vandenyje neatliekant judesių, atliekant judesius kojomis, rankomis, saugiai išokti į vandenį nuo baseino krašto, išlipti iš baseino, mokės atlikti įvairius judesius žaidžiant. Mokiniai žinos, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos. Mokiniai žinos vandens teikiamus malonumus ir galimus pavojus, jei nesilaikoma saugaus elgesio vandenyje taisyklių. Žinos skendimų priežastis.

16. Ši vaikų mokymo plaukti programa vertinama periodiškai po kiekvienų jos vykdymo metų.

17. Kokybiniai ir kiekybiniai jos vertinimo kriterijai:

17.1. dalyvaujančių vaikų programoje skaičius (300);

17.2. išmokusių plaukti mokinių skaičius (298);

17.3. plaukimą populiarinančių renginių skaičius (4).

VI SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS

18. Sausio mėn. vykdomi programos organizaciniai darbai. Bus vykdomos mokymo plaukti pamokos 2–3 klasių mokiniams Kėdainių rajono baseinuose, pagal paruoštą 14 mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje programą. Pamokos vyks 1–2 kartus per savaitę, vienos pamokos trukmė – 45 min. Vienas treneris treniruoja iki 12 mokinių. Ugdymo tikslai diferencijuojami ir individualizuojami, parenkamos atitinkamo sudėtingumo pratybos ir užduotys. Mokiniai skatinami įveikti vandens baimę ir judėti vandenyje, savarankiškai veikti judant vandenyje. Pirmoje pamokoje mokiniai supažindinami su saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklėmis, baseino vidaus elgesio taisyklėmis, vandens fizikinėmis savybėmis. Kiekvienos pamokos metu mokiniai supažindinami su pamokos uždaviniais, atliekami parengiamieji pratimai sausumoje. Vandenyje mokiniai pradeda mokytis plaukti nuo apsipylimo, vaikščiojimo, bėgiojimo dugnu, kvėpavimo pratimų vandenyje, skęstančių daiktų traukimo iš dugno. Plaukimo būdų technikos mokomasi prie sienelės, vėliau su judančia atrama t.y. lentelėmis, plūdurais, dar vėliau plaukiama be priemonių. Mokantis plaukimo būdų technikos mokomi kojų ir rankų judesių atskirai, vėliau derinami judesiai tarpusavyje. Plaukiami nuotoliai be sustojimo pradėdant nuo 15 iki 25 bei 50 m. Po 6 ir 14 pamokų vykdomas mokinių testavimas, kurių metu vertinami mokinių gebėjimai atlikti užduotis, kurios parodo mokinių gebėjimus vandenyje. Mokiniai, kurie atlieka puikiai visas užduotis, pagiriami, mokiniams, kurie neatlieka visų užduočių puikiai, skiriamos papildomos užduotys, kai kuriems skiriamos individualios mokymo plaukti pamokos. Į 14 pamoką prašome atvykti mokinių tėvelius stebėti vaikų pasiekimų ir jais pasidžiaugti. Pasibaigus mokymo plaukti programai organizuojamas bendras baigiamasis renginys, kuriame dalyvauja mokyklų komandos ir plaukiama estafetė 8 x 25 m laisvu stiliumi.

19. Programos efektyvumas bus vertinamas pagal mokinių testų rezultatus t. y. bus suskaičiuota, kiek vaikų pasiekė I lygį (nuplaukia taisyklingai ir savarankiškai 25 m bei 50 m pasirinktu plaukimo būdu), II lygį (nuplaukia taisyklingai 25 m bei 50 m pasirinktu plaukimo būdu su viena pagalbine priemone) ir III lygį (nuplaukia 25 m bei 50 m su pagalbine priemone atliekant tik kojų judesius). Plaukimo treneriai, instruktoriai įvertindami vaikų fizinio išsivystymo ir judamųjų gebėjimų lavėjimo netolygumus, programos pabaigoje aiškiai įvardina mokinių pasiekimus, pateikdami individualias vaikų pasiekimų charakteristikas tėveliams.

VII SKYRIUS

PROGRAMOS VERTINIMO KRITERIJAI

20. Numatomi šie kokybiniai ir kiekybiniai jos vertinimo kriterijai:
 - 20.1. Išmokytų plaukti vaikų skaičius – 300;
 - 20.2. suorganizuotų mokymosi plaukti užsiėmimų skaičius kiekvienam moksleiviui – 14;
 - 20.3. programoje dalyvaujančių rajono ugdymo įstaigų skaičius – 7.

VIII SKYRIUS

PROGRAMOS ŠAMATA

21. Ši vaikų mokymo plaukti programa finansuojama Lietuvos plaukimo federacijos informacijos ir paslaugų biuro (18 pamokų rudens ciklas) ir Kėdainių rajono savivaldybės (14 pamokų pavasario ciklas) lėšomis.

22. 2022 m. programos įgyvendinimui reikalingas lėšų poreikis iš Kėdainių rajono savivaldybės biudžeto – 10 290 Eur:

- 22.1. Programos vykdytojų darbo užmokestis – 8 500 Eur;
- 22.2. Bazių nuoma – 1 500 Eur;
- 22.3. Inventorius – 290 Eur.

Parengė – Kėdainių plaukimo klubo projektų vadovas Tomas Pakštys

Suderinta – Kėdainių plaukimo klubo vadovas Dainius Kaziukaitis.