



Valentina Skyrienė – socialinių mokslų daktarė, docentė. 1981 m. baigė Maskvos centrinį kūno kultūros institutą. 1984–1985 m. dirbo Omsko valstybinio kūno kultūros instituto Plaukimo katedros dėstytoja. 1985 m. apgynė socialinių mokslų daktaro disertaciją. 1986–1992 m. dirbo Lietuvos kūno kultūros akademijoje vyresniąja moksline bendradarbe, Kūno kultūros teorijos ir metodikos katedros vyresniąja dėstytoja. Nuo 1992 m. iki šių dienų dirba LKKA Vandens sporto šakų (iki 2003 m. Plaukimo) katedroje.


Atlieka kūno kultūros specialistų rengimo tobulinimo tyrimus, dalyvauja rengiant plaukimo specialistus, skaito pranešimus mokslinėse konferencijose Lietuvoje ir užsienyje.

Turi plaukimo sporto meistrės vardą, buvo TSRS estafetinio plaukimo vicečempionė. Aktyviai dalyvauja plaukimo veteranų judėjime, teisėjauja šalies plaukimo varžybose. Ilgametės praktinės veiklos rezultatai – išmokyti plaukti keli tūkstančiai įvairaus amžiaus žmonių.



Salvinija Tarūtienė – ilgametė Lietuvos kūno kultūros akademijos dėstytoja. 1962 m. baigė tuometinį Lietuvos valstybinį kūno kultūros institutą. Po studijų liko dirbti Plaukimo katedroje, kur dėstytoja dirba iki šiol. Savo pedagoginėmis ir praktinėmis žiniomis dalijasi su kolegomis ir jaunimu.

VALENTINA SKYRIENĖ SALVINIJA TARŪTIENĖ



MOKOME PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE

VALENTINA SKYRIENĖ
SALVINIJA TARŪTIENĖ

MOKOME PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE

Mokomoji knyga



LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS

Vilnius
2004

UDK 797.2(075.8)
Sk26



EUROPOS ŠVIETIMO
PER SPORTĄ METAI
2004

JUBILEJUS

Išleista Lietuvos Respublikos kultūros ir sporto rėmimo fondo lėšomis

Recenzavo:

doc. dr. Ilona Judita Zuožienė,

Nacionalinės kategorijos plaukimo treneris Eduardas Belevičius

Iliustravo

Rasma Raudonienė

Viršelio nuotraukos autorė

Snieguolė Michelkevičiūtė

Autorės nuoširdžiai dėkoja knygos recenzentams Lietuvos kūno kultūros akademijos docentei socialinių mokslų daktarei Ilonai Juditai Zuožienei ir Nacionalinės kategorijos plaukimo treneriui Eduardui Belevičiui už išsamias recenzijas ir dalykiškas pastabas bei vertingus patarimus.

© V. Skyrienė, S. Tarūtienė, 2004

© Lietuvos sporto informacijos centras, 2004

ISBN 9986-574-69-2

Turinys

ĮVADAS	5
I. VANDUO – SVEIKATOS ŠALTINIS	6
II. SAUGAUS ELGESIO PRIE VANDENS TAISYKLĖS	8
2.1. Kaip saugiai elgtis baseine	8
2.2. Kaip saugiai elgtis natūraliuose vandens telkiniuose	10
2.3. Kaip įrengti plaukyklą	11
III. PRADINIS MOKYMAS PLAUKTI	12
3.1. Nuo ko pradėti?	12
3.1.1. Mokomųjų grupių sudarymas	12
3.1.2. Plaukimo būdo parinkimas taikant skirtingus mokymo plaukti metodus	13
3.1.3. Mokymo plaukti metodikos didaktiniai pagrindai	15
3.1.4. Mokymo plaukti schema	16
3.2. Vaikų mokymo plaukti ypatumai	18
3.2.1. 5–8 metų vaikų pratinimo prie vandens pratimai	19
3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti	20
3.3. Mokomės plaukti sportiniais plaukimo būdais	26
3.3.1. Plaukimas krauliu	26
Mokomės plaukti krauliu	27
Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai	36
3.3.2. Plaukimas nugara	37
Mokomės plaukti nugara	37
Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai	41
3.3.3. Plaukimas krūtine (brasu)	42
Mokomės plaukti krūtine	42
Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai	48

3.3.4. Plaukimas peteliške	49
Mokomės plaukti peteliške	50
Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai	53
3.3.5. Netradiciniai („liaudiški“) plaukimo būdai	53
IV. TAIKOMOJO PLAUKIMO PAGRINDAI	57
4.1. Taikomojo plaukimo būdai	57
4.1.1. Plaukimas šonu	57
Mokomės plaukti šonu	58
4.1.2. Plaukimas nugara brasu	61
Mokomės plaukti nugara brasu	62
4.2. Nėrimas	65
4.2.1. Nėrimo būdai	65
Mokomės nerti	66
Saugaus nėrimo taisyklės	66
4.3. Skęstančiųjų gelbėjimas	67
4.4. Pagalbos suteikimas krante	74
4.5. Pagalba nukentėjusiam žiemą	76
4.6. Savigalba	76
V. PRADINIS MOKYMAS PLAUKTI NATŪRALIAME VANDENS TELKINYJE	78
15 pamokų natūraliame vandens telkinyje turinys	79
Specialisto patarimai	106
LITERATŪRA	107

Vanduo lyg moteris: jis dovanoja gyvybę, jis turi nežinomos jėgos. Be vandens nėra nieko.

Hipokratas

Įvadas

Kiekvienas gyvenime susiduria su vandeniu: poilsis vasarą prie vandens telkinių, turistiniai žygiai, žaidimai ir pramogos vandenyje ir kt. Visur būtina mokėti plaukti. Ir kuo anksčiau išmokstama, tuo geriau, nes nemokėjimas plaukti gali turėti liūdnų pasekmių.

Dar antikos graikai apie žemą išsilavinimo lygį turintį pilietį sakydavo: „Nemoka nei skaityti, nei plaukti“. Ar moka plaukti mūsų visuomenės nariai? Deja, vienareikšmio atsakymo vargu ar sulauksim. Daugelis besimaudančių paplūdimiuose žmonių gali tik laikytis vandens paviršiuje, o taisyklingais techniškais judesiais išsiskiria tik vienas kitas. Specialisto akimis, dauguma plaukti nemoka.

Kodėl šiuolaikinėje visuomenėje mokėjimas plaukti nelaikomas vertybe? Ar ne per daug lengvabūdiškai žiūrima į tai? Gal verta susirūpinti tuo, kad kasmet vandenyje įvyksta skaudžių nelaimių, atnešančių valstybei materialinę ir moralinę žalą. Vien pastaraisiais metais Lietuvoje neturėdami pakankamų plaukimo įgūdžių nuskendo dešimtys žmonių. Ypač skaudu, kai dėl nemokėjimo plaukti tenka sumokėti vaiko gyvybę, nes ne visi suaugusieji, esantys šalia, gali padėti patekusiam į nelaimę. Priežastis gana banali – jie nemoka plaukti arba nežino elementarių veiksmų, būtinų teikiant pagalbą nukentėjusiam.

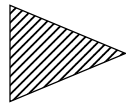
Negi skęstančiųjų gelbėjimas – pačių skęstančiųjų reikalas? Gal atėjo laikas susirūpinti tiems (tarp jų ir pedagogams), dėl kurių kaltės jaunimas per visą laiką, praleistą mokykloje, neišmoksta plaukti (o juk vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka visą gyvenimą)? Nors mokymas plaukti įtrauktas į bendrojo lavinimo mokyklų programas, jos įgyvendinimas vyksta vangiai.

Tačiau mokytis niekada ne vėlu. Gyvenimas – tai didelė mokykla, ir nuo to, kaip mes išmokstam tam tikrą pamoką, priklauso mūsų ateitis.

Šios knygos tikslas – suteikti žinių, kaip organizuoti mokymą plaukti, kaip išmokyti saugiai elgtis vandenyje, plaukti ne tik sportiniais plaukimo būdais, kaip teikti pirmąją pagalbą nelaimingo atsitikimo vandenyje atveju.

Knyga parengta pagal Europos švietimo per sportą metų projektą, vykdomą Lietuvoje, remiantis geriausių Lietuvos ir kitų šalių plaukimo specialistų bei praktikų darbais, taip pat knygos autorių mokslinių tyrimų ir studijų patirtimi, ilgamete praktine veikla, kurios metu išmokyta plaukti keli tūkstančiai įvairaus amžiaus žmonių.

Ji skirta kūno kultūros mokytojams ir specialistams, vaikų vasaros stovyklų organizatoriams, neturintiems plaukimo specialisto išsilavinimo, tėvams, norintiems išmokyti savo vaikus, ir tiems, kas nori išmokti plaukti savarankiškai.



I. Vanduo – sveikatos šaltinis

Vanduo užima 70 proc. Žemės paviršiaus ir sudaro iki 65 proc. visos žmogaus kūno masės. Pvz., žmogaus smegenyse yra 70 proc., kraujyje – 82 proc., o plaučiuose – net 90 proc., naujagimio organizme – 78 proc. vandens.

Visi gyvi organizmai išnyktų, jei žemėje kada nors pasibaigtų vanduo, nes jis yra svarbiausioji visų gyvų organizmų sudėtinė dalis, terpė, kuri atlieka daug gyvybiškai svarbių funkcijų: gerina medžiagų apykaitą, pašalina iš organizmo toksinus ir kitas kenksmingas medžiagas, išnešioja maistą į ląsteles, gerina savijautą, stiprina raumenis, padeda palaikyti pastovią kūno temperatūrą, skatina virškinimą, apsaugo organizmą nuo dehidracijos, palaido raumenų tonusą ir t. t.

Dėl vandens stokos organizmų gyvybinės funkcijos sutrinka ir jie greitai žūva (trūkstant vandens žmogus per keletą dienų miršta). Todėl vanduo vadinamas gyvybės eliksyrų, o senovės rytiečių išmintis sako: „Kur vanduo – ten ir gyvenimas“. Jau senovės Egipto, Sirijos, Graikijos, Indijos, Kinijos kraštų žmonės negalavimams įveikti taikė įvairius gydymo vandeniu būdus.

Medicinos tėvas Hipokratas rašė: „Vanduo lyg moteris: jis dovanuoja gyvybę, jis turi nežinomos jėgos. Be vandens nėra nieko“. Žymiausias antikos medikas ypatingą dėmesį skyrė vandens procedūroms, naudojami vienišą gydymo vandeniu sistema: pakaitomis apsipildavo karštu ir šaltu vandeniu, išsitrindavo rankšluosčiu. Senovės indų išminčiai sakė, kad apsiplovimas vandeniu suteikia proto aiškumą, gaivumą, sveikatą, jėgą, grožį, jaunystę, švarumą, puikią odos spalvą.

Senovės Graikijoje ir Romoje buvo garbinama švaros deivė Higijėja, veikė ir buvo labai populiarios termos – t. y. visuomeninės pirtys, kurių kompleksus sudarė keli maudymosi baseinai. Juose vienu metu galėjo tilpti apie 2500 žmonių.

Vandens poveikis žmogaus organizmui

Grūdina

Vandens šilumos imlumas bei laidumas daug didesni už orą. Šilumos apykaita vandenyje 25 kartus greitesnė nei sausumoje, todėl pasinėrus į vandenį iš karto juntamas šaltis. Dėl to kraujagyslės kūno paviršiuje susiaurėja, kraujo į odos paviršių atiteka mažiau, oda atšąla. Kad suaktyvėtų kraujotaka, širdis turi dirbti stipriau. Tokia nuolatinė termoreguliacijos sistemos treniruotė grūdina organizmą, didina jo atsparumą peršalimams.

Didina medžiagų apykaitą

Sausumoje būdamas ramiai žmogus sunaudoja apie 100 kalorijų šilumos per vieną valandą. Vandenyje, esant 24 laipsniams, toks šilumos kiekis sunaudojamas per 15 min., o esant 12 laipsnių temperatūrai – per 4 min. Tokį žymų šilumos netekimą turi kompensuoti

padidėjusi medžiagų apykaita (tai patvirtina padidėjęs apetitas po maudymosi). Įrodyta, kad sūrus jūros vanduo šilumos atima dar daugiau, atitinkamai didėja ir medžiagų apykaita.

Stimuliuoja kvėpavimo sistemą

Vandens slėgis į krūtinės ąstą vandenyje yra 12,5 kg, o plaukiant siekia 20 kg, nes prisideda dar ir vandens pasipriešinimas bei vandens tankumas. Slėgis apsunkina įkvėpimą, bet skatina ilgą gilų iškvėpimą. Visa tai stimuliuoja kvėpavimo sistemą: stiprėja kvėpuojamieji raumenys, didėja krūtinės ąsta bei jos paslankumas, didėja gyvybinis plaučių tūris.

Ramina nervų sistemą

Sudirgindamas nemaža receptorių, vanduo teigiamai stimuliuoja centrinę nervų sistemą (CNS), stiprina ją. Reguliarios pratybos vandenyje ramina CNS, pašalina psichinį įtempimą (gerina miegą). Plaukioti rekomenduojama ir ilgai buvus nejudriam (pvz., po lūžių), po stresų.

Masažuoja

Vandens slėgis į kūno paviršių, odą glostantis aptekančio vandens poveikis, besikeičiantis kraujo pritekėjimas į kūno paviršių, – visa tai yra natūralus masažas, teigiamai veikiantis tiek odą, tiek raumenyną.

Teigiamai veikia judėjimo aparatą

Vandenyje kūno svoris yra neutralizuojamas vandens keliančios jėgos ir tai sudaro sąlygas taisyklingai laikysenai formuoti. Ši galimybė panaudojama stuburo iškrypimams gydyti. „Nesvarumo“ būklė padeda atgauti judėjimo funkcijas po traumų.

Didina sąnarių paslankumą

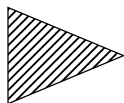
Tvirtos atramos nebuvimas labai išplečia judėjimo įvairiomis kryptimis galimybes, stimuliuoja šių gebėjimų tobulėjimą. Dėl to didėja lankstumas, sąnarių paslankumas.

Higieninis poveikis

Vanduo apvalo odą nuo dulkių, prakaito ir riebalinių liaukų išskyrų. Gerokai pagyvėja odos ir poodinio sluoksnio mityba. Reguliariai plaukiojant organizmas pamažu netenka nereikalingų riebalų. Visą kūną tolygiai padengia plonas poodinis riebalinis tarpsluoksnis.

Suprantama, visi išvardyti veiksniai organizmą veikia kompleksiskai, t. y. vandens teigiamas poveikis yra visapusiškas.

Sveikatą stiprina sportinis, masinis, gydomasis plaukimas, įvairios vandens procedūros, mankšta vandenyje. Visa tai yra kaip poilsio ir atsigavimo priemonė, pakelianti gyvenimo tonusą įvairaus amžiaus žmonėms.



II. Saugaus elgesio prie vandens taisyklės

Mokyti plaukti galima tiek baseine (atviraime ir uždaraime), tiek ir natūraliame vandens telkinyje. Mokymo (pratybų) vieta turi būti tinkamai paruošta, aprūpinta būtiniausia įranga. Patalpos (vieta), vandens būklė ir oro temperatūra turi atitikti higienos normas:

- ◆ Baseino vanduo turi atitikti geriamo vandens reikalavimus. Vandens temperatūra uždaruose baseinuose – 25–28°C. Pradinio mokymo (ypač vaikų) plaukti metu ir atviruose baseinuose patartina išlaikyti 2°C aukštesnę temperatūrą, per treniruotes ir varžybas ji gali būti žemesnė.
- ◆ Oro temperatūra baseino vonios patalpoje neturi labai skirtis nuo vandens temperatūros.
- ◆ Baseino vandens chemine ir mikrobiologine kontrole turi rūpintis baseiną eksploatuojanti organizacija.

Visi plaukimo pratybas vedantys asmenys privalo mokėti suteikti pagalbą skęstančiajam. Visi sportuojantys ir besimokantys plaukti turi būti supažindinti su saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis ir jų laikytis.

Nesant medicinos personalo atstovo pratybas vesti draudžiama.

----- 2.1. Kaip saugiai elgtis baseine

Plaukimo pratybose gali dalyvauti tik sveikatą pasitikrinę asmenys. Apsvaigę ar neblai-vūs asmenys į baseiną neįleidžiami.

Yra griežtai draudžiama:

- maudytis vieniems, be trenerio ar gelbėtojo priežiūros;
- savavališkai šokinėti į vandenį ir nardyti;
- stumdyti ir skandinti vienas kitą, triukšmauti, juokais šūkauti: „Skęstu!“, „Gelbė-kit!“ ir pan.;
- bėgioti baseino kraštu bei aplink baseiną esančiose patalpose;
- šokinėti galva žemyn sekloje vietoje (galima stuktelėti galvą į baseino dugną ir gauti sunkią galvos ar stuburo traumą);
- šokinėti į vandenį nuo bokšto ar tramplyno be trenerio (mokytojo, instruktoriaus) leidimo;
- plaukioti toje baseino dalyje, kur atliekami šuoliai į vandenį.

Nepatartina maudytis tuoj pat po valgio ar didelio fizinio krūvio (futbolo žaidimo, imtynių, bėgimo ir t. t.). Pertrauka tarp valgio ir maudymosi turi būti ne trumpesnė kaip 60 minučių. Negaluoju ar pakilus kūno temperatūrai, maudytis nepatartina.

Per pratybas reikia elgtis drausmingai, nedelsiant vykdyti visas trenerio (mokytojo, instruktoriaus, gelbėtojo) komandas bei nurodymus.

Įlipti į vandenį ir išlipti iš jo galima tik pratybas vedančiam asmeniui leidus.

Nenušokus į vandenį nuo bokšto, patartina nulipti atbulomis, nes lipant žemyn šlapiais laipteliais galima paslysti ir susižeisti.

Pratybų metu nepatartina dažnai išlipti iš vandens ar pasyviai ilsėtis vandenyje. Taip elgiantis galima persišaldyti. Apie atsiradusį nuovargį, drebulį reikia pranešti treneriui (mokytojui, instruktoriui) ir išlipti iš vandens. Esant mėšlungiui reikia nepasimesti, stengtis laikytis ant vandens arba užsikabinti už skiriamosios juostos ar baseino vonios krašto ir šauktis pagalbos. Negalima griebtis už pagalbą suteikiančio gelbėtojo, bet reikia padėti jam plukdyti jus prie baseino krašto.

Prireikus išlipti iš vandens ir išeiti į dušą, tualetą, medicinos kabinetą ir t. t., galima tik su trenerio (mokytojo, instruktorius) leidimu, sugrįžus reikia jam prisistatyti.

Pratybos turi baigtis organizuotai. Treneriui (mokytojui, instruktoriui) davus ženklą, reikia išlipti iš vandens, išsiskaičiuoti, eiti į dušą, o vėliau – į rūbinę, apsirengti ir palikti baseino patalpas. Po pratybų patartina gerai nusišluostyti, ypač rūpestingai išsišluostyti galvą ir ausis. Tai padės išvengti peršalimo ligų.

Treneris (mokytojas, instruktorius) atsako už savo auklėtinių elgesį nuo jų atėjimo į rūbinę iki išėjimo iš jos po pratybų. Iš baseino vonios patalpos bei pagalbinių patalpų treneris išeina paskutinis. Jis privalo išaiškinti mokiniams vidaus tvarkos taisykles mokymo pradžioje ir reguliariai jas kartoti pasikeitus grupės sudėčiai.

Prieš pradėdamas darbą baseine treneris (mokytojas, instruktorius) privalo susipažinti su darbo saugos taisyklėmis ir pasirašyti saugos žurnale. Svarbiausi reikalavimai yra šie:

- ◆ Treneris (mokytojas, instruktorius) turi įleisti į nusirengimo patalpas ir baseino vonios patalpas mokinius tik tvarkaraštyje numatytais dienomis ir valandomis.
- ◆ Eilinę pamoką vandenyje leidžiama pradėti tik tada, kai prieš tai buvusios grupės visi mokiniai išlipa iš vandens. Pavėlavę į pamoką neįleidžiami.
- ◆ Treneris (mokytojas, instruktorius) privalo patikrinti pagal sąrašą ir suskaičiuoti mokinius prieš pamoką ir po jos, nuolat stebėti esančius vandenyje. Jis negali palikti vienu plaukiojančių ar besimaudančių baseine žmonių.
- ◆ Prieš pamokos pradžią treneris (mokytojas, instruktorius) turi įsitikinti, kad vandens kokybė atitinka reikalavimus, ir patikrinti inventoriaus būklę. Inventoriaus gedimus būtina pašalinti, o negalint to padaryti – reikia nutraukti pratybas ir pranešti baseino administracijai.
- ◆ Pratybos turi būti nutrauktos dėl per aukštos vandens temperatūros ar per didelio chloro kiekio jame, nes tai neigiamai veikia širdies veiklą, akis, kvėpavimo takus, gali sukelti alerginę organizmo reakciją. Tokiais atvejais baseiną eksploatuoti draudžiama.
- ◆ Sutrikus baseino apšvietimui (jeigu jis yra būtinas), privaloma nedelsiant nutraukti pratybas, liepti visiems plaukiojantiems asmenims išlipti iš vandens.
- ◆ Pradedančiųjų pratybos turi būti vedamos negilioje baseino vietoje, atitvertoje skiriamąja juosta. Per kontrolinius pradedančiųjų plaukimus reikia leisti plaukti tik po vieną mokinį take, geriau kraštiniame. Treneris (mokytojas, instruktorius) ar jo pagalbinkas turi lydėti plaukiantį vaiką eidamas krantu. Patartina turėti lazda, kad prireikus galima būtų paduoti ją plaukiančiajam.
- ◆ Nardymo pratimus leidžiama atlikti tik po vieną mokinį. Viso nėrimo metu ir iki išlipimo iš vandens būtina atidžiai stebėti mokinį (žr. 4.2 sk. įdėtas „Saugaus nėrimo taisykles“).
- ◆ Šuolių į vandenį pratimus gilioje baseino vietoje gali atlikti tik pakankamai gerai mokantys plaukti mokiniai, prižiūrimi trenerio (mokytojo, instruktorius). Būtina stebėti, kad šokinėjantys mokiniai neužšoktų vienas ant kito.

Įvykus nelaimingam atsitikimui (susižeidus, gavus traumą ir pan.), treneris turi pasirūpinti, kad nukentėjusiajam būtų suteikta medicinos pagalba.

Jei baseine vienas treneris (mokytojas, instruktorius), grupėje gali būti ne daugiau kaip 15 žmonių. Jei su grupe dirba keletas trenerių arba mokytojų, vienas iš jų yra vadovaujantis. Vienam asmeniui vesti pratybas tuo pačiu metu su keliomis grupėmis yra draudžiama.

Saugumui vandenyje užtikrinti yra būtinas specialus inventorių: ilgos (2–2,5 m) lazdos palaikyti besimokančius plaukti, gelbėjimo ratai, įvairiaspalviai plūdurai, skiriamosios juostos plaukiojimo vietai pažymėti ir aptverti ir kt. Be to, pratybų vietose būtinos pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlės.

----- 2.2. Kaip saugiai elgtis natūraliuose vandens telkiniuose

Plaukiojant ir maudantis *natūraliame vandens telkinyje* reikia laikytis tų pačių saugaus elgesio taisyklių kaip ir baseine. Maudytis galima tik specialiai tam paruoštose vietose. Besimaudantiems draudžiama:

- plaukti už ženklų, ribojančių maudytis leidžiamą vietą;
- maudytis šalia krantinės, priekplaukos;
- šokinėti į vandenį nuo tiltų, laivų, valčių ir kitų tam neskirtų įrenginių;
- plaukti prie bet kokių laivų;
- plaukti prie perspėjamųjų ženklų (plūduru, bakenų ir t. t.) ir lipti ant jų;
- šokti į vandenį galva žemyn ir nardyti nežinomoje vietoje (nežinant gylio ir dugno būklės).

Saugumui užtikrinti yra būtina valtis su gelbėjimo inventoriu. Maudynių (mokymo plaukti) vieta, jos įrangos ir inventoriaus būklė prieš pratybų pradžią turi būti patikrinta. Nustatytus gedimus reikia pašalinti, o negalint to padaryti, pratybas vesti draudžiama.

Pratybos turi būti atidėtos ir tuo atveju, jeigu yra netinkamos oro bei aplinkos sąlygos (esant didelėms bangoms, stipriam vėjui, perkūnijai, kai vandens ir oro temperatūra žemesnė kaip 18°C arba, jei dirbama su jaunesnio amžiaus vaikais, – 20°C).

Trumpi nuotoliai plaukiami į kranto pusę, ilgi – išilgai kranto.

Draudžiama maudytis vienam. Vaikai gali maudytis tik suaugusiųjų prižiūrimi. Jei pasidaro šalta ar blogai pasijuntama, reikia išlipti iš vandens, nusišluostyti ir sausai persirengti, pabėgioti ir pasimankštinti, kol pasidarys šilta.

Plaukimo pratybų ir maudynių metu reikia turėti paruoštas gelbėjimo priemones. Treneris (mokytojas, instruktorius) ir jo padėjėjai turi būti pasiruošę bet kuriuo metu suteikti pagalbą vandenyje.

Jei nėra gelbėjimo priemonių, vesti pratybas griežtai draudžiama.

Vienas treneris (mokytojas, instruktorius) gali vesti 8–10 žmonių grupės pratybas.

Reikia supažindinti mokinius su naudojamomis komandomis, pvz.: vienas ilgas švilpukas – įlipti į vandenį; trumpi, pakartotiniai švilpukai – dėmesio; trumpi, pakartotiniai švilpukai ir sukryžiuotos virš galvos rankos – pratybos baigtos, išlipti iš vandens ir t. t.

Pradedantiems mokytis plaukti būtina paaiškinti, kaip naudotis pagalbinėmis plaukimo priemonėmis (pripučiamais ratais, kamuoliais, lentelėmis ir t. t.) ir ką reikia daryti pavojingose situacijose (patekus į didelę srovę, į vandens sūkurį, į bangas ir pan.). Saugumui užtikrinti per pirmas pratybas vaikus reikia suskirstyti poromis, kad vandenyje stebėtų vienas kitą.

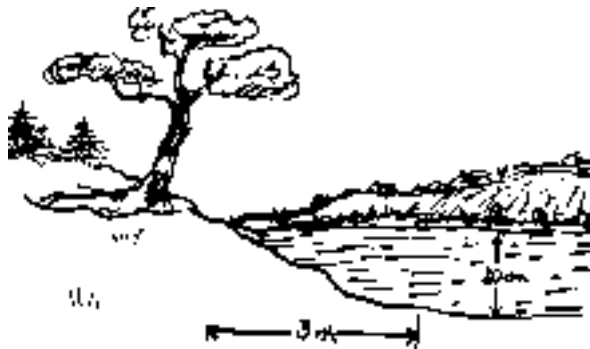
-----2.3. Kaip įrengti plaukyklą

Geriausia vieta pradiniam mokymui plaukti yra specialus atviras ar uždaras plaukimo baseinas su šildomu vandeniu. Baseino dydis ir forma gali būti įvairūs, tačiau patogiausias yra stačiakampis baseinas, kurio matmenys ne mažesni kaip 5x5 m, o gylis leidžia mokiniams atsistoti ant dugno, pasinėrus į vandenį iki juosmens arba iki pečių.

Jei nėra galimybės mokytis baseine, tenka pasitenkinti natūraliu vandens telkiniu. Šiuo atveju, kaip ir baseine, mokymas gali būti individualus ir grupinis. Tačiau su grupe mokinių daug saugiau yra dirbti specialiai įrengtoje plaukykloje.

Plaukyklos vietą reikia parinkti atsižvelgiant į vandens tėkmės greitį, vandens gylį, dugno ir kranto gruntą, sanitarinę vandens būklę. Vandens telkinys turi būti švarus, arti jo neturi būti teršalų šaltinių. Geriausia vieta – užuovėja. Vanduo privalo atitikti geriamo vandens reikalavimus ir būti ne šaltesnis kaip 18°C. Leidžiamas vandens tėkmės greitis – ne didesnis kaip 0,5 m/sek. Maudymosi vietoje gylis ne didesnis kaip 1,2–1,3 m (vaikams – 0,9–1,2 m); dugnas iš anksto patikrintas, švarus ir lygus, geriau smėlėtas, jo nuožulnumas neturi būti staigus. Vandens gylis nuosekliai patikrinamas visame pratyboms skirtame plote, iš jo pašalinami visi pašaliniai daiktai ir žolė.

Telkinio krantas neturi būti status (skardingas) ir slidus. Jeigu nusileidimas prie vandens yra status, būtina pasirūpinti patogiu nusileidimu. Išėjimo prie vandens neturi užstoti krūmai ir medžiai. Labai gerai, jeigu šalia yra vieta saulės vonioms (pav.).



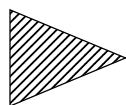
Maudymosi plotas pažymimas plūdėmis, vėliavėlėmis arba aptveriamas skiriamosiomis juostomis, jo ilgis gali būti apie 20 m palei krantą ir 10–15 m (jeigu leidžia gylis) nuo kranto į gylį. Maudymosi vietos ribos neturi būti toliau kaip 50 m nuo kranto.

Krante būtinos persirengimo būdelės, įrengtos vietos drabužiams susidėti, tualetai (jie įrengiami ne arčiau kaip 50 m nuo paplūdimio ribos).

Per plaukimo pratybas patartina turėti pagalbines 2–2,5 m ilgio lazdas (gali būti su specialiu žiedu ar kabliu ant galo), plaukimo lenteles, plaukimo liemenes, pripučiamas rankoves ir kitokias pagalbines (pripučiamas) priemones. Šiuo metu galima nusipirkti panašių priemonių, tačiau perkant reikia atkreipti dėmesį ir įvertinti:

- ar patogiu mokiniui bus atlikinėti su ja judesius;
- ar ji neišslys iš rankų.

Šiais laikais yra paplitę surenkamųjų konstrukcijų baseinai. Jie gali būti įvairių matmenų, labai greitai pastatomi, o prireikus išardomi arba perkeliama į kitą vietą. Todėl tokio baseino įsigijimas ir plaukimo pamokų vedimas jame vasarą yra viena iš galimybių išspręsti pradinio mokymo plaukti problemą.



III. Pradinis mokymas plaukti

----- 3.1. Nuo ko pradėti?

Pradedant mokyti plaukti reikia tiksliai žinoti atsakymus į klausimus:

- ką mes norime pasiekti (mokymo tikslas ir uždaviniai)?
- kiek laiko (dienų, savaitių, mėnesių) mes galime skirti mokymui?
- su kuo mes dirbsime (mokinių amžius ir parengtumas)?
- kokios pratybų sąlygos (baseine ar natūraliame vandens telkinyje)?
- ar bus naudojamos pagalbinės mokymo priemonės (jeigu taip, tai kokios)?

Priklausomai nuo šių atsakymų sudaromos mokinių grupės, parenkama mokymo metodika, plaukimo būdai ir pradinio mokymo plaukti pratimai, planuojamų pratybų trukmė ir jų tąsa, dozuojamas krūvis.

Pradinio mokymo plaukti metodikos taikymą sąlygoja mokymo tikslas. Gali būti **masinis plaukimo mokymas**, kuris numato gyvybiškai svarbių mokėjimų ir įgūdžių formavimą, arba tolesnis **plaukimo tobulinimas** rengiant sportinę pamainą.

Būtų gerai, kad kiekviename šalies baseine organizuotai vyktų **masinis plaukimo mokymas**, nes pastaruoju metu šalyje nemažėja nelaimingų atsitikimų prie vandens telkinių. Neretai dėl nemokėjimo plaukti arba suteikti pirmąją pagalbą skęstančiajam tenka mokėti žmogaus gyvybę.

Pagrindinė priežastis, dėl kurios nemaža visuomenės dalis nemoka plaukti, – labai didelis baseinų ir paauglių bei suaugusiųjų pradinio mokymo plaukti grupių trūkumas šalyje.

Būtent todėl, jei leidžia sąlygos, reikia stengtis išmokti (arba išmokyti kitus) plaukti natūraliame vandens telkinyje vasaros metu. O kaip tai padaryti – atsakymą rasite šioje knygoje.

..... 3.1.1. Mokomųjų grupių sudarymas

Pradedant darbą su nauja mokinių grupe patartina atlikti šiuos veiksmus:

- ◆ Paklausti, ar moka mokiniai plaukti (ne visada galima tikėti teigiamais atsakymais).
- ◆ Patikrinti mokėjimo lygį (leisti į vandenį **tik vieną** mokinį, lydėti ir akylai stebėti jį iki išlipimo iš vandens).
- ◆ Sudaryti (jeigu galima) mokinių grupes.

Mokomųjų grupių sudarymas grindžiamas tokiais pradedančiųjų rodikliais kaip:

- amžius;
- kūno sudėjimo ypatumai;
- fizinio išsivystymo lygis;
- mokėjimo plaukti lygis.

Į vieną mokomąją grupę nerekomenduojama įtraukti paauglius ir suaugusiuosius, nes kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savo fizinio išsivystymo ir aplinkos suvokimo ypatumų. Visa tai lems tam tikros mokymo plaukti metodikos taikymą, fizinio krūvio dydį, pratimų parinkimą, mokymo formas ir metodus.

Vaikai daug greičiau išmoka naują judesį, o suaugusiesiems reikia ilgesnio mokymo laiko. Jei nesiseka pirmose pamokose ir matydami šalia geriau mokančius vaikus, suaugusieji praranda pasitikėjimą savo jėgomis, norą tęsti pratybas ir gali nutraukti mokymąsi.

Pradinio mokymo plaukti grupės, remiantis amžiaus ypatumais, sudaromos taip:

- ikimokyklinis amžius (3–6 m.);
- jaunesnysis mokyklinis amžius (7–11 m.);
- vyresnysis mokyklinis amžius (12–17 m.);
- suaugusieji (18–35 m.);
- brandus amžius (36–55 ar 60 m.);
- vyresnysis amžius – vyresni nei 55 ar 60 m.

Pagal mokėjimo plaukti lygį mokymo grupės turi būti sudaromos taip:

- visai nemokantys plaukti;
- blogai plaukiantys (iki 10–12 m), išmokę plaukti savarankiškai;
- išmokę plaukti savarankiškai ir gebantys nuplaukti iki 50 m;
- mokantys plaukti sportiniais plaukimo būdais.

Jei sąlygos neleidžia kitaip, visai nemokantys ir blogai plaukiantys asmenys gali būti paskirti į vieną grupę.

Norint padidinti mokymo efektyvumą mokomoji grupė, sudaryta pagal mokinių amžių, gali būti suskirstyta į 3 pogrupius pagal jų **fizinį išsivystymą, fizinį parengtumą ir mokėjimą plaukti**. Šiuo atveju treneris (mokytojas, instruktorius) dirba su mokančiais plaukti vidutiniškai, o jo padėjėjas pritaiko (koreguoja) užduotis stipriausių ir silpniausių mokinių pogrupiams.

..... 3.1.2. Plaukimo būdo parinkimas taikant skirtingus mokymo plaukti metodus

Jeigu pratyboms (mokymui) turima nedaug laiko, patartina, remiantis individualiais pradedančiųjų ypatumais, taikyti mokymą plaukti plaukimo būdais **paėiliui**. Pratybų pagrindą turi sudaryti *vieno plaukimo būdo, labiau atitinkančio mokinių gebėjimus, mokymas*. Taikomas *vientisinis-dalinis* mokymo metodas. Šiuo atveju būtina nustatyti, nuo kurio plaukimo būdo geriau pradėti mokymą?

Tam reikia įvertinti:

- kurioje padėtyje (ant krūtinės ar ant nugaros) mokiniai slenka geriau;
- kaip jie atlieka kojų judesius;
- kaip gerai jie išmoka iškvėpimą į vandenį ir įkvėpimą pasukant galvą į šoną.

Pagrindinis dėmesys turi būti kreipiamas į kojų judesius, nes įvairūs rankų judesiai žmogui yra įprasti, ir jis geba juos geriau koordinuoti.

Mokančiam laikytis ant vandens ir nuplaukti nedidelį atstumą reikia pasiūlyti pademonstruoti savo gebėjimus ir tuo metu sekti jo kojų judesius:

- ◆ Jeigu judesiai atliekami daugiausia vertikaloje plokštumoje, yra dažni ir nedidelės amplitudės, tai reiškia, kad mokiniui lengviau bus išmokyti plaukti krauliu (nugara ar krūtine).
- ◆ Jeigu judesiai yra platūs, didelės amplitudės ir pakankamai simetriški, tai mokymą tikslinga pradėti nuo plaukimo krūtine (brasu).
- ◆ Jeigu judesiai yra platūs, tačiau nesimetriški, verta iš pradžių išmokyti plaukti šonu.

Nustatant individualius mokinio gebėjimus reikia atkreipti dėmesį į tai:

- kaip pradedančiajam lengviau kvėpuoti (pakeliant galvą į priekį ar pasukant į šoną)?
- kaip greitai jis sugebėjo išmokti slinkti ant nugaros?
- koks plaukimo būdas jam pačiam patinka?
- kokių plaukimo būdų jis norėtų išmokti plaukti ir t. t.?

Mokiniai gana sunkiai išmoksta kvėpavimo vandenyje techniką (ypač plaukimo krauliu krūtine). Todėl jeigu pradedančiajam neblogai sekasi atlikti slinkimą ant nugaros, verta mokymą pradėti nuo plaukimo nugarą (galima netgi su rankų judesiais po vandeniu).

Jeigu mokiniai visai nemoka plaukti, tai pradžioje 3–5 visų grupių pratybos organizuojamos pagal vienodą planą. Jų pagrindą sudaro pratinimo prie vandens pratimai, slinkimai ant krūtinės ir nugaros, įvairūs kojų judesiai (žr. 3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti). Jeigu leidžia sąlygos, pradedančiuosius galima taip pat suskirstyti į pogrupius atsižvelgiant į polinkį vienam ar kitam plaukimo būdai.

Iškilus abejonėms dėl nustatytų mokinio gebėjimų tikslumo ir pradinio plaukimo būdo parinkimo, verta pradėti mokyti kitų plaukimo būdų kojų judesių.

Galimi du plaukimo mokymo **paėiliui** variantai:

1. Išmokus vieną sportinio plaukimo būdą, pradedama mokyti kito. Gana įprastas yra toks eiliškumas:

- krauliu krūtine, krauliu nugarą, krūtine, peteliške;
- krauliu nugarą, krauliu krūtine, peteliške, krūtine;
- krūtine, krauliu krūtine, krauliu nugarą, peteliške (šis variantas tinka tuo atveju, jeigu mokiniai pritaikys savo mokėjimus tam tikroje veikloje arba jų individualūs gebėjimai leidžia manyti, kad plaukimo būdą krūtine jie išmoks greičiau).

2. Mokymas pradedamas nuo netradicinių („liaudiškų“) plaukimo būdų: mokoma plaukti arba krauliu krūtine su rankų judesiais po vandeniu (žr. sk. 3.3.5. Netradiciniai plaukimo būdai); arba krauliu nugarą su viena laikiais ar pakaitiniais rankų judesiais po vandeniu; arba šonu su viena laikiais rankų judesiais ar viršutinės rankos judesiais po vandeniu ir t. t.

Išmokus netradicinį būdą, pradedama mokyti sportinių plaukimo būdų.

Jeigu pratyboms turima pakankamai daug laiko, patartina taikyti **vienalaikį** plaukimo būdų mokymą. Šiuo atveju taip pat galimi du mokymo variantai:

1. Nustatomas sportinių plaukimo būdų mokymo eiliškumas (pvz., krauliu krūtine, krauliu nugarą, peteliške, krūtine), tačiau mokoma ne paėiliui, o vienu metu. Jau pratinant mokinius prie vandens taikomi parengiamieji plaukimo krauliu nugarą ir krauliu krūtine mokymo pratimai. Vėliau pratinimo prie vandens pratimai pamažu keičiami plaukimo peteliške ir krūtine mokymo pratimais. Šių plaukimo būdų mokymas pradedamas anksčiau nei plaukimo krauliu nugarą ir krauliu krūtine technikos tobulinimas. Taikant vienalaikį mokymą galima naudoti ir netradicinius plaukimo būdus, tačiau nepatartina įgūdžių įtvirtinti.

2. Vienu metu mokoma pagrindinių atskirų sportinių plaukimo būdų technikos elementų: paaiškinama, kokios yra kūno padėtys, kaip kvėpuojama ir kokie rankų judesiai plaukiant visais būdais. Mokymo pratimai taikomi jau antroje pratinimo prie vandens etapo dalyje. Vėliau tęsiami įvairūs slinkimo ir rankų judesių pratimai bei pradedama mokyti kojų judesių. Kai perprantama kojų judesių technika, taikomi rankų ir kojų judesių derinimo pratimai.

Kiekvienas iš išvardytų metodų (paėiliui ir vienalaikis) turi savo neigiamų ir teigiamų bruožų. Mokymo **paėiliui** metodas (ypač kai taikomi liaudiški plaukimo būdai arba būdas, labiau atitinkantis pradedančiojo individualias savybes) leidžia išmokyti žmogų plaukti per trumpesnį laiko tarpą. Tačiau taikant šį metodą:

- nepakankamai išugdomi pradedančiojo gebėjimai valdyti savo judesius vandenyje, diferencijuoti ir kaitalioji raumenų įtempimą ir atpalaidavimą ir t. t.;
- dėl ilgo palyginti vienodų pratimų naudojimo mokant vieno plaukimo būdo atskiri technikos netikslumai (per didelis raumenų įtempimas, netikslus atskirų technikos elementų atlikimas) gali automatizuotis ir sudaryti stiprų judesių stereotipą. Vėliau būna labai sunku ištaisyti šias klaidas. Dažniausiai taip atsitinka, kai mokyti plaukti pradama nuo liaudiškų būdų. Kai kurie įgyti įgūdžiai gali trukdyti išmokti sportinio plaukimo būdo techniką.

Vienalaikio mokymo metodas leidžia pradedančiuosius efektyviau išmokyti valdyti savo judesius vandenyje, pašalinti plaukimo technikos klaidas anksčiau negu jos automatizuosis, sudaro pagrindą gerai išmokti sportinių plaukimo būdų techniką ir toliau ją tobulinti. Tačiau taikant šį mokymo metodą daugiau laiko skiriama pradedančiųjų susipažinimui su vandens aplinka ir pats mokymas plaukti trunka ilgiau.

Pirmuoju atveju (mokant paeiliui) pradedantysis gali greičiau išmokti laikytis ant vandens ir nuplaukti 25–50 m. Tačiau tas, kuris buvo mokomas vienalaikiu metodu, gali aplenkti jį pagal nuplaukto nuotolio ilgį ir plaukimo greitį. Mokymo plaukti metodo parinkimas daugiausia priklauso, kaip jau buvo nurodyta, nuo mokymo tikslo ir trukmės, be to, ir nuo mokytojo polinkių bei patirties.

Atskirais atvejais galima taikyti lygiagrečių plaukimo būdų mokymą. Tada greta pagrindinio plaukimo būdo mokoma plaukti ir kitu būdu. Dažniausiai tai būna plaukimo krauliu nugara ir krauliu krūtine mokymas, nes sportinių judesių struktūra yra panaši. Toks mokymas labai tinkamas, jei mokymo kursas trumpas ir nėra sąlygų naudotis plaukimo baseinu ištisus metus.

..... 3.1.3. Mokymo plaukti metodikos didaktiniai pagrindai

Vedant pratybas pradedantiesiems verta žinoti, kad mokymas turi remtis didaktiniais **sistemingumo** ir **nuoseklumo**, **prieinamumo** ir **individualumo**, **sąmoningumo** ir **aktyvumo** principais.

Sudarant pratybų planą reikia atsižvelgti į tai, kas buvo daroma ankstesnėse pratybose, pakartoti jau išmokus pratimus ir įtraukti naujus, nes nuolat kartojant tuos pačius judesius pradedantieji gali prarasti interesą mokytis. Tačiau parenkant naujus pratimus reikia stengtis, kad jie nebūtų per sunkūs, nes nesugebėjimas atlikti pratimą taip pat neigiamai paveiks kai kurių mokinių norą mokytis.

Atskirų plaukimo elementų išmokstama ne per vienas pratybas. Todėl nereikia nusiminti, jei po pirmo bandymo ne visi mokiniai sugeba atlikti tam tikrą judesį. Tačiau nuolat kartojant pratimą formuojasi mokėjimas, kuris vėliau tampa įgūdžiu. Susiformavusį įgūdį vėliau būna gana sunku pakeisti. Todėl mokant plaukti ypač svarbu, kad mokiniai taisyklingai atliktų judesius.

Kai dauguma mokinių išmoksta taisyklingai atlikti pratimą, jo sudėtingumas pamažu didinamas. Tačiau reikia nebijoti daryti žingsnį atgal, jeigu mokiniams naujas pratimas yra per sunkus arba paašškėja, kad ankstesnių mokėjimų lygis yra nepakankamas ir trukdo jį atlikti. Pvz., jeigu mokinys neišmoko laikyti kūno tiesiai, jam gana sunkiai seksis plaukti ant nugaros. Dažniausiai jis „sėdės“ vandenyje, dėl to bus netaisyklingi kojų, o paskui ir rankų judesiai. Arba, jeigu pradedantysis neišmoko iškvėpti į vandenį, jis negalės taisyklingai plaukti nei krauliu krūtine, nei krūtine (o ypač peteliške), nes jo kvėpavimas sutriks.

Geras mokymo rezultatas bus pasiektas tik tuo atveju, kai bus atsižvelgta į kiekvieno

mokinio pajėgumą ir jo individualius gebėjimus. Žinant mokinio sveikatos būklę, fizinio išsivystymo lygį, organizmo individualias reakcijas į fizinį krūvį ir aplinkos temperatūros pokyčius, galima parinkti optimalią mokymo plaukti metodiką.

Sąmoningas ir aktyvus mokinių požiūris į mokymą turi labai didelę reikšmę. Dėl to kiekvieną pratimą reikia aiškinti taip, kad mokiniai galėtų suprasti, kaip atlikti judesį, į ką atkreipti dėmesį (stipriau atsispirti, kad toliau nuslinktų; iki galo iškvėpti į vandenį, kad pakėlus galvą iš vandens tik įkvėptų ir t. t.). Šiokių tokių problemų šiuo atveju gali kilti tik su ikimokyklinio (3–6 m.) ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus (7–8 m.) vaikais (žr. 3.2. Vaikų mokymo plaukti ypatumai). Jei įmanoma, reikia jiems tiesiog padėti taisyklingai atlikti pratimą: paimti už rankos ar kojos ir kartu atlikti judesį; prilaikyti už pilvo ar nugaros, už galvos ar galūnių, kad ištaisytų netaisyklingą kūno padėtį.

..... 3.1.4. Mokymo plaukti schema

Pradinio mokymo plaukti metu naudojami *bendrojo lavinimo, specialieji ir imitaciniai fiziniai pratimai sausumoje; parengiamieji pratimai vandenyje; mokomieji šuoliai į vandenį; žaidimai ir pramogos vandenyje bei specialieji sportinių plaukimo būdų mokymo ir tobulinimo pratimai.*

Išvardyti pratimai atliekami skirtingomis sąlygomis, turi skirtingą poveikį, todėl taikomi sprendžiant įvairius uždavinius įvairiais mokymo etapais. Pratimų santykis pamokoje ar pratybose priklauso nuo mokinių amžiaus, kvalifikacijos, stažo, parengtumo lygio ir pamokos vedimo sąlygų bei uždavinių.

Bendrojo lavinimo ir specialieji pratimai, kuriuos mokiniai atlieka sausumoje, padeda jiems perprasti judesių koordinaciją, išugdyti plaukiant reikalingų raumenų grupių jėgą bei sąnarių paslankumą; lengviau ir greičiau išmokti plaukimo būdų techniką neįprastoje aplinkoje.

Parengiamuosius pratimus vandenyje galima pavadinti „Plaukimo ABC“, nes jų tikslas yra padėti priprasti prie vandens aplinkos, susipažinti su jo savybėmis, išmokti orientuotis vandenyje ir įgyti pradinius kvėpavimo bei judėjimo vandenyje įgūdžius.

Nuo to, kaip mokiniai išmoks tam tikrus pratimus, priklausys tolesnio mokymo sėkmė. Pratimai pagal sprendžiamus uždavinius skirstomi į tokias grupes:

- **susipažinimas su vandens savybėmis ir judėjimo dugnu būdais;**
- **pasinėrimas po vandeniu ir atsimerkimas jame;**
- **plūdumas (iškylimas į vandens paviršių ir gulėjimas ant vandens);**
- **iškvėpimo į vandenį mokymasis;**
- **slinkimai vandens paviršiumi.**

Minėtų pratimų taikymas labai priklauso nuo pratybų sąlygų, nes šaltame ir banguojančiame vandenyje kai kuriuos iš jų atlikti yra netikslinga arba tiesiog neįmanoma. Rekomenduotina vandens temperatūra atliekant parengiamuosius pratimus – 28–30°C.

Jei įmanoma, atsižvelgiant į mokinių kontingentą, vienam tikslui pasiekti taikomi tos pačios grupės, bet skirtingi pratimai. Pavyzdžiui, kad išmoktų plūduriuoti vandenyje, vaikai ir paaugliai su mielu noru daro „plūde“ (žr. 3.2.2. sk. pateiktus parengiamuosius pratimus vandenyje), tuo tarpu suaugusiesiems tas pratimas ne visada priimtinas, jiems mielesnė „medūza“ (žr. ten pat); kad išmoktų atsimerkti vandenyje, vaikams ir paaugliams patinka nardyti tarp pražergtų draugo kojų, o suaugusieji geriau renka nuo dugno daiktus ir t. t.

Kad mokymas plaukti nebūtų monotoniškas, per kiekvienas pratybas (net ir mokant parengiamųjų pratimų) patartina neužmiršti *žaidimų ir pramogų*, padedančių spręsti pratybų uždavotus, arba taikyti *mokomuosius šuolius į vandenį*.

Mokomieji šuoliai į vandenį gali būti taikomi (laikantis saugumo taisyklių) jau nuo pirmųjų pratybų. Jie padeda mokiniams greičiau priprasti prie vandens aplinkos ir lengviau išmokti startuoti nuo bokštelio, tampa taikomojo plaukimo technikos pagrindu.

Mokomieji šuoliai į vandenį didina pratybų emocinį foną, daro jas žaismingesnes ir įdomesnes, kas ypač svarbu dirbant su vaikais, nes jie mėgsta šokinėti ne mažiau, nei žaisti. Tai reikia turėti omenyje mokant vaikus plaukti ten, kur vandens gylis neleidžia pasiūlyti vaikams žaidimų bei pramogų.

Jeigu vandens gylis yra apie 110–120 cm ir siekia vaikams iki liemens ar iki krūtinės, tai šokinėti galima ir anksčiau, nei jie išmoksta plaukti. Tačiau mokytojas (treneris) turi būti vandenyje kartu su mokiniais. Šiuo atveju parenkami tokie šuoliai, kuriuos atliekant bus išvengta smūgio į dugną.

Mokyti šuolių gilesnėse vietose leidžiama tik tada, kai mokiniai išmoksta plaukti.

Žaidimai, kaip ir šuoliai, rekomenduojami per įvairaus amžiaus mokinių pratybas. Jie leidžia pakartoti ir įtvirtinti anksčiau išmoktus pratimus bei judesius, didina pamokų emocingumą, ugdo iniciatyvumą, savarankiškumą ir mokėjimą veikti kolektyve.

Kiekvienas žaidimas turi spręsti konkrečią užduotį, atitikti dalyvių gebėjimus, ir turėti teigiamą poveikį.

Specialieji plaukimo būdų mokymo ir tobulinimo pratimai yra pagrindinis pradinio mokymo plaukti arsenalas. Plaukimo būdo mokoma laikantis tam tikro metodinio eiliškumo.

Pradžioje rodant ir aiškinant formuojamas mokinių supratimas apie konkretų plaukimo būdą. Tada išmokstami atskiri judesiai, kurie vėliau jungiami į vientisą veiksmą. Plaukimo būdo technika dažniausiai skaidoma į atskirus elementus, nes jų perpratimas ir atlikimas yra lengvesnis. Mokiniais aiškinama:

- kūno padėtis;
- kojų judesiai (*mokant plaukti krūtine (brasu) galima pradėti nuo rankų judesių*);
- rankų judesiai;
- kvėpavimas;
- visiškas kvėpavimo ir judesių derinimas.

Atskirų elementų mokomasi pamažu sunkėjančiomis sąlygomis:

- susipažįstama su judesiais **sausumoje** (supažindinama bendrais bruožais, nes to paties judesio atlikimas sausumoje ir vandenyje labai skiriasi);
- judesių mokymasis **vandenyje prie nejudančios atramos**. Kojų judesiai atliekami laikantis už baseino sienelės, atsirėmus į baseino ar vandens telkinio dugną arba partnerį, stovintį ant dugno. Rankų judesiai atliekami stovint vandenyje iki juosmens ar iki krūtinės arba laikantis kojomis už nejudančios atramos;
- judesių mokymasis **vandenyje su judančia atrama**. Kojų judesiai atliekami turint pagalbines priemones rankose arba prilaikant partneriui. Rankų judesiai atliekami einant dugnu ar partnerio prilaikomam judant vandenyje, plaukiant suspaudus kojomis pagalbines priemones;
- judesių mokymasis **vandenyje be atramos**. Visi pratimai atliekami slenkant ar plaukiant.

Paprastų ir nesudėtingų plaukimo judesių išmokimas leidžia vėliau išmokti sudėtingesnius judesius. Tačiau neverta labai ilgai mokyti atskirų plaukimo elementų, nes tai gali turėti neigiamą įtaką visiškam technikos judesių derinimui.

Technikos elementai į vientisą veiksmą dažniausiai jungiami pagal tokią schemą:

- kojų judesiai su kvėpavimu;
- rankų judesiai su kvėpavimu;

- rankų ir kojų judesiai su kvėpavimu;
- visų judesių derinimas sulaikant kvėpavimą;
- plaukimas visiškai suderintais judesiais derinant su kvėpavimu.

Taikant **vienalaikį** mokymo metodą su visais plaukimo būdais supažindinama vienu metu. Pradžioje išmokstami *pagrindiniai*, tada *šalutiniai* judesiai. Pagrindiniai judesiai yra:

- a) rankų judesiai plaukiant krauliu krūtine;
- b) kojų judesiai plaukiant krūtine.

Nepamirškite, mokymas plaukti prasideda sausumoje!

Plaukimo kaip ir kitos kūno kultūros pratybos sąlygiškai skirstomos į tris dalis: *parenjamąją, pagrindinę ir baigiamąją*. Per kiekvienas pratybas sprendžiami šie uždaviniai:

- **grupės organizavimas;**
- **supažindinimas su naujais pratimais sausumoje;**
- **anksčiau išmoktų pratimų kartojimas ir naujų pratimų bei technikos elementų mokymas vandenyje;**
- **organizuota pratybų pabaiga.**

Nepriklausomai nuo mokinių kontingento pratybų pradžioje grupė išrikiuojama ir patikrinami dalyvaujantys. Tai ypač svarbu, kai pradeda dirbti su nauja mokinių grupe. Pratybų pabaigoje norint įsitikinti, kad visi išlipo iš vandens, grupė vėl išrikiuojama ir patikrinama.

Darbą vandenyje visada reikia pradėti nuo energingų judesių, o pabaigti ramiais pasinėrimais ir iškvėpimais į vandenį arba tokiais pratimais, kuriuos mokiniai geriausiai atlieka, nes tai skatina norą toliau mokytis.

----- 3.2. Vaikų mokymo plaukti ypatumai

Suaugusiųjų ir vaikų mokymo plaukti metodika labai nesiskiria, tačiau dirbant su vaikais reikia taikyti tam tikrus, jų amžių ir gebėjimus atitinkančius metodus ir priemones.

Sunkiau būna mokyti 5–8 m. vaikus, nes jie retai gali atlikti pratimą be kieno nors pagalbos arba be pagalbinės priemonės. Dažniausiai šio amžiaus vaikai visai nemoka plaukti ir neretai bijo savarankiškai įlipti į vandenį, o tuo labiau atlikti nors ir paprastą pratimą. Bandydami plaukti savarankiškai, pvz., su pripučiamu ratu, jie atlieka ėjimą primenančius kojų ir rankų judesius ir aukštai kelia galvą, todėl kojos labai grimzta, kūno padėtis darosi beveik vertikali ir judėjimas vandeniui pirmyn tampa praktiškai neįmanomas.

5–8 m. vaikai gana sunkiai atkartoja judesius, rodytus vandenyje, ir sunkiai supranta žodinius aiškinimus. Jiems labai padeda suaugusiųjų palaikymas ir pagalba. **Mokytojui partartina būti vandenyje tol, kol vaikai išmoksta nebijoti ir savarankiškai atlikti plaukimo judesius. Tai ypač svarbu, kai plaukti mokoma natūraliame vandens telkinyje.**

Prieš pradėdant vaikus mokyti sportinių plaukimo būdų, reikia pripratinti juos prie vandens. Taikomi pratimai skiriasi nuo tų, kurie naudojami dirbant su suaugusiais ir vidutinio bei vyresnio mokyklinio amžiaus vaikais.

.....3.2.1. 5–8 metų vaikų pratinimo prie vandens pratimai

1. Vaiko panardinimas į vandenį (pradžioje iki krūtinės, tada iki pečių, vėliau – visiškai) laikant jį ant rankų ir tupiantis su juo. Atliekant pratimus reikia pratinėti vaiką pasineriant sulaikyti kvėpavimą.



2. Tas pat pratimas, tik vaikas laikomas už rankų.

3. Plaukimas brasu arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia krūtinę arba pečius, o vaikas laikosi už kaklo iš už nugaros.



4. Plaukimas ant nugaros arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia kaklą, laikant vaiką, gulintį ant krūtinės, už rankų.

5. Plaukimas ant nugaros arba vaikščiojimas dugnu, kai vanduo siekia kaklą, laikant vaiką, gulintį ant nugaros, už pažastų ar prilaikant už galvos.

6. Mokymas išsitiesti ir išlaikyti horizontalią padėtį (ant krūtinės ar nugaros) su mokytojo pagalba: pakišant ranką po nugarą arba po pilvą; laikant už rankų, prispaustų prie šlaunų; pakišant ranką po nugarą juosmens srityje; laikant už kelnaičių (maudymosi kostiumo), kai rankos: a) prispaustos prie šlaunų; b) ištiesios į priekį; c) viena ranka ištiesios į priekį, kita – prie šlaunų; d) delnai prispausti prie pakaušio (tik gulint ant nugaros).

Iš pradžių pratimai atliekami, kai mokytojas stovi ant dugno, vėliau – kai eina dugnu.

7. Mokymas išlaikyti horizontalią padėtį (ant krūtinės arba ant nugaros) slenkant vandens paviršiumi po lengvo pastūmimo nuo vieno mokytojo pas kitą; nuo mokytojo iki baseino sienelės (kranto) arba atvirkščiai.

Atliekant pratimus pamažu didinamas atstumas tarp mokytojų arba tarp mokytojo ir sienelės (kranto).



3–7 pratimai pradžioje atliekami be judesių (slenkant), vėliau atliekami plaukimo krauliu krūtine ir krauliu nugara kojų judesiai, kurie išmokstami ant kranto.

6–7 pratimai ant krūtinės atliekami sulaikius kvėpavimą, ant nugaros – kvėpuojant laisvai.

Motoriniai įgūdžiai ir įpratimai, kurie susiformuoja vaikystėje, yra labai stiprūs ir vėliau gana sunkiai koreguojami ar pašalinimi. Dėl to pradinio mokymo metu reikia stengtis išmokyti vaikus kuo geresnės sportinių plaukimo būdų technikos.

Vaikas negali kaip suaugęs žmogus ilgai koncentruoti dėmesio į darbą, ypač jeigu tas darbas nepakankamai emocionalus. Todėl per pratybas su vaikais reikia taikyti kuo daugiau įvairių žaidimų ir varžybų, kuriose galėtų dalyvauti visi besimokantys.

Kuo mažesnis vaikas, tuo sunkiau jam suprasti judesį pagal žodinį aiškinimą, tuo didesnę reikšmę turi vaizdinis ir tikslus judesio rodymas. Kai iš karto mokomi keli vaikai, patartina vieną ar kitą pratimą leisti parodyti kuriam nors besimokančiam vaikui.

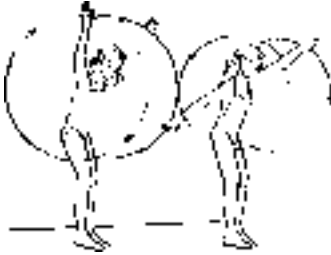
Pirmiausia reikia taisyti reikšmingiausias klaidas, kurios trukdo taisyklingai daryti pratimus. Neverta vaikui duoti iš karto daug pastabų, nes jis vis tiek visų neatsimins.

Per vaikų plaukimo pratybas reikia stengtis juos visapusiškai parengti, nes jie vėliau gali pradėti treniruotis. Dėl to mokymą verta organizuoti taip, kaip tai daroma sporto mokyklose.

Kad ir kas mokytų plaukti, su vaikais reikia elgtis taktiškai, nebarti už blogai atliktą pratimą, kalbėti ramiai, skatinti pasitikėjimą, negąsdinti, kad pasprings vandeniui, nuskęs.

..... 3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti

Bendrojo lavinimo pratimai sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Mostai pirmyn (pasilenkus) ir atgal (stovint) abiem rankomis.</p>	<p>Stengtis nelenkti rankų per alkūnes abiem atvejais.</p>
<p>„Malūnėlis“ – pakaitiniai rankų judesiai pirmyn (pasilenkus) ir atgal (stovint).</p>	

Pritūpimai.



Stengtis neatitraukti kulnų nuo žemės.

Kvėpavimo sulaikymas.

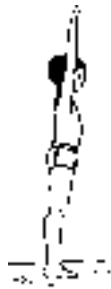
Pradėti reikia nuo trumpo (5–6 sek.) kvėpavimo sulaikymo, palaipsniui didinant iki 15–20 sek.

„Plūdės“ imitavimas atsitūpus.



Stengtis prilenkti galvą kuo arčiau kelių.

Kūno padėties slenkant krūtine imitavimas.



Stengtis „sukabinti“ nykščius arba sudėti delnus vieną ant kito, rankas prispausti prie ausų.






Kūno padėties slenkant nugarą imitavimas.



Stengtis laikyti kūną tiesiai, „sukabinti“ nykščius arba sudėti delnus vieną ant kito ir ištiesti už galvos.

Parengiamieji pratimai vandenyje

(Pratimai parenkami atsižvelgiant į pratybų sąlygas)

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Susipažinimas su vandens savybėmis.</p>   	<p>Stengtis neužsimerkti, nešluostyti veido.</p>
<p>Veido panardinimas į vandenį sulaikius kvėpavimą.</p> 	<p>Stengtis neužsimerkti, nešluostyti veido (jeigu pratimas atliekamas natūraliame vandens telkinyje, pradžioje galima užsimerkti).</p>
<p>Pasinėrimas po vandeniu sulaikius kvėpavimą.</p> 	<p>Kad vanduo nepapultų į nosį, prieš atsistoiant reikia pro ją iškvėpti.</p>

Pasinėrimas po vandeniu ir atsimerkimas.



Stengtis atsimerkti ir surasti gulinčius ant dugno daiktus arba suskaičiuoti partnerio rodomus pirštus.

„Tunelis“.



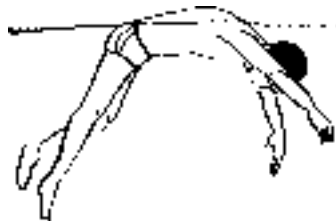
Stengtis pereiti arba pranerti sulaukius kvėpavimą pro stovinčius ant dugno lankus.

„Plūdė“.



Stengtis prilenkti galvą kuo arčiau kelių. Pradžioje kvėpavimą sulaukyti kelias sekundes, vėliau ilginti kvėpavimo sulaukymo trukmę.

„Medūza“.



Stengtis atsipalaiduoti, atpalaiduoti rankas ir kojas. Kvėpavimą galima neilgam sulaukyti arba ilgai ir lėtai iškvėpti.

„Medūza“ ant nugaros.



Stengtis atsipalaiduoti, atpalaiduoti rankas ir kojas.

Iškvėpimo mokymas.



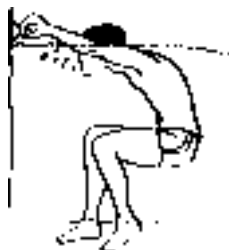
Stengtis ilgai ir lėtai iškvėpti.

Iškvėpimo mokymas.



Stengtis pūsti virš vandens taip, kad paviršiuje atsirastų bangėlė.

Iškvėpimas į vandenį laikantis už atramos.



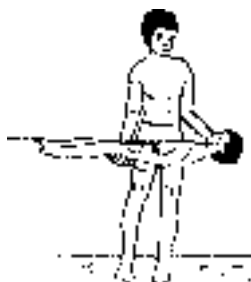
Stengtis trumpai, bet giliai įkvėpti ir ilgai, bet lėtai iškvėpti.

Ritmiškas įkvėpimas ir iškvėpimas į vandenį.



Stengtis trumpai, bet giliai įkvėpti ir ilgai, bet lėtai iškvėpti. Atliekant pratimą natūraliame vandens telkinyje pradžioje galima užsimerkti ir į vandenį panardinti tik veidą.

Atsigulimas ant vandens su mokytojo (partnerio) pagalba.



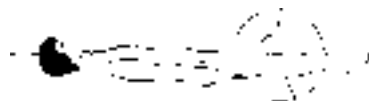
Stengtis kūną laikyti tiesiai, žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn. Prilaikydamas galvą ir dubenį partneris padeda išlaikyti taisyklingą kūno padėtį.

Slinkimas nugara su mokytojo (partnerio) pagalba.



Slenkant nugara stengtis pakelti dubenį, kūną laikyti tiesiai, žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn. Prilaikydamas galvą partneris padeda išlaikyti taisyklingą kūno padėtį.

Taisyklingos kūno padėties išlaikymas su pagalbine priemone.



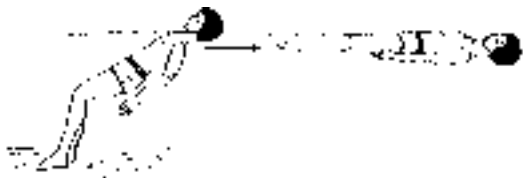
Stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), galvą atlošti ir iki ausų panardinti į vandenį, žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn.

Slinkimas su mokytojo (partnerio) pagalba.



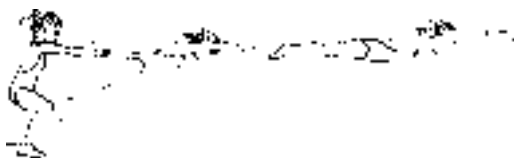
Slenkant krūtine stengtis galvą laikyti tarp rankų, žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn. Partneris padeda išlaikyti taisyklingą kūno padėtį.

Slinkimas nugara atsispyrus nuo dugno, laikant rankas prie šlaunų.



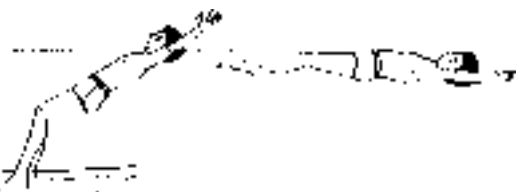
Stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), galvą atlošti ir iki ausų panardinti į vandenį, žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn.

„Strėlė“– slinkimas krūtine (rankos priekyje) atsispyrus nuo dugno.



Slenkant krūtine stengtis galvą laikyti tarp rankų, žvilgsnį nukreipti pirmyn, šiek tiek žemyn.

„Strėlė“– slinkimas nugara (rankos ištiestos už galvos) atsispyrus nuo dugno.



Slenkant nugara stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), galvą paguldyti ant rankų (kaip ant pagalvės), žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn.

„Strėlė“– slinkimas krūtine (rankos priekyje) atsispyrus nuo atramos (sienos, partnerio).



Slenkant krūtine stengtis galvą laikyti tarp rankų, žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

„Strėlė“– slinkimas nugara (rankos ištiestos už galvos) atsispyrus nuo atramos (sienos, partnerio).



Slenkant nugara stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), galvą paguldyti ant rankų (kaip ant pagalvės), žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn.

„Strėlė“ – slinkimas krūtine po mokytojo (partnerio) pastūmimo.



Stengtis išlaikyti taisyklingą galvos ir kūno padėtį; prieš slenkant įkvėpti, kelias sekundes sulaikyti kvėpavimą ir iškvėpti.

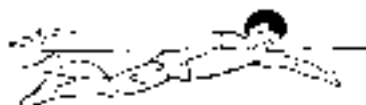
„Strėlė“ – slinkimas krūtine po mokytojo (partnerio) pastūmimo.



Stengtis išlaikyti taisyklingą galvos ir kūno padėtį; prieš slenkant įkvėpti, slinkimo metu iškvėpti orą.

3.3. Mokomės plaukti sportiniais plaukimo būdais

3.3.1. Plaukimas krauliu

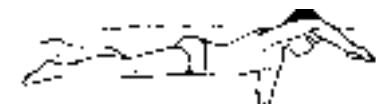


Plaukiant krauliu krūtine atliekami pakaitiniai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai aukštyn žemyn.



Kūno padėtis beveik horizontali.

Veidas panertas į vandenį iki antakių linijos. Žvilgsnis nukreiptas žemyn ir šiek tiek pirmyn.



Ranka įdedama į vandenį plaštaka, arti išilginės kūno ašies, tada palengva lenkiama per alkūnę, traukiama į apačią atgal ir ištiesiama paliečiant nykščiu šlaunį. Iš vandens pirmiausia išnyra alkūnė, paskui ir visa ranka. Sulenkta per alkūnę ranka keliama virš vandens atpalaiduota, plaštaka praecina arti kūno. Kai viena ranka baigia, kita pradeda grybšnį.



Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Įkvepiama pro burną pasukus galvą į rankos, atliekančios grybšnį, pusę. Įkvepiant vienas skruostas ir ausis turi būti vandenyje. Iškvėpiama nuo galvos pasukimo į pradinę padėtį iki kito įkvėpimo. Kitas įkvėpimas gali būti atliktas po 2–3 arba daugiau grybšnių.


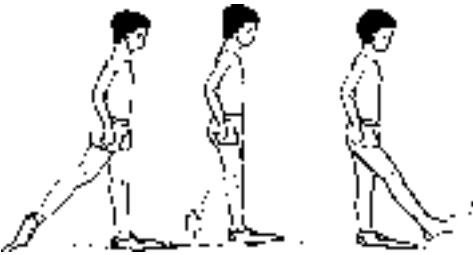


Vienam rankų grybšniui tenka nuo 2 iki 6 kojų smūgių.


Mokomės plaukti krauliu

(Tinkami pratimai parenkami atsižvelgiant į mokinių kontingentą ir pratybų sąlygas)

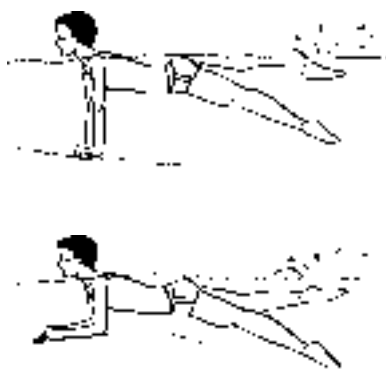
Kojų judesių mokymas: a) sausumoje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros.</p>		<p>Stengtis judesį atlikti iš dubens, įtempti kojas, nelenkti per kelius ir išlaikyti pėdas truputį pasuktas į vidų (kojų nykščiai gali liesti vienas kitą); judesių amplitudė – 30–40 cm.</p>
<p>Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai stovint arba laikantis už atramos ar partnerio.</p> <p>Tas pat pratimas, tik atliekamas su pelekais ant kojų.</p>		<p>Stengtis judesį atlikti iš dubens, kai koja juda į priekį, pirštais braukti žemę ir bandyti jais „išspirti kamuolį iš vandens“.</p>
<p>Kūno padėties imitavimas (žr. 3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti).</p>		

b) vandenyje

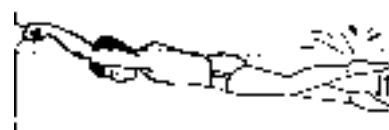
	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Plaukimo krauliu kojų judesiai atsėdus ant dugno ir atsirėmus rankomis už nugaros.</p>		<p>Stengtis nelenkti kojų, pėdas truputį pasukti į vidų (atliekant judesius kojų nykščiai gali liesti vienas kitą).</p>

Plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus į dugną ištiestomis arba sulenktomis rankomis.



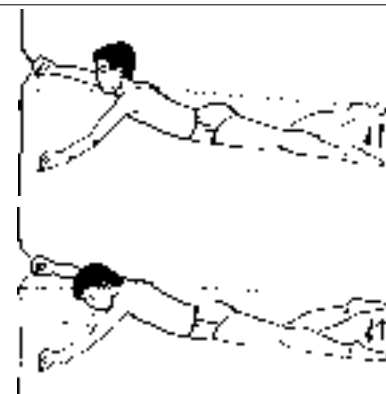
Stengtis, kad pečių sąnariai ir smakras būtų prie vandens paviršiaus. Atliekant plaukimo krauliu nugara judesius stengtis matyti, kaip kojų pirštai pasirodo iš vandens. Atliekant plaukimo krauliu krūtine judesius stengtis išgirsti, kaip dirba kojos.

Plaukimo krauliu kojų judesiai sulaikius kvėpavimą ir laikantis už atramos.



Stengtis nelenkti kojų judesius atlikti 30–40 cm amplitude.

Plaukimo krauliu kojų judesiai laikantis už atramos, iškvėpiant į vandenį.



Stengtis trumpai, bet giliai įkvėpti pro plačiai atvertą burną ir ilgai, bet lėtai iškvėpti pro burną (lyg sakant „u-ū-ū“) ir iš dalies pro nosį.

Įkvėpiant stengtis į priekį kelti iš vandens tik galvą, bet ne pečius.

Plaukimas krauliu kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba, galva pakelta virš vandens.



Stengtis taisyklingai atlikti kojų judesius.

Plaukimas krauliu kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba.



Stengtis per daug nelenkti kojų, atlikti nedidelės amplitudės judesius, galvą laikyti tarp rankų, žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Plaukimas krauliu kojomis laikantis už lazdos.



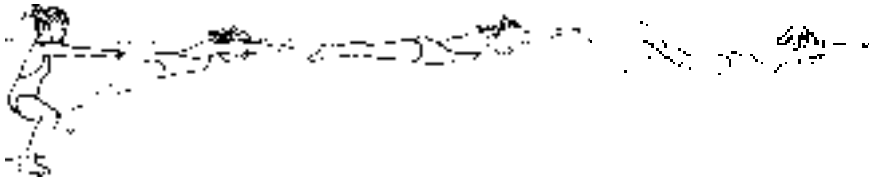
Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius.

„Torpeda“ – plaukimas po mokytojo pastūmimo.



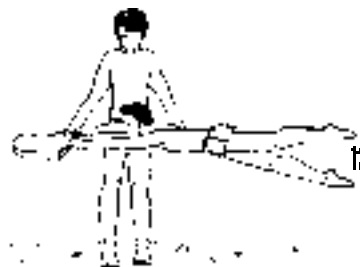
Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius.

„Torpeda“ – plaukimas krauliu krūtine vien kojomis atsispyrus nuo dugno.



Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius; prieš atsispyrimą įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą, kai pritrūksta oro, atsistoti ant dugno.

Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone ir su mokytojo (partnerio) pagalba.



Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; sulenktos rankos ir pečių iškilimas virš vandens; per didelis kojų sulenkimas per kelius.

Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone ir su mokytojo (partnerio) pagalba.



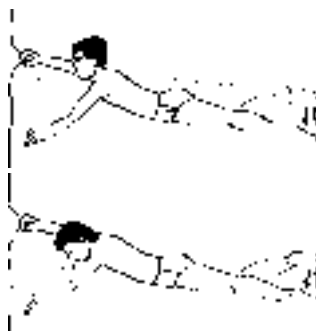
Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; sulenktos rankos ir pečių iškilimas virš vandens; per didelis kojų sulenkimas per kelius.

Plaukimas krauliu krū-
tine kojomis su moky-
tojo (partnerio) pagal-
ba.



Stengtis išlaikyti taisyk-
lingą kūno padėtį ir tai-
syklingai atlikti kojų
judesius (išgirsti, kaip
dirba kojos).

Plaukimo krauliu kojų
judesiai laikantis už at-
ramos, iškvepiant į
vandenį.



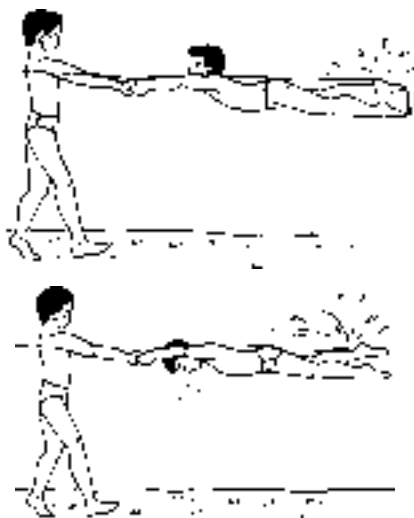
Stengtis trumpai, bet
giliai įkvėpti pro plačiai
atvertą burną ir ilgai,
bet lėtai iškvėpti pro
burną (lyg sakant „u-ū-
ū“) ir iš dalies pro nosį.

Įkvepiant stengtis į
priekį kelti iš vandens
tik galvą, bet ne pečius.

Plaukimas krauliu ko-
jomis su mokytojo
(partnerio) pagalba, iš-
kvepiant į vandenį.

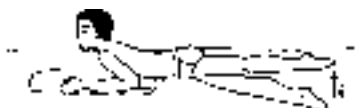


Plaukimas krauliu ko-
jomis su mokytojo
(partnerio) pagalba,
derinant su kvėpavimu.



Stengtis įkvepiant kel-
ti tik galvą, bet ne pe-
čius.

Plaukimas krauliu ko-
jomis atsigulus ant len-
tos, galvą laikant virš
vandens.



Klaidos: bandydamas
išsilaikyti ant lentos,
pradedantysis gali pa-
miršti kojų judesius.

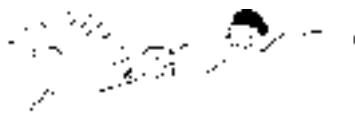
Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose, galvą laikant virš vandens.



Stengtis nelenkti kojų (išgirsti, kaip jos dirba), atlikti nedidelės amplitudės judesius, nekelti pečių.

Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; per didelis kojų sulenkimas per kelius; sulenktos rankos ir iškelti virš vandens pečiai.

Plaukimas krauliu ant šono kojomis prispaudus galvą prie rankos, laikančios pagalbines priemones, ir kvėpuojant virš vandens.



Įkvepiant stengtis laikyti galvą taip, kad skruostas ir ausis liktų vandenyje (jeigu sunku tai padaryti – daugiau verstis ant nugaros).

Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose, iškvepiant į vandenį.



Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; per didelis kojų sulenkimas per kelius; sulenktos rankos ir įkvepiant iškelti virš vandens pečiai; dėl nepilno iškvėpimo į vandenį mokinys nespėja taisyklingai įkvėpti ir kelia pečius, gramzdina priemonę.

Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone vienoje rankoje, įkvepiama galvą pasukus į šoną.



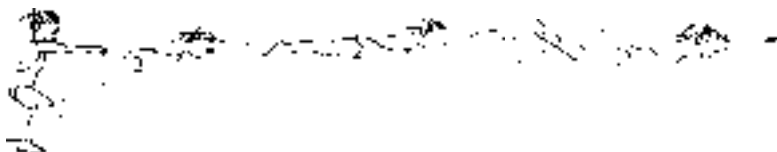
Įkvepiant stengtis pasukti galvą į šoną taip, kad skruostas ir ausis liktų vandenyje; po įkvėpimo galvą iškart pasukti į pradinę padėtį ir pradėti iškvėpimą.

„Torpeda“ – plaukimas po mokytojo pastūmimo.



Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius.

„Torpeda“ – plaukimas krauliu krūtine vien kojomis atsispyrus nuo dugno (atramos).



Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius; prieš atsispyrimą įkvėpti ir sulaikyti kvėpavimą, kai pritrūksta oro, atsistoti ant dugno.

„Torpeda“ – plaukimas krūtine vien kojomis atsispyrus nuo dugno (atramos), atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį.

Stengtis prieš atsispiriant įkvėpti, slenkant išpūsti orą į vandenį.

„Torpeda“ – plaukimas krauliu krūtine vien kojomis atsispyrus nuo atramos (sienos, partnerio), derinant su kvėpavimu.



Stengtis galvą laikyti tarp rankų, žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn, per daug nelenkti kojų, atlikti nedidelės amplitudės judesius, įkvėpiant kelti tik galvą, bet ne pečius.

Rankų judesių mokymas:

a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
1 – mostai pirmyn ir atgal abiem rankomis.	Stengtis nelenkti rankų per alkūnes, mostus daryti kuo arčiau galvos. Stengtis nelenkti rankų per alkūnes (kad būtų patogiau, galima pasilenkti pirmyn).
2 – „malūnelis“ (pakaitiniai rankų judesiai) pirmyn ir atgal (žr. 3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti).	Atliekant „grybšni“ stengtis nekirsti išilginės kūno ašies; išlaikyti alkūnę aukščiau už plaštaką.
Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai (p. p. – pasilenkus pirmyn viena ranka atremta į kelį): 1 – beveik ištiesta ranka plaštaka įdedama į „vandenį“ arti išilginės kūno ašies, 2 – sulenkta iki 120–130° per alkūnę ranka juda po krūtine ir pilvu; 3 – ranka tiesiama nykščiu liečiant šlaunį; 4 – sulenkta ir atpalaiduota ranka oru juda į priekį.	

Atskiri („su padalinimais“ – po atlikto grybšnio rankos uždedamos viena ant kitos) imitaciniai plaukimo kraulių rankų judesiai pasilenkus į priekį.



Atliekant „grybšnį“ stengtis nekirsti išilginės kūno ašies; išlaikyti alkūnę aukščiau už plaštaką.

Imitaciniai plaukimo kraulių rankų judesiai derinami su kvėpavimu: pradedant grybšnį dešine ranka po truputį į tą pačią pusę sukama galva, kad grybšnio pabaigoje galima būtų įkvėpti.



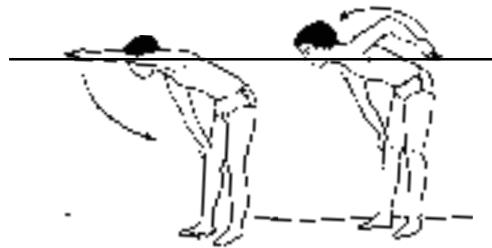
Stengtis po įkvėpimo galvą iškart pasukti veidu žemyn.

b) vandenyje

Pratimai

Metodiniai nurodymai

Plaukimo kraulių rankų (po vieną) judesiai pasilenkus į priekį (pečiai vandenyje) ir sulaukius kvėpavimą.



Stengtis grybšnį pradėti kuo toliau nuo galvos, bet arti išilginės kūno ašies, užbaigti prie šlaunies (nykščiu paliečiant šlaunį).

Atskiri („su padalinimais“) plaukimo kraulių rankų judesiai pasilenkus į priekį (pečiai vandenyje) ir sulaukius kvėpavimą.



Stengtis grybšnį pradėti greta rankos, ištiestos į priekį (paliečiant ją), užbaigti prie šlaunies (nykščiu paliečiant šlaunį), atliekant judesius žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Atskiri („su padalinimais“) plaukimo kraulių rankų judesiai einant dugnu (pečiai vandenyje) ir sulaukius kvėpavimą.



Stengtis grybšnį pradėti greta rankos, ištiestos į priekį, užbaigti prie šlaunies, grybšnio metu nelenkti riešo, suglausti pirštus, atliekant judesius žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Atskiri („su padalinimais“) plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį ir derinant su kvėpavimu.



Stengtis pradėti sukti galvą kartu su grybšnio pradžia, kad jo pabaigoje galima būtų greitai įkvėpti ir iškart pasukti galvą veidu žemyn (galvą į šoną sukti taip, kad skruostas ir ausis liktų vandenyje).

Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį ir derinant su kvėpavimu.



Stengtis po įkvėpimo iškart pasukti galvą veidu žemyn ir pradėti lėtą iškvėpimą pro burną, tada – pro nosį.

Atskiri („su padalinimais“) plaukimo krauliu rankų judesiai einant dugnu ir derinant su kvėpavimu.



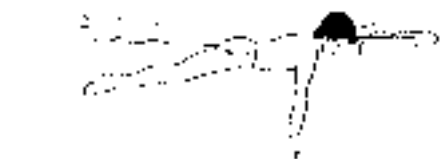
Stengtis po įkvėpimo (pradžioje tik į vieną pusę) iškart pasukti galvą veidu žemyn ir pradėti lėtą iškvėpimą.

Plaukimo krauliu rankų judesiai einant dugnu ir derinant su kvėpavimu.



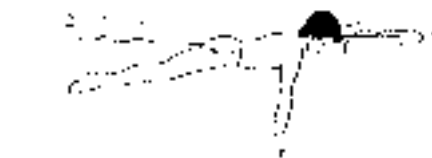
Stengtis po įkvėpimo iškart pasukti galvą veidu žemyn ir pradėti lėtą iškvėpimą per tris rankų grybšnius.

Plaukimas krauliu vienoje rankoje laikant pagalbinę priemonę, o kita ranka atliekant grybšnius, sulaikius kvėpavimą.



Stengtis pradėti grybšnį kuo toliau nuo galvos, arti išilginės kūno ašies (greta priemonės), tačiau jos nekirsti, užbaigti grybšnį prie šlaunies (nykščiu paliečiant šlaunį).

Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimais“) rankų judesiais vienoje rankoje laikant pagalbinę priemonę, sulaikius kvėpavimą.



Stengtis plaukti ilgais grybšniais, po atlikto grybšnio keisti rankų padėtį priekyje.

Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimais“) rankų judesiais suspaudus kojomis pagalbinę priemonę ir sulaikius kvėpavimą.



Stengtis plaukti ilgais grybšniais, pradedant grybšnį greta rankos, ištiestos į priekį, baigiant prie šlaunies.

Plaukimas krauliu rankomis suspaudus kojomis pagalbinę priemonę ir sulaikius kvėpavimą.



Stengtis netrumpinti grybšnių, jų metu nekirsti išilginės kūno ašies.

Plaukimas krauliu vienoje rankoje laikant pagalbinę priemonę, kita ranka atliekant grybšnius, derinant su kvėpavimu.



Įkvėpiant stengtis pasukti galvą į šoną (pradžioje galima tik į vieną pusę) taip, kad skruostas ir ausis liktų vandenyje, po įkvėpimo iškart pasukti galvą veidu žemyn ir pradėti lėtą iškvėpimą.

Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimais“) rankų judesiais suspaudus kojomis pagalbinę priemonę, derinant su kvėpavimu.



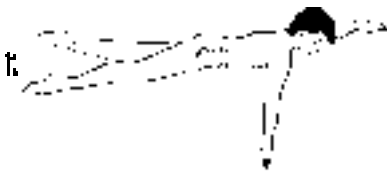
Stengtis greitai įkvėpti pasukus galvą į šoną (pradžioje galima tik į vieną pusę) ir lėtai iškvėpti pasukus galvą veidu žemyn.

Plaukimas krauliu rankomis suspaudus kojomis pagalbinę priemonę, derinant su kvėpavimu.



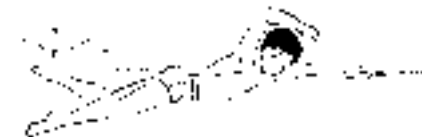
Įkvėpiant stengtis nekelti pečių ir galvos į priekį, bet sukti ją į šoną.

Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimais“) rankų judesiais, sulaikius kvėpavimą.



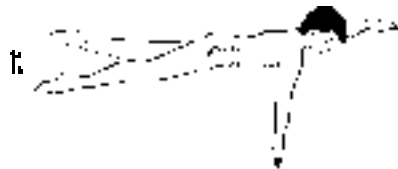
Stengtis plaukti ilgais grybšniais, pradedant grybšnį greta rankos, ištiestos į priekį, baigiant prie šlaunies.

Plaukimas krauliu atskirais („su padalinimais“) rankų judesiais, derinant su kvėpavimu.



Įkvėpiant stengtis nekelti pečių ir galvos į priekį, bet sukti ją į šoną (pradžioje galima tik į vieną pusę).

Plaukimas krauliu sulaikius kvėpavimą.



Stengtis plaukti ilgais grybšniais; žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Plaukimas krauliu derinant judesius su kvėpavimu.



Stengtis taisyklingai atlikti kojų ir rankų judesius; įkvėpti patogiausiu ritmu: kas 2, 3 arba daugiau grybšnių.

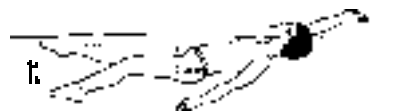
Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai

Klaidos	Pasekmės	Galimi šalinimo būdai
Kojomis atliekami judesiai ne aukštyn žemyn, bet į šonus.	Dubuo smarkiai juda į šonus, plaukia lyg ungurys.	Atliekant kojų judesius pasukti pėdas į vidų, kad kojų nykščiai liestų vienas kitą.
Rankos nardinamos į vandenį plačiau už pečių plotį.	Trumpi, neefektyvūs grybšniai.	Nardinti ranką į vandenį kuo arčiau išilginės kūno ašies, žastu liečiant ausį.
Rankos nardinamos į vandenį kertant išilginę kūno ašį.	Dubuo smarkiai juda į šonus, plaukia lyg ungurys.	1. Nardinti ranką į vandenį ties pečiu, žastu liečiant ausį. 2. Plaukti laikant vienoje rankoje lentą ir keisti rankų padėtį prie lentos. 3. Tas pat pratimas, tik be lentos (plaukimas atskirais grybšniais, kai viena ranka laikoma priekyje, o kita, atlikus grybšnį, uždedama ant viršaus).
Rankos iškeliamos iš vandens neužbaigus grybšnio.	Per trumpi grybšniai.	Grybšnį užbaigti tuomet, kai paliečiama šlaunis.
Grybšnį atliekant nuleidžiama alkūnė.	Vandens „glostymas“ mažina slinkimą.	Atliekant grybšnį laikyti alkūnę aukštai.
Grybšnį atliekant lenkiamas riešas.	Vandens „glostymas“ mažina slinkimą.	Atliekant grybšnį tvirtai laikyti riešą.
Ranka oru perkeliama išties-ta.	Galimi horizontalūs kūno svyravimai.	Perkeliant ranką oru alkūnę kelti aukščiau.
Įkvepiant galva keliama aukštyn.	Per dideli vertikalūs kūno svyravimai, neefektyvūs grybšniai.	Įkvepiant galvos nekelti, bet sukti į šoną taip, kad skruostas ir ausis liktų vandenyje.
Ne laiku įkvepiama (per anksti arba per vėlai).	Sutrinka kvėpavimas, nes vanduo papuola į burną.	Įkvėpti grybšnio pabaigoje.
Neiškvepiama į vandenį.	Pasukus galvą neužtenka laiko ir iškvėpti, ir įkvėpti, todėl galva keliama ir kūnas vertikaliai svyruoja.	Pasukus galvą po įkvėpimo veidu žemyn iškart pradėti lėtą iškvėpimą, kad sukant galvą kitam įkvėpimui būtų iškvepiami oro likučiai.

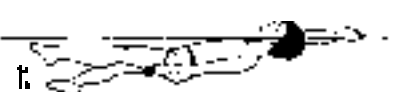
.....3.3.2. Plaukimas nugara



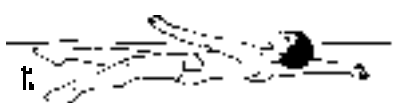
Plaukiant nugara atliekami pakaitiniai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai aukštyn žemyn.



Kūno padėtis beveik horizontali.



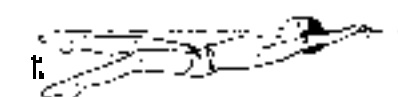
Galva pakaušiu remiasi į vandens paviršių. Žvilgsnis nukreiptas aukštyn ir truputį atgal.



Nardinant rankas į vandenį galimi svyravimai aplink kūno išilginę ašį, tačiau galvos padėtis nesikeičia.



Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais: atliekant grybšnį viena ranka įkvepiama (tik pro burną), kita ranka – iškvepiama (galima ir pro burną, ir pro nosį).



Grybšnio metu rankos pirštai suglausti ir visą laiką remiasi į vandenį, oru perkeliama ranka atpalaiduojama.

Mokomės plaukti nugara

(Tinkami pratimai parenkami atsižvelgiant į mokinių kontingentą ir pratybų sąlygas)

Kojų judesių mokymas: a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
1 – imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros;	
2 – imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsigulus ant krūtinės;	
3 – imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai stovint arba laikantis už atramos ar partnerio;	
4 – tas pat pratimas, tik atliekamas su pelekais ant kojų (žr. Mokomės plaukti krauliu).	

Kūno padėties imitavimas (žr. 3.2.2. Pratimai, dažniausiai naudojami mokant plaukti).

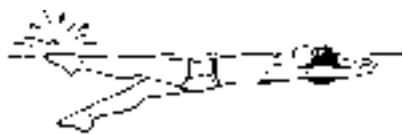


Stengtis laikyti kūną tiesiai, rankos ištiestos į viršų už galvos.

b) vandenyje

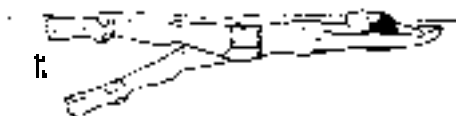
Pratimai	Metodiniai nurodymai
Plaukimo krauliu kojų judesiai atsisėdus ant dugno ir atsirėmus rankomis už nugaros (žr. Mokomės plaukti krauliu).	
Plaukimo nugarą kojų judesiai laikantis už nejudančios atramos.	Stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), nedidelės (30–40cm) amplitudės judesius atlikti iš dubens taip, lyg būtų norima pirštais išspirti kamuolį iš vandens (pirštai turi pasirodyti virš vandens).
Plaukimas nugarą tik kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba.	Stengtis „nesėdėti“, nedidelės amplitudės judesius atlikti iš dubens taip, lyg būtų norima pirštais išspirti kamuolį iš vandens, o ne važiuoti dviračiu.
Plaukimas nugarą tik kojomis su pagalbine priemone.	Stengtis pakelti dubenį ir prispausti pilvą prie priemonės, bet ne priemonę prie pilvo.
Plaukimas nugarą tik kojomis nuleidus rankas prie šlaunų.	Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį (galima daryti papildomus judesius rankomis prie šlaunų), neužversti galvos per daug atgal ir nelenkti per daug į priekį.

„Torpeda“ nugara.



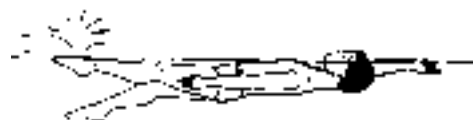
Stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), galvą paguldyti ant rankų (kaip ant pagalvės), žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn, judesius atlikti iš dubens taip, kad pirštai pasirodytų virš vandens.

„Torpeda“ su pelekais.



Stengtis atlikti taisyklingus kojų judesius (pelekai naudojami norint ištaisyti klaidą, kai kojų judesiai primena dviračio pedalų mynimą).

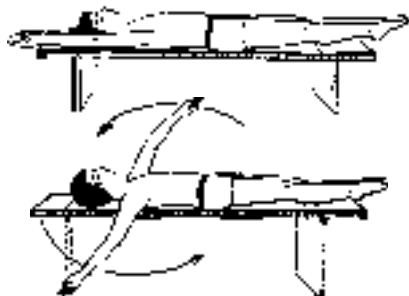
Plaukimas nugara pakėlus vieną ranką į viršų ir prispaudus ją prie ausies, kitą laikant prie šlaunies.



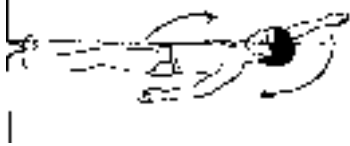
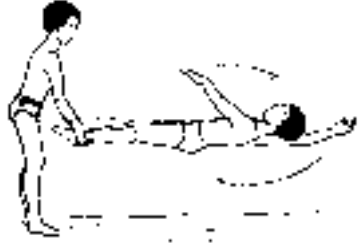
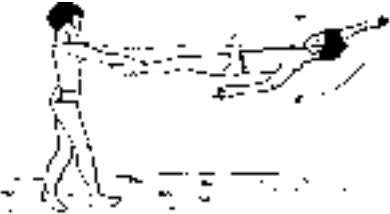
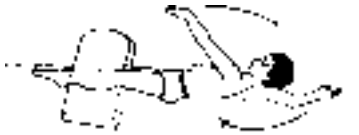

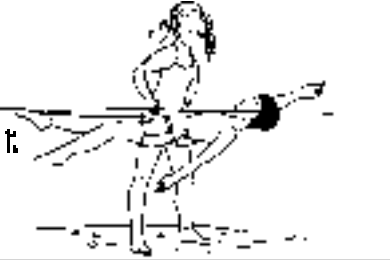
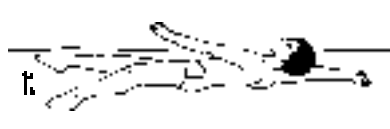
Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno padėtį ir taisyklingai atlikti kojų judesius, ranka pasitempti kuo daugiau į viršų.

Rankų judesių mokymas: a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>1 – mostai pirmyn ir atgal abiem rankomis; 2 – „malūnelis“ pirmyn ir atgal stovint (žr. Mokomės plaukti krauliu).</p>	
<p>Imitaciniai plaukimo nugara rankų judesiai stovint.</p>	<p>Stengtis nelenkti rankos per alkūnę, pasuktą delnu išorėn kelti aukštyn tiesiai virš galvos prie pat ausies, grybšnį užbaigti paliečiant šlaunį.</p>
<p>Imitaciniai plaukimo nugara rankų judesiai gulint ant suolo: 1 – tiesi ranka mažuoju pirštu įdedama „į vandenį“; 2 – ranka juda lygiagrečiai su vandens paviršiumi iki šlaunies; 3 – ranka nykščiu keliamą „iš vandens“.</p>	<p>Stengtis pasuktą delnu išorėn ranką nardinti į „vandenį“ kuo arčiau galvos; atliekant „grybšnį“ nelenkti alkūnės ir riešo; keisti rankų padėtį vienu metu: viena juda aukštyn, kita – žemyn.</p>



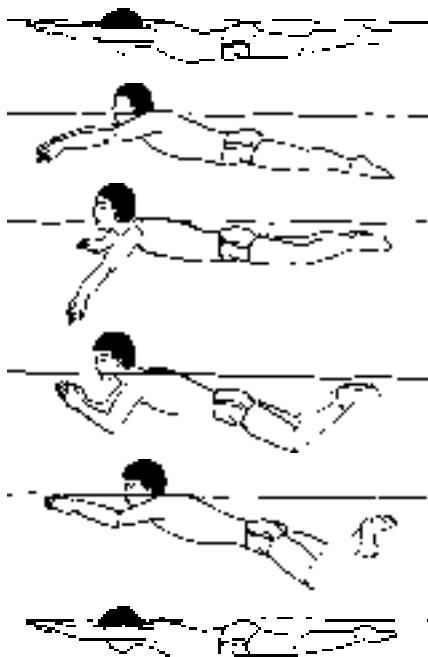
b) vandenyje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Plaukimo nugara rankų judesiai prie nejudančios atramos.</p>		<p>Stengtis laikyti kūną tiesiai („nesėdėti“), ranką nardinti į vandenį mažuoju pirštu kuo arčiau galvos, grybšni atlikti beveik tiesia ranka lygiagrečiai su vandens paviršiumi ir užbaigti paliečiant šlaunį.</p>
<p>Plaukimo nugara rankų judesiai su mokytojo (partnerio), stovinčio vietoje (nejudanti atrama), pagalba.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį, žvilgsnį nukreipti atgal, šiek tiek žemyn, rankų padėtį keisti vienu metu: kai viena ranka nardinama, kita keliamo iš vandens.</p>
<p>Plaukimo nugara rankų judesiai su mokytojo (partnerio), einančio dugnu (judanti atrama), pagalba.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį akcentuojant taisyklingą rankų panardinimą į vandenį ir iškėlimą iš vandens.</p>
<p>Plaukimas nugara rankomis suspaudus kojomis pagalbinę priemonę.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį, grybšnio metu per daug nelenkti rankų.</p>
<p>Plaukimas nugara pakėlus vieną ranką į viršų, kitą laikant prie šlaunies ir keičiant rankų padėtį po 3–4 kojų judesių.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį, rankų padėtį keisti vienu metu.</p>
<p>Plaukimas nugara su mokytojo (partnerio) pagalba.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį, rankų padėtį keisti vienu metu akcentuojant grybšnio pradžią ir pabaigą.</p>
<p>Plaukimas nugara.</p>		<p>Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno ir galvos padėtį, taisyklingai atlikti rankų ir kojų judesius.</p>

Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai

Klaidos	Pasekmės	Galimi šalinimo būdai
Netaisyklinga galvos (atlošta atgal) padėtis.	Vanduo užlieja akis, sutrinka kvėpavimas, prarandama orientacija.	Šiek tiek palenkti galvą žemyn (pirmyn), kad galima būtų matyti kojų pirštus. Pakaušis turi likti vandenyje, o veidas – neapsemtas.
Netaisyklinga galvos (per daug palenkta pirmyn) padėtis.	Keičiasi kūno padėtis, „atsisėdama“ vandenyje.	Atlošti galvą taip, kad vanduo neužlietų akių ir galima būtų matyti kojų pirštus judesio metu.
Netaisyklinga kūno padėtis (sėdinčio poza).	Netaisyklingi ir neefektyvūs rankų bei kojų judesiai.	1. Plaukiant kelti kuo aukščiau dubenį. 2. Plaukti su pagalbine priemone keliant pilvą kuo arčiau prie priemonės, bet ne atvirkščiai. 3. Plaukti su pelekais keliant dubenį.
Kojos judesiai atliekami ne iš dubens, o tik lenkiant koją per kelio sąnarį.	Smulkūs ir neefektyvūs kojų judesiai.	1. Pasukti pėdas šiek tiek į vidų. 2. Stengtis atlikti judesius tiesiomis kojomis. 3. Plaukti su pelekais atliekant judesį iš dubens.
Kojų judesiai primena dviračio pedalų mynimą.	Kojų keliai „išlenda“ iš vandens.	1. Pasukti pėdas šiek tiek į vidų. 2. Stengtis atlikti judesius tiesiomis kojomis. 3. Plaukti su pelekais atliekant judesį iš dubens.
Rankos nardinamos į vandenį plačiau pečių pločio.	Trumpi, neefektyvūs grybšniai.	Nardinti ranką į vandenį kuo arčiau galvos, žastu liečiant ausį.
Per gilus užgriebimas.	Kūnas grimzta į vandenį grybšnio pabaigoje.	Grybšnį atlikti lygiagrečiai su vandens paviršiumi.
Rankos keliamos iš vandens neužbaigus grybšnio.	Per trumpi grybšniai.	Grybšnį užbaigti tuomet, kai paliečiama šlaunis.
Ranka iš vandens keliamas tik tuomet, kai kita paliečia šlaunį.	Rankos užlaikomos.	Stengtis keisti rankų padėtį vienu metu: kelti vieną ranką iš vandens tuomet, kai kita pradeda grybšnį.
Ranka iš vandens keliamas ne nykščiu, bet visa plaštaka.	Keliant ranką veidas užpilamas vandeniui.	Prieš iškeliant ranką iš vandens, reikia pasukti ją nykščiu į viršų.

..... 3.3.3. Plaukimas krūtine (brasu)



Plaukiant krūtine atliekami viena laikiai simetriški rankų ir kojų judesiai (panašūs į varlės) horizontalioje plokštumoje su nedideliais kūno svyravimais aukštyn žemyn.

Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Vienam rankų grybšniui tenka vienas įkvėpimas ir vienas atsispyrimas kojomis, po kurio vyksta slinkimas.

Pradedant rankų grybšnį galva iškeliamą iš vandens ir įkvėpiama (galima ir vėliau įkvėpti), tiesiant rankas į priekį veidas vėl panardinamas į vandenį ir pradeda iškvėpimas pro burną arba pro nosį.

Santykiškai lėtai kojos pritraukiamos rankų grybšnio pabaigoje ir staigiai tiesiamos lanku išorėn atgal vidun – tiesiant rankas į priekį.

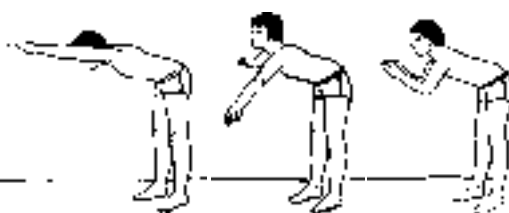
Mokomės plaukti krūtine

(Tinkami pratimai pasirenkami atsižvelgiant į mokinių kontingentą ir pratybų sąlygas)

Rankų judesių mokymas:

a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai (p. p. – rankos ištiestos į priekį delnais žemyn arba šiek tiek išorėn): 1 – delnai spaudžia „vandenį“ ir juda per šalis žemyn atgal; 2 – rankos lenkiamos per alkūnę (alkūnės laikomos aukščiau už plaštakas); alkūnės paskui plaštakas juda į vidų ir prieš krūtinę suartėja; 3 – rankos tiesiamos į pradinę padėtį.</p>	<p>Stengtis plaštakų ne-traukti po pilvu, „grybšnio“ metu išlaikyti alkūnes aukščiau už plaštakas.</p>



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai derinant su kvėpavimu.



Stengtis pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį; skaičiuojant iki „3“ išlaikyti pauzę.

b) vandenyje

Pratimai

Metodiniai nurodymai

Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį (pečiai vandenyje).



Stengtis plaštakų ne-traukti po pilvu, „grybšnio“ metu išlaikyti alkūnes aukščiau už plaštakas.

Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu (pečiai vandenyje).



Stengtis po atlikto grybšnio ištiesti rankas į priekį, taip jas laikant padaryti tris žingsnius.

Plaukimo krūtine rankų judesiai su mokytojo (partnerio), stovinčio vietoje (nejudanti atrama), pagalba.



Stengtis atlikti grybšnį taip, kad jo metu būtų galima stebėti plaštakų padėtį.

Plaukimo krūtine rankų judesiai su mokytojo (partnerio), einančio dugnu (judanti atrama), pagalba.



Stengtis po atlikto grybšnio išlaikyti pauzę – ištiesti rankas į priekį ir sukaičiuoti iki „3“.

Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu.



Stengtis pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti ją iškvėpimui tiesiant rankas į priekį.

Plaukimo krūtine rankų judesiai su mokytojo (partnerio), stovinčio vietoje (nejudanti atrama), pagalba, derinant su kvėpavimu.



Stengtis pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį; skaičiuojant iki „3“ išlaikyti pauzę.

Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu ir derinant su kvėpavimu.



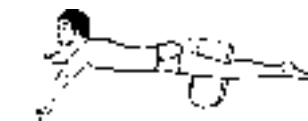
Stengtis išlaikyti pauzę ir iškvėpti einant tris žingsnius su ištiestomis į priekį rankomis; žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Plaukimo krūtine rankų judesiai su mokytojo (partnerio), einančio dugnu (judanti atrama), pagalba, derinant su kvėpavimu.



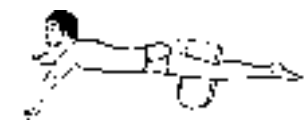
Stengtis pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį; skaičiuojant iki „3“ išlaikyti pauzę.

Plaukimas rankomis krūtine suspaudus kojomis pagalbine priemone, galvą pakėlus virš vandens.



Stengtis daryti nedidelius grybšnius ir stebėti, kad grybšnio pabaigoje plaštakos nekirstų pečių linijos.

Plaukimas rankomis krūtine suspaudus kojomis pagalbine priemone, derinant su kvėpavimu.



Stengtis daryti nedidelius grybšnius ir stebėti, kad plaštakos nekirstų pečių linijos, pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį, žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Plaukimas rankomis krūtine, kojomis – krauliu laikant galvą virš vandens su mokytojo (partnerio) pagalba.



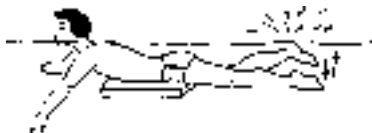
Stengtis daryti nedidelius grybšnius ir stebėti, kad grybšnio pabaigoje plaštakos nekirstų pečių linijos.

Plaukimas krūtine nedideliais rankų (vien plaštakų) judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės ir laikant galvą virš vandens (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius).



Stengtis daryti nedidelius (vien plaštakomis) grybšnius; po kiekvieno išlaikyti pauzę – atlikti 6 smūgius kojomis laikant ištiestas į priekį rankas.

Plaukimas krūtine nedideliais rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės ir laikant galvą virš vandens (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius).



Stengtis daryti nedidelius grybšnius ir stebėti, kad grybšnio pabaigoje plaštakos nekirstų pečių linijos.

Plaukimas krūtine rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius).



Stengtis daryti nedidelius grybšnius, pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį; po kiekvieno grybšnio išlaikyti pauzę – atlikti 6 smūgius kojomis laikant ištiestas į priekį rankas.

Plaukimas rankomis krūtine, kojomis – krauliu derinant su kvėpavimu.



Stengtis daryti nedidelius grybšnius, pakelti galvą įkvėpimui grybšnio pradžioje ir nuleisti iškvėpimui tiesiant rankas į priekį; po kiekvieno grybšnio išlaikyti pauzę – atlikti 6 smūgius kojomis laikant ištiestas į priekį rankas.

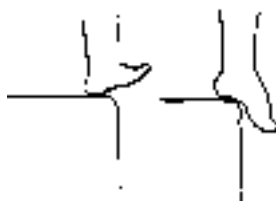
Kojų judesių mokymas:

a) sausumoje

Pratimai

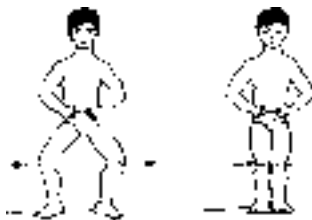
Metodiniai nurodymai

Pėdų lenkimas aukštyn žemyn.



Stengtis pajusti pėdos padėtį, kai pirštai pakelti į viršų.

Pritūpimai skečiant kelius į šalis.



Stengtis išlaikyti nugarą tiesią ir kulnų neatitraukti nuo žemės.

Imitaciniai kojų judesiai stovint prie sienos: sulenkti vieną koją, ranka pasukti pėdą pirštais į šalį, atlikti judesį lanku žemyn ir pristatyti prie kitos.



Stengtis sulenkus koją išlaikyti tiesią šlaunies ir korpuso liniją.

Imitaciniai plaukimo krūtine kojų judesiai atsirėmus už nugaros (p. p. – kojos ištiestos): 1 – kojas lenkti ir pritraukti; 2 – pėdas sukti į šalis; 3 – staigiai kojas tiesti lanku; 4 – pauzė, kojas atpalaiduoti.



Stengtis neatitraukti kulnų nuo žemės, pėdas ir pirštus kuo labiau pasukti į šalis, po atsispyrimo ištiesti ir atpalaiduoti kojas.

Imitaciniai plaukimo krūtine kojų judesiai (p. p. – kojos ištiestos): 1 – lėtai atpalaiduotas kojas lenkti už nugaros; 2 – pėdas sukti į šalis; 3 – staigiai kojas tiesti lanku; 4 – pauzė, kojas atpalaiduoti.



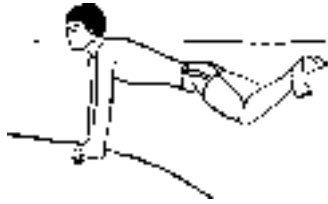
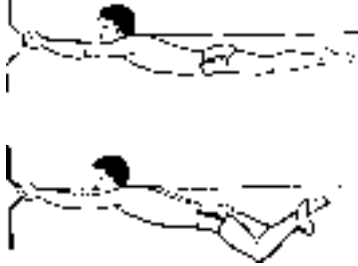
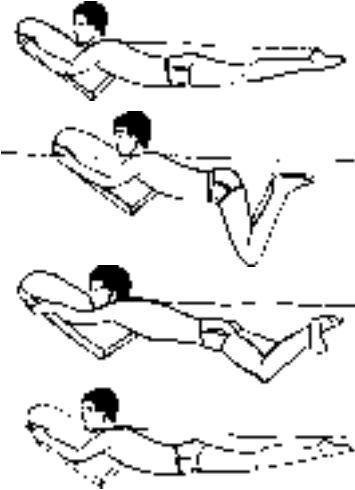

Stengtis kojų netraukti po pilvu, o lenkti už nugaros; pėdas ir pirštus kuo labiau pasukti į šalis, kulnais „rašyti“ „o“ raidę.

Imitaciniai plaukimo krūtine kojų judesiai su mokytojo ar partnerio pagalba.



Jeigu neišeina savarankiškai, partneris padeda pasukti pėdas į reikiamą padėtį ir atlikti atsispyrimą kojomis, užfiksuoti kojų padėtį slinkimo metu.

b) vandenyje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Plaukimo krūtine kojų judesiai rankomis atsi- rėmus į dugną.</p> 	<p>Stengtis kojų netraukti po pilvu, o lenkti už nugaros, traukti pėdas prie dubens; viso atsispyrimo metu pėdas kuo labiau pasukti į šalis, kulnais „rašyti“ „o“ raidę, po atsispyrimo ištiesti ir atpalaiduoti kojas, išlaikyti 2–3 sek. pauzę.</p>
<p>Plaukimo krūtine kojų judesiai laikantis už nejudančios atramos.</p> 	<p>Stengtis neskubėti ir daryti judesius kaip ir imituojant sausumoje: 1 – atpalaiduotas kojas lėtai lenkti už nugaros; 2 – pėdas sukti į šalis; 3 – staigiai kojas tiesti lanku; 4 – pauzė, kojas atpalaiduoti.</p> <p>Jeigu kojos grimzta, vieną ranką nuleisti ir atsiremti į atramą.</p>
<p>Plaukimas krūtine kojomis laikant rankose pagalbinę priemonę, galvą pakėlus virš vandens.</p> 	<p>Stengtis kelti kulnus į vandens paviršių ir atsispyrimą pradėti nuo dubens. Jeigu kojos grimzta, pradžioje galima atsigulti ant priemonės.</p>
<p>Plaukimas krūtine kojomis laikant rankose pagalbinę priemonę, iškvėpiant į vandenį.</p> 	<p>Stengtis kojas pritraukiant pakelti galvą ir įkvėpti, o atsispiriant – nuleisti ir iškvėpti. Jeigu kojos grimzta, pradžioje galima atsigulti ant priemonės.</p>

Plaukimas krūtine palaikomam partnerio, derinant su kvėpavimu.



Stengtis judesių ciklą pradėti nuo galvos iškėlimo iš vandens, atlikti grybšnę rankomis, tada atsispyrimą kojomis. Po atsispyrimo 2–3 sek. išsilaikyti ištiesiomis į priekį rankomis, panardinta galva ir atpalaiduotomis bei suglaustomis kojomis.

Plaukimas krūtine visiškai suderintais judesiais.



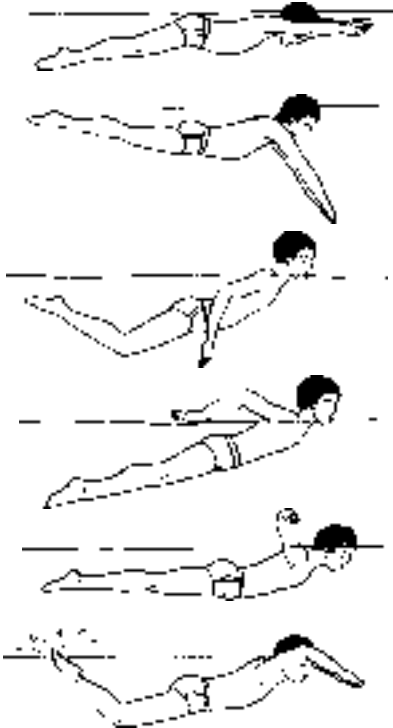
Stengtis judesių ciklą pradėti nuo galvos iškėlimo iš vandens, atlikti grybšnę rankomis, tada atsispyrimą kojomis. Po atsispyrimo išlaikyti 2–3 sek. pauzę slenkant su ištiesiomis į priekį rankomis, panardinta galva ir atpalaiduotomis bei suglaustomis kojomis.

Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai

Klaidos	Pasekmės	Galimi šalinimo būdai
Nesimetriški kojų judesiai („žirklės“).	Kūnas pasvyra ant vieno šono.	Stengtis atlikti simetriškus judesius.
Pritraukimo metu pėdos išlenda iš vandens.	Per silpnai atsispiriama kojomis.	Daugiau sulenkti kelius ir nuleisti juos šiek tiek žemyn.
Atsispyrimo metu pėdos nepasuktos į šalis.	Per silpnai atsispiriama kojomis, plūduriuojama vietoje.	1. Viso atsispyrimo metu užriestais pirštais braukti per išsivaizduojamą sieną. 2. Plaukti prie baseino sienelės ir vienos kojos užriestais pirštais braukti per ją (mintyse daryti tokį pat judesį kita koja).
Pritraukimo metu keliai patraukiami po pilvu.	Per silpnai atsispiriama kojomis, plūduriuojama vietoje.	Kojas lenkti už nugaros taip, kad pėdos kiltų į vandens paviršių.
Per greitai pritraukiamos pasuktos išorėn pėdos.	Nėra slinkimo, judama atgal.	Kojas lenkti ir sukti pėdas taip, kaip daromi imitaciniai judesiai ant kranto (skaičiuojant 1, 2, 3).

Lėtai atsispiriama kojomis.	Nėra slinkimo.	Atliekant atsispyrimą kojomis skaičiuoti iki „1“, judesys turi būti panašus į smūgį lanku išorėn atgal vidun.
Labai platus rankų grybšnis.	Nespėjama ištiesti rankų į priekį kitam grybšniui, todėl kūnas pradeda grimzti.	Susiaurinti grybšnį taip, kad jo metu matytųsi, kur yra plaštakos.
Grybšnis atliekamas alkūnėmis.	Po rankų judesio kūnas nejudą į priekį.	Grybšnio metu alkūnes laikyti aukščiau už plaštakas, „neglostyti“ vandens.
Vienu metu atliekamas rankų ir kojų pritraukimas, primenantis „armoniką“.	Nėra slinkimo, judama atgal.	Pradžioje atlikti rankų grybšnį ir įkvėpimą, tada atsispyrimą kojomis.
Pavėluotas įkvėpimas.	Kūnas nugrimzta.	Kelti galvą įkvėpimui kartu su grybšnio pradžia.
Neakcentuojama trumpa pauzė užbaigus judesių ciklą.	Nėra slinkimo.	Užbaigus judesių ciklą slinkti ir skaičiuoti iki „3“.
Per ilga pauzė tarp rankų grybšnio ir atsispyrimo kojomis.	Kūnas nugrimzta.	Atlikus rankų grybšnį ir įkvėpimą, kartu atlikti atsispyrimą kojomis.

..... 3.3.4. Plaukimas peteliške



Plaukiant peteliške atliekami viena laikiai nepertraukiami rankų grybšniai ir kojų judesiai, panašūs į delfino uodegos smūgius žemyn aukštyn.

Kūno padėtis beveik horizontali, gulima ant krūtinės, veidas panertas į vandenį, žvilgsnis nukreiptas žemyn ir šiek tiek pirmyn.

Rankos įdedamos į vandenį plaštakomis, arti išilginės kūno ašies, kuo toliau priekyje, tada palengva lenkiamos per alkūnes, traukiamos į apačią atgal ir ištiesiamos paliečiant nykščiais šlaunis. Iš vandens pirmiausia išnyra alkūnės, paskui ir visos rankos. Sulenktos per alkūnę rankos keliamos virš vandens atpalaiduotos, įdedamos į vandenį ir pradeda kitą grybšnį.

Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais. Įkvėpiama pro burną pakėlus galvą į priekį arba pasukus į šoną. Iškvėpimas vyksta nuo galvos pasukimo į pradinę padėtį iki kito įkvėpimo. Kitas įkvėpimas gali būti atliktas po 1 arba daugiau grybšnių.

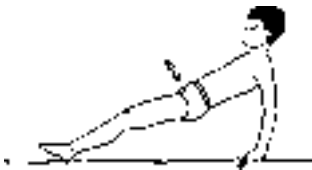

Vienam rankų grybšniui tenka 2 kojų smūgiai: pirmas – grybšnio pradžioje, antras – grybšnio pabaigoje.

Mokomės plaukti peteliške


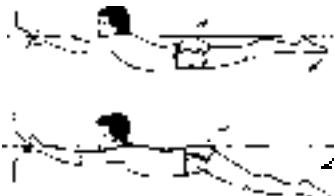
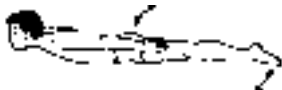
(Tinkami pratimai pasirenkami atsižvelgiant į mokinių kontingentą ir pratybų sąlygas)

Kojų judesių mokymas:

a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
Judėsiai dubeniu aukštyn žemyn atsirėmus rankomis už nugaros.	Stengtis daryti pakankamos amplitudės judesius.
	
Judėsiai dubeniu pirmyn atgal stovint.	Stengtis daryti pakankamos amplitudės judesius.
	

b) vandenyje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
Judėsiai dubeniu pirmyn atgal stovint (galima laikytis už atramos).	Stengtis daryti su pakankamos amplitudės judesius (judėti turi ne tik kojos, bet ir pečiai).
	
Plaukimo peteliške kojų judėsiai laikantis už nejudančios atramos.	Stengtis daryti su pakankamos amplitudės judesius (judėti turi ne tik kojos, bet ir pečiai).
	
Plaukimas peteliške kojomis po vandeniu laikant rankas prie šlaunų.	Stengtis, kad judėsiai būtų panašūs į bangą, judėti turi kojos, dubuo ir pečiai.
	

Plaukimas peteliške kojomis su pagalbine priemone rankose, laikant galvą virš vandens.



Stengtis per daug nelenkti kojų.

Rankų judesių mokymas:

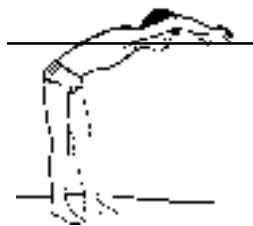
a) sausumoje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
1 – „malūnelis“ pirmyn ir atgal stovint; 2 – mostai pirmyn ir atgal abiem rankomis (žr. Mokomės plaukti krauliu).	
Imitaciniai plaukimo peteliške rankų judesiai pasilenkus į priekį.	Stengtis kelti abi rankas vienu metu; atliekant „grybšni“ nekirsti išilginės kūno ašies; išlaikyti alkūnę aukščiau už plaštaką.
Imitaciniai plaukimo peteliške rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu.	Stengtis pakelti galvą ir įkvėpti grybšnio pabaigoje, o nuleisti ir pradėti iškvėpimą nardinant rankas į „vandeni“.

b) vandenyje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
Plaukimo peteliške rankų judesiai pasilenkus į priekį, sulaikius kvėpavimą.	Stengtis judesius atlikti lėtai, akcentuoti grybšnio pradžią ir pabaigą.
Plaukimo peteliške rankų judesiai einant dugnu, sulaikius kvėpavimą.	Stengtis judesius atlikti lėtai, išlaikyti aukštai alkūnę, nelenkti riešo, suglausti pirštus.

Plaukimo peteliške rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu.



Stengtis įkvėpimui kelti tik galvą, bet ne pečius.

šuočiukai „delfinas“.



Stengtis vienu metu atsispirti kojomis nuo dugno ir rankomis nuo vandens, pašokus į viršų – įkvėpti, nusileidus į vandenį – iškvėpti.

Plaukimas peteliške laikant vienoje rankoje pagalbines priemones, kita ranka atliekant grybšnius, sulaikius kvėpavimą.



Stengtis grybšnį pradėti kuo toliau nuo galvos, bet arti išilginės kūno ašies (greta priemonės), užbaigti grybšnį prie šlaunies (nykščiu paliečiant šlaunį); žvilgsnį nukreipti žemyn, šiek tiek pirmyn.

Plaukimas peteliške laikant vienoje rankoje pagalbines priemones, kita ranka atliekant grybšnius, derinant su kvėpavimu.



Stengtis grybšnį pradėti kuo toliau nuo galvos, užbaigti prie šlaunies; viso judesio metu alkūnę laikyti aukščiau už plaštaką.

Plaukimas peteliške laikant vieną ranką priekyje, kita ranka atliekant grybšnius, iškvėpiant į vandenį.



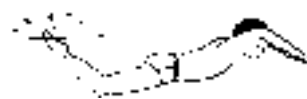
Stengtis įkvėpimui kelti tik galvą, bet ne pečius, po įkvėpimo panėrus galvą iškart pradėti lėtą iškvėpimą pro burną, paskui pro nosį.

Plaukimas peteliške atskirais rankų judesiais („su padalinimais“) derinant su kvėpavimu.



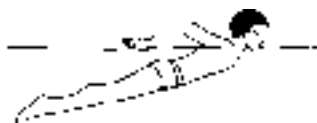
Stengtis įkvėpimui kelti (galima sukti į šoną) tik galvą, bet ne pečius; pradžioje įkvėpimą galima derinti su vienos rankos grybšniais.

Plaukimas peteliške visiškai suderintais judesiais sulaikius kvėpavimą.



Stengtis akcentuoti kojų smūgius grybšnio pradžioje ir pabaigoje.

Plaukimas peteliške visiškai suderintais judesiais iškvėpiant į vandenį.



Stengtis akcentuoti kojų smūgius grybšnio pradžioje ir pabaigoje, o įkvėpiant aukštai nekelti pečių iš vandens.

Dažniausiai pasitaikančios klaidos ir jų šalinimo būdai

Klaidos	Pasekmės	Galimi šalinimo būdai
Nevienalaikiai kojų judesiai (panašūs į kraulio).	Nesuderinti technikos elementai.	1. Mokymo metu surišti kojas. 2. Plaukti suspaudus kojomis pagalbinę priemonę.
Smūgis atliekamas tiesiomis kojomis.	Kūnas juda į priekį tik dėl grybšnio rankomis.	Plaukti vien kojomis keičiant rankų padėtį, kol judesiai taps taisyklingi.
Smūgis atliekamas smarkiai sulenktomis kojomis, dubuo nejuda.	Kūnas juda į priekį tik dėl grybšnio rankomis.	Plaukti vien kojomis keičiant rankų padėtį, kol judesiai taps taisyklingi.
Grybšnis atliekamas tiesiomis rankomis.	Labai greitai pavargstama.	Grybšnio metu sulenkti rankas, kaip ir plaukiant krauliu.
Labai platus rankų grybšnis.	Trumpa grybšnio trajektorija.	Rankas nardinti į vandenį ties galva sulig pečių pločiu.
Per ankstyvas rankų iškėlimas iš vandens.	Trumpa grybšnio trajektorija.	Grybšnis baigiamas paliečiant nykščiais šlaunis.
Grybšnio metu alkūnė nuleista žemiau už plaštaką.	Vandens „glostymas“.	Grybšnio metu alkūnes laikyti aukščiau už plaštakas, „neglostyti“ vandens.
Nevienalaikiai rankų judesiai (panašūs į kraulio).	Nesuderinti technikos elementai.	Stengtis rankas vienu metu įdėti į vandenį ir vienu metu pradėti grybšnį.
Pavėluotas įkvėpimas.	Kūno nugrimzdimas.	Pakelti galvą ir įkvėpti grybšnio pabaigoje.

..... 3.3.5. Netradiciniai („liaudiški“) plaukimo būdai

Netradiciniai plaukimo būdai – tai plaukimas, kai atliekami paprasti vienalaikiai rankų ir vienalaikiai ar pakaitiniai kojų judesiai arba pakaitiniai rankų ir vienalaikiai ar pakaitiniai kojų judesiai. Šie plaukimo būdai leidžia plaukikui kvėpuoti taip, kaip jam yra patogiu.

Plaukimas netradiciniais būdais formuoja įgūdžius atlikti darbinius įvairios amplitudės judesius įvairiausiomis kryptimis. Daugybė įvairių kojų bei rankų judesių derinimų ugdo koordinaciją, sudaro pagrindą išmokyti sportinių plaukimo būdų techniką. Tačiau jeigu mokymo plaukti tikslas yra išmokyti plaukti sportiniais plaukimo būdais, neverta stengtis, kad mokėjimas plaukti „liaudiškais“ būdais taptų tvirtu įgūdžiu, nes vėliau bus labai sunku ištaisyti plaukimo technikos klaidas.

Suaugusiuosius pradiniam etape galima mokyti tik netradicinių („liaudiškų“) plaukimo būdų. Pateikiame kelis netradicinių plaukimo būdų variantus.

Kraulis atliekant pakaitinius rankų judesius po vandeniu

I variantas



Kūno padėtis panaši kaip ir plaukiant krauliu, tik galvą galima laikyti virš vandens (matomumo laukimas neribotas), o smakrą panardinti į vandenį.

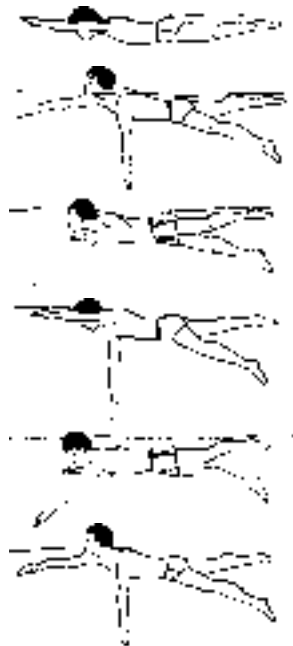
Kojų judesiai atliekami taip pat kaip ir plaukiant krauliu.

Rankų judesiai taip pat panašūs į plaukimo krauliu judesius, tik atlikus grybšnį jos neiškeliamos iš vandens, bet lenkiamos per alkūnę, o tada tiesiamos po vandeniu pirštais į priekį. Kai viena ranka tiesiama į priekį, kita atlieka grybšnį. Judesiai turi būti ne staigūs, bet švelnūs.

Kojų ir rankų judesių derinimas. Kiekvienam rankų grybšniui paprastai tenka trys kojų smūgiai.

Kvėpavimas. Per du rankų grybšnius reikia įkvėpti, per kitus du – iškvėpti. Pradžioje įkvėpiama ir iškvėpiama virš vandens, vėliau iškvėpti reikės į vandenį.

II variantas



Kūno padėtis ir kojų judesiai – kaip pirmajame variante.

Rankų judesiai taip pat panašūs į plaukimo krauliu judesius. Atliekama tiesia ranka iki jos vertikalios padėties po krūtine. Rankos neiškeliamos iš vandens, bet lenkiamos per alkūnę, o tada tiesiamos po vandeniu pirštais į priekį. Kai viena ranka tiesiama į priekį, kita atlieka grybšnį. Judesiai turi būti ne staigūs, bet švelnūs.

Kojų ir rankų judesių derinimas, kvėpavimas – kaip pirmajame variante.

Kraulis atliekant vienalaikius rankų judesius po vandeniu

I variantas



Kūno padėtis ir kojų judesiai – kaip ir plaukiant krauliu.

Rankų judesiai – kaip plaukiant krūtine (brasu).

Kojų ir rankų judesių derinimas. Kiekvienam rankų grybšniui paprastai tenka trys–šeši kojų smūgiai.

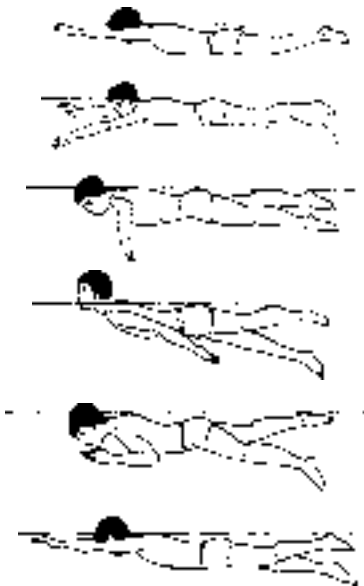
Kvėpavimas. Grybšnio pradžioje galva keliamą iš vandens ir grybšnio viduryje įkvepiama, tiesiant rankas į priekį iškvepiama į vandenį.

Mūsų manymu, būtent šį plaukimo būdą naudinga įsisavinti tiek suaugusiesiems, tiek ir vaikams, nes kojų ir rankų judesiai visiškai atitinka sportinių plaukimo būdų (kraulio krūtine ir krūtine) techniką. Kvėpavimas su rankų judesiais taip pat derinamas pagal plaukimo krūtine taisyklės.

Tiems, kas nori išmokti plaukti krūtine, tai tik mokymo pradžia. Išmokus šį pratimą, vėliau mokoma kojų judesių.

Tiems, kurių mokymas plaukti baigiamas, šitoks išmoktas plaukimo būdas leidžia laisvai judėti ir pramogauti vandenyje.

II variantas



Kūno padėtis ir kojų judesiai – kaip pirmajame variante.

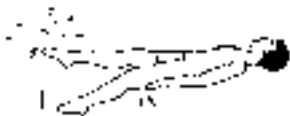
Rankų judesiai – kaip plaukiant krūtine (brasu), tik jos juda per šonus iki šlaunų.

Kojų ir rankų judesių derinimas – kaip pirmajame variante.

Kvėpavimas. Kvėpuoti galima kaip pirmajame variante arba grybšnio pabaigoje pakelti galvą ir įkvėpti, o tiesiant rankas į priekį iškvėpti į vandenį.

Plaukimas nugara atliekant rankų judesius po vandeniu

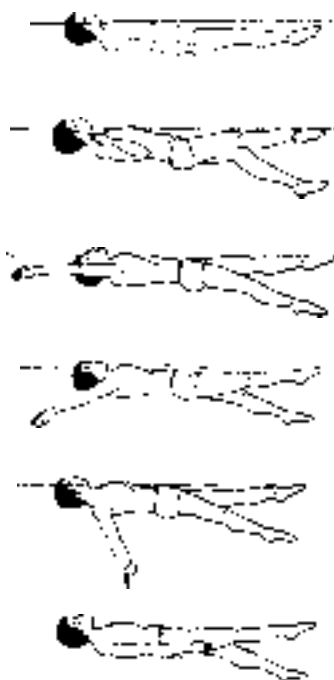
I variantas



Kūno padėtis, kojų judesiai ir kvėpavimas nesiskiria nuo plaukimo nugara.

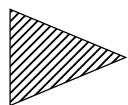
Rankų judesiai. Iš pradinės padėties, kai abi rankos ištiestos prie šlaunų, jomis atliekami grybšnio judesiai, primenantys „8“. Plaštakos visą laiką remiasi į vandenį dėl greitų ir slystančių judesių, kurie atliekami šiek tiek pasukant riešą.

II variantas



Kūno padėtis, kojų judesiai ir kvėpavimas – kaip plaukiant nugara.

Rankų judesiai. Ištiestos į viršų rankos pasukamos delnais į išorę ir atliekamas viena laikis grybšnis iki šlaunų, tada rankos lenkiamos per alkūnes ir palei kūną keliamos į viršų už galvos.



IV. Taikomojo plaukimo pagrindai

Visais laikais mokėjimas plaukti buvo ir yra gyvybiškai būtinas įgūdis. Be sportinio plaukimo, yra taikomasis plaukimas, kurio pagrindinės rūšys šios: **taikomieji plaukimo būdai, nėrimas, skęstančiųjų gelbėjimas bei gaivinimas.**

-----4.1. Taikomojo plaukimo būdai

Taikomieji plaukimo būdai: **plaukimas šonu ir plaukimas nugara brasu.** Pagal dabartines tarptautines plaukimo taisykles šiais būdais varžybose neplaukiama, bet jie tinkami atliekant vandenyje įvairias užduotis. Pvz., plaukimas šonu yra labai patogus transportuojant skęstantįjį į krantą, o plaukimas nugara brasu tinkamas pernešant įvairius daiktus.

..... 4.1.1. Plaukimas šonu



Kūno padėtis: plaukikas guli ant vandens kairiu ar dešiniu šonu. Jei gulima ant dešinio šono – dešinė ranka bus apatinė (ji visą laiką yra vandenyje), o kairė ranka – viršutinė. Jei gulima ant kairio šono, rankų padėtis atvirkštinė. Petys ir viena veido pusė yra virš vandens. Pagal rankų padėtį plaukiko kojos taip pat vadinamos apatine ir viršutine.



Kojų judesiai: primena žirklių judesį. Paruošiamasis judesys – viršutinė koja į priekį, apatinė atgal, praskečiamos sulenkiant per kelio sąnari. Varomasis (pagrindinis) judesys – kojos suglaudžiamos ir ištiesiamos.



Rankų judesiai: asimetriški ir pakaitiniai. Abi rankos judesį pradeda kartu. Apatinė ranka atliekamas judesys žemyn atgal (kaip plaukiant brasu), o viršutinė – paruošiamasis judesys virš vandens (kaip plaukiant krauliu). Tada apatinė ranka lenkiama per alkūnės sąnari ir tiesiama į priekį, į pradinę padėtį, o viršutinė ranka atliekamas pagrindinis judesys.






Kvėpavimas: įkvėpimas derinamas su viršutinės rankos grybšnio pabaiga, iškvėpimas – visą likusį laiką.

Judesių derinimas: kojų pagrindinis judesys derinamas su viršutinės rankos pagrindinio judesio pabaiga, o paruošiamasis kojų judesys derinamas su apatinės rankos pagrindiniu judesiu. Po viršutinės rankos ir kojų pagrindinių judesių plaukikas pasislenka šonu.

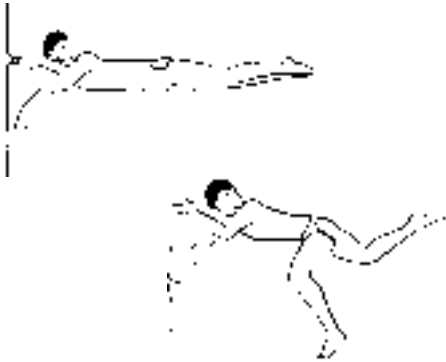

Mokomės plaukti šonu

Kojų judesių mokymas:

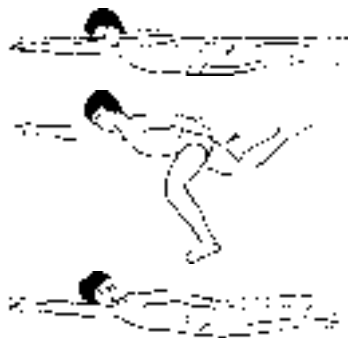
a) sausumoje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Imitacinis viršutinės kojos judesys stovint.</p>		<p>Koja lenkiama per kelio sąnarį ir keliama į priekį, pėda – užriesta, staigiu judesiu pristatoma prie kitos kojos.</p>
<p>Imitacinis apatinės kojos judesys stovint.</p>		<p>Koja lenkiama per kelio sąnarį ir keliama atgal, pėda ištiesta, judesys žemyn prie kitos kojos.</p>
<p>Imitacinis kojų judesys sėdint ant bortelio krašto.</p>		<p>Atlikti žergtą judesį (žirkles).</p>

b) vandenyje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Kojų judesys gulint ant šono ir laikantis už atramos.</p>		<p>Atlikti kojomis žirkles.</p>
<p>Kojų judesys slenkant ant šono ir laikant plaukimo lentą.</p>		<p>Stengtis, kad viršutinė koja nekirstų išilginės kūno ašies.</p>

Kojų judesys slenkant ant šono, apatinė ranka ištiesta.



Stengtis, kad apatinė koja nekirstų išilginės kūno ašies.

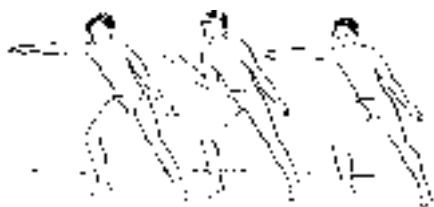
Rankų judesių mokymas

a) sausumoje

Pratimai

Metodiniai nurodymai

Imitacinis apatinės rankos judesys stovint; apatinė ranka ištiesta į viršų, viršutinė – priglausta prie šono.



Apatinė ranka lenkiama per alkūnės sąnarį, atliekamas grybšnis delnu ir ranka grąžinama į pradinę padėtį.

Imitacinis viršutinės rankos judesys stovint, kūnas pasviręs apatinės rankos pusėn.



Ranka atliekamas toks pat judesys kaip plaukiant krauliu.

Imitaciniai rankų judesiai derinami su kvėpavimu.

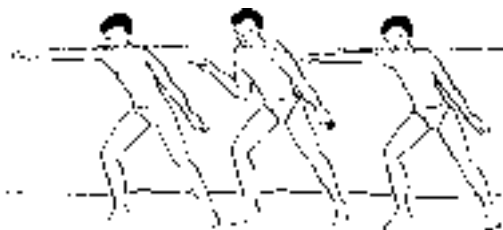
Galva pradedama sukuti ir įkvepiama kartu su viršutinės rankos grybšnio pradžia.

b) vandenyje

Pratimai

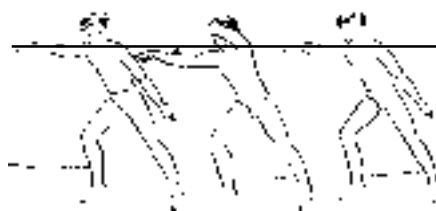
Metodiniai nurodymai

Apatinės rankos judesys stovint, šiek tiek pasilenkus į šoną.



Grybšnis panašus į plaukimo krūtine rankų grybšnį.

Viršutinės rankos judesys derinant su kvėpavimu stovint, pasilenkus į šoną.



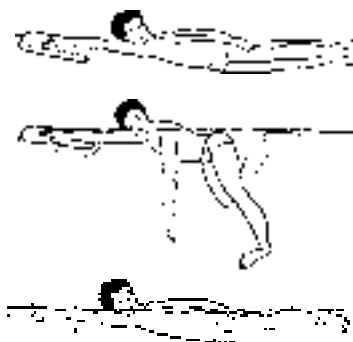
Grybšnis panašus į plaukimo kraulių rankų grybšni, įkvepiant nekelti galvos.

Abiejų rankų judesiai derinant su kvėpavimu stovint, pasilenkus į šoną.



Įkvepiama viršutinės rankos grybšnio pabaigoje, iškvepiama – apatinės rankos grybšnio metu.

Viršutinės rankos judesys derinant su kvėpavimu slenkant, laikant plaukimo lentą.



Įkvepiama viršutinės rankos grybšnio pabaigoje.

Judesių derinimas:

a) sausumoje

Pratimai

Metodiniai nurodymai

Imitacinis viršutinės kojos judesys derinant su viršutinės rankos judesiu stovint, pasilenkus šiek tiek į šoną.




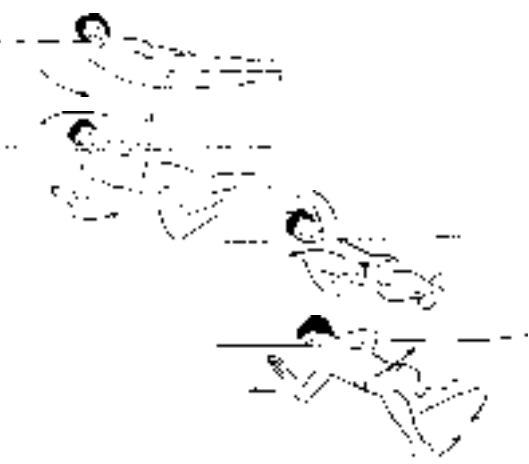
Viršutinės rankos ir viršutinės kojos judesys atliekamas kartu.

Imitacinis viršutinės kojos judesys derinant su abiejų rankų judesiu stovint, šiek tiek pasilenkus į šoną.



Atkreipti dėmesį į viršutinės kojos pėdos padėtį.

b) vandenyje

Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Plaukimo šonu kojų judesiai derinant su viršutinės rankos judesiu, laikant plaukimo lentą apatine ranka.</p> 	<p>Viršutinės rankos judesys derinamas su viršutinės kojos judesiu.</p>
<p>Plaukimo šonu kojų judesiai derinant su abiejų rankų judesiu ir kvėpavimu.</p> 	<p>Paruošiamasis kojų judesys derinamas su apatinės rankos pagrindiniu judesiu. Pagrindinis kojų judesys derinamas su viršutinės rankos judesio pabaiga.</p>

.....4.1.2. Plaukimas nugara brasu



Kūno padėtis: plaukikas guli vandenyje ant nugaros.

Kojų judesiai atliekami kartu ir simetriškai. Paruošiamasis judesys – kojos lenkiamos per kelio sąnarį stačiu kampu ir praskėčiamos per pečių plotį. Pėdos pasukamos į šalis. Pagrindinis judesys – kojos energingai lanku ištiesiamos ir suglaudžiamos. Paruošiamasis judesys kojomis prasideda tada, kai rankos baigia judesį virš vandens.


Rankų judesiai atliekami kartu ir simetriškai. Pagrindinis judesys atliekamas greitai, šonais, 15–25 cm gylyje nuo vandens paviršiaus. Paruošiamasis judesys atliekamas virš vandens.

Kvėpavimas derinamas su rankų judesiais: įkvepiama perkeliant rankas oru, o iškvepiama atliekant pagrindinį judesį.





Mokomės plaukti nugara brasu

Kojų judesių mokymas:

a) sausumoje

Pratimai		Metodiniai nurodymai
Imitaciniai kojų judesiai sėdint, atsirėmus rankomis už nugaros.		Kojos tiesios, suglaustos, pėdos atpalaiduotos. Kojos lenkiamos per kelius, pėdos pasukamos į šalis – paliečiama baseino sienelė – ir energingai lanku tiesiamos.

b) vandenyje

Pratimai		Metodiniai nurodymai
Plaukimo nugara brasu kojų judesiai stovint veidu į sienelę, pritupiant.		Kojų pėdos pasuktos į šalis, kojų pėdos neatitraukiamos nuo dugno, pritupiant keliai praskečiami.
Plaukimo nugara brasu kojų judesiai laikantis už atramos.		P. p. – gulima ištiesus kojas, kojos lenkiamos per kelio sąnarių, pėdos pasukamos į šalis, judesys atliekamas lanku ištiesiant kojas į pradinę padėtį.
Plaukimas nugara brasu kojomis prilaikomam kito asmens.		Atkreipti dėmesį į pėdų padėtį.
Plaukimas nugara brasu kojomis laikant lentelę ant krūtinės.		Energingai lanku atlikti kojų judesius.

Plaukimas nugara bra-
su kojomis, rankos iš-
tiestos į viršų.



Kojų judesys simetriš-
kas.

Plaukimas nugara bra-
su kojomis, rankos pri-
glaustos prie šlaunų.



Kojos lenkiamos per
kelio sąnarių pėdomis
žemyn.

Rankų judesių mokymas

a) sausumoje

Pratimai

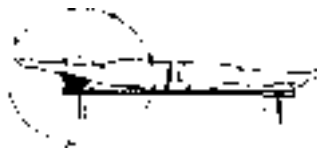
Metodiniai nurodymai

P. p. – rankos iškeltos į
viršų, abiem rankomis
judesys per šonus že-
myn iki šlaunų.



Po „grybšnio“ išlaikyti
1–2 sek. pauzę.

Imitaciniai rankų jude-
siai gulint ant suolo.



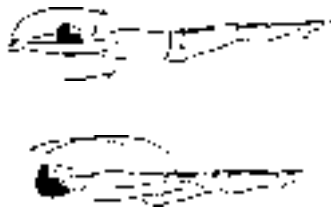
Judesius rankomis at-
likti simetriškai.

b) vandenyje

Pratimai

Metodiniai nurodymai

Rankų judesiai slen-
kant.





Kūno padėtis tiesi, ko-
jos suglaustos, rankos
virš galvos, delnai pa-
sukti į išorę.

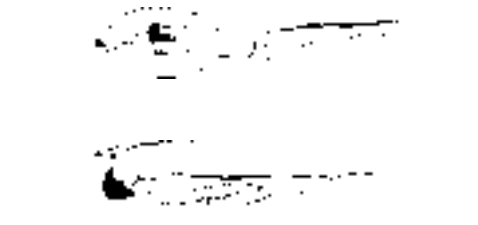

Pagrindinis rankų jude-
sys atliekamas energin-
gai, lygiagrečiai su van-
dens paviršiumi.

Judesių derinimas:

a) sausumoje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Imitaciniai rankų judesiai: leidžiant rankas pritūpti, keliant jas į viršų – stotis.</p>		<p>Pėdos pasuktos į šalis, rankos iškeltos į viršų.</p>
<p>Imitaciniai rankų ir kojų judesiai gulint ant suolo.</p>		<p>Rankos keliamos į viršų per priekį – paruošiamasis judesys, o kojomis atliekamas pagrindinis judesys.</p>

b) vandenyje

	Pratimai	Metodiniai nurodymai
<p>Plaukimas nugara brašu derinant rankų ir kojų judesius.</p>		<p>Rankų ir kojų pagrindinius judesius atlikti energingai.</p>
<p>Plaukimas nugara brašu derinant rankų ir kojų judesius su kvėpavimu.</p>		<p>Slenkant ir keliant rankas į viršų įkvėpti. Po kojų judesio daryti pauzę.</p>

----- 4.2. Nėrimas

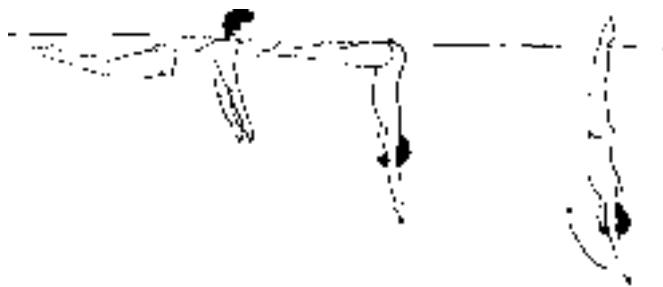
Nėrimas – tai plaukimas po vandeniu. Jis glaudžiai susijęs su darbine žmogaus veikla, buitimi. XX a. pradžioje paplito kaip sporto šaka, buvo rengiamos varžybos. Varžybų programa buvo labai įvairi: pasiekti didžiausią gylį, nuo dugno per dvi minutes surinkti kuo daugiau lėkštelių, pasiekti didžiausią greitį (moterims – 25 m nuotolyje, vyrams – 50 m nuotolyje) ir ilgiausią nuotolį (vyrų rekordas – 96,4 m, moterų – 56 m).

Nuo 1930 m. ši sporto šaka vis rečiau įtraukiama į varžybų programą ir šiuo metu beveik visai neteko sportinės reikšmės. Tačiau nardymas, kaip praktinis įgūdis, nenustojo savo gana didelės reikšmės. Neriama gelbstint skęstantįjį, traukiant iš dugno įvairius daiktus, atliekant povandeninius darbus, taip pat karo veiksmų sąlygomis.

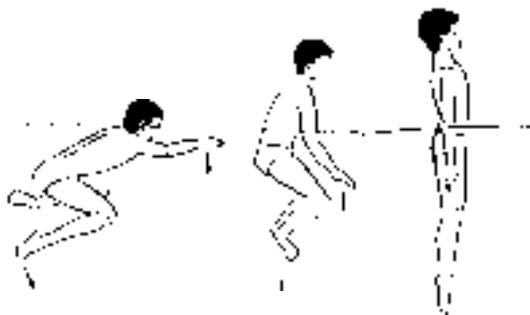
..... 4.2.1. Nėrimo būdai

Visi nėrimo būdai skirstomi į du pogrupius. Pirmam priklauso pasinėrimai naudojant atramą (baseino sienelę ar kraštą, posūkio skydą, starto bokštelį, tvenkinio krantą, plaustą, valtį ir t. t.), antram – neriama nuo vandens paviršiaus. Nerti galima žemyn kojomis arba žemyn galva.

Atliekant nėrimą *žemyn galva nuo vandens paviršiaus* – būtina rankų judesiais pasikelti virš vandens, įkvėpti ir greitai lenkti galvą žemyn. Kai kūnas atsiduria vertikaliajoje padėtyje, greitai pakelti kojas aukštyn ir pasinėrus nerti žemyn atliekant rankų ir kojų judesius.

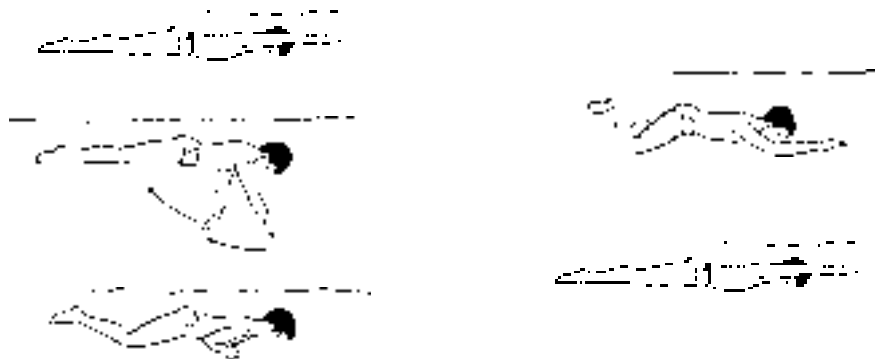


Neriant *žemyn kojomis nuo vandens paviršiaus* – būtina rankų ir kojų judesiais kuo aukščiau iššokti iš vandens, pakelti rankas į viršų (arba priglausti prie šlaunų), suglausti kojas, giliai įkvėpti ir panerti. Prireikus atliekami tik rankų judesiai stumiant vandenį iš apačios į viršų.



Nėrimas tolyn atliekamas 1,5–2,0 m gylyje. Visi judesiai daromi po vandeniu. Plaukiama krūtine (brasu), šonu, kraulio kojų judesiais, atliekant įvairius rankų derinius.

Neriant brasu galimi pailgintas ir sutrumpintas rankų grybšniai. Pasibaigus judesiui rankos gražinamos į pradinę padėtį šalia liemens. Rankų ir kojų judesių derinimas: pradinė padėtis – grybšnis rankomis – pauzė (kojos ištiestos) – rankų ir kojų paruošiamasis judesys – atsispyrimas kojomis – pauzė.



Nėrimas šonu – atitinka plaukimą vandens paviršiumi, tik skiriasi paruošiamaisiais viršutinės rankos judesiais. Ji gražinama į priekį po vandeniu.

Mokomės nerti

Nėrimas nuo įprasto plaukimo skiriasi dideliu vandens spaudimu ir ilgu kvėpavimo sulaikymu. Todėl nėrimo mokymo pagrindas yra reguliariai atliekami kvėpavimo sulaikymo pratimai, kurie didina organizmo atsparumą esant mažesniai deguonies kiekiui. Šiuos pratimus reikia daryti sausumoje ir vandenyje.

Sausumoje:

- giliai įkvėpti ir orą lėtai iškvėpti;
- sulaikyti kvėpavimą įvairiose įkvėpimo ir iškvėpimo fazėse;
- sulaikyti kvėpavimą atliekant rijimo judesius, iškvėpiant orą pro nosį mažomis porcijomis.

Pratimai atliekami stovint, einant, pasilenkus, atliekant įvairius rankų judesius (plaukimo brasu, šonu).

Vandenyje:

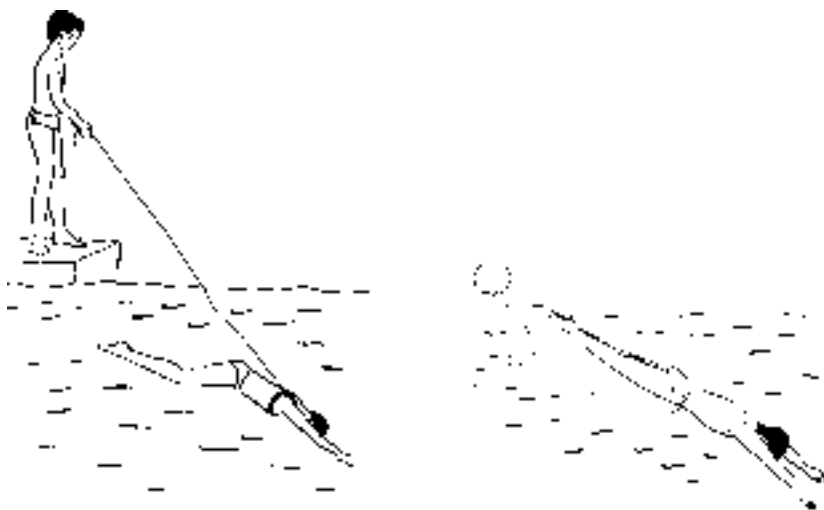
- negiliai įkvėpti, pasinerti ir atmerkti akis;
- giliai įkvėpti, pasinerti, orą lėtai iškvėpti mažomis porcijomis pro burną;
- giliai įkvėpti ir pasinerti derinant rijimo judesius su lėtu iškvėpimu pro nosį.

Pratimai atliekami nedideliame gylyje pritupiant, gulint ant vandens, slenkant. Išmokus pratimai atliekami ir gilioje vietoje.

Saugaus nėrimo taisyklės

- ◆ Norint įveikti tam tikrą atstumą neriant, būtina sausumoje atlikti kvėpavimo pratimus. Tokie pratimai gerina plaučių ventilaciją, mažina kvėpavimo centro dirglumą, lengviau pakeliamas kvėpavimo sulaikymas.

- ◆ Kvėpavimo pratimus reikia atlikti 30–40 sek. prieš startą.
- ◆ Norint atgauti normalų kvėpavimą, po nėrimo reikia 2–3 kartus atlikti plaučių hiperventiliaciją (giliai įkvėpti ir iškvėpti). Kvėpavimo pratimai padeda greičiau likviduoti deguonies trūkumą organizme.
- ◆ Neriant į gylį jaučiamas skausmas ausyse. Tai atsitinka dėl po vandeniui padidėjusio slėgio į ausies būgnelį. Norint sumažinti šį atsiradusį slėgį, reikia daryti rijimo judesius.
- ◆ Negalima nardyti, kai nesveikos ausys, nes vanduo, patekęs į vidinės ausies ertmę, sukelia galvos svaigimą, pykinimą, prarandama orientacija.
- ◆ Pradėti mokytį nerti į gylį ir į tolį reikia tik tada, kai mokinys gerai moka nors vieną plaukimo būdą.
- ◆ Pirmieji nardymai neturi viršyti 10–15 sek.
- ◆ Nėrimo pratimų skaičius turi būti griežtai ribotas (2–3 kartai per pratybas), nes daugkartinis nėrimas sukelia deguonies badą. Deguonies badui jautriausia centrinė nervų sistema (CNS), dėl to galima staigiai prarasti sąmonę.
- ◆ Kad būtų galima geriau orientuotis vandenyje, reikia nerti atsimerkus.
- ◆ Nerti be trenerio leidimo ir neprižiūrint – draudžiama.
- ◆ Pradiniame etape ar esant neskaidriam vandeniui nardyti būtina su įvairiomis pagalbiniomis priemonėmis.
- ◆ Šuoliai į vandenį sekloje vietoje, nežinant vandens telkinio dugno, gali būti galvos, stuburo ar kitų kūno dalių traumų priežastis.



----- 4.3. Skęstančiųjų gelbėjimas

Nelaimingų atsitikimų vandenyje priežasčių daug, bet pagrindinės – nemokėjimas plaukti, per didelis pasitikėjimas savo plaukimo įgūdžiais, neatsargus elgesys prie vandens, maldymosi taisyklių nepaisymas, plaukiojimas techniškai netvarkingomis valtimis, lipimas ant netviro ledo ir pan.

Romėnai sakydavo, kad „tas, kuris negelbsti, – nužudo“. Todėl kiekvieno piliečio pareiga – suteikti pagalbą nukentėjusiam vandenyje.

Kad suteiktų pagalbą skęstančiajam, gelbėtojas privalo:

- gerai plaukti;
- mokėti suteikti pagalbą tiesiogiai vandenyje;
- žinoti visas atsargumo priemones gelbėjant;
- mokėti suteikti pirmąją pagalbą krante;

Nemokantis plaukti taip pat gali suteikti pagalbą skęstančiajam, jis turi:

- greitai orientuotis esamoje situacijoje;
- įtraukti į gelbėjimą kitus žmones;
- naudoti įvairias priemones;
- mokėti suteikti pirmąją pagalbą krante.

Pagalbos suteikimas nuo kranto

Galima paduoti šaką.



Paduoti lazda, kai gelbsti du žmonės.



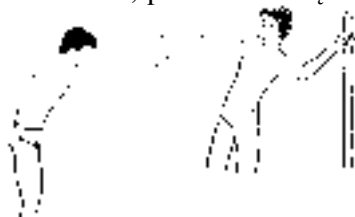
Suteikti pagalbą įlipus į vandenį.



Kai gelbsti keli gelbėtojai, paduoti lazda ar ranką.



Įlipus į vandenį ir laikantis už krašto, paduoti ranką.



Įlipus į vandenį ir laikantis už krašto, paduoti koją.



Mesti neskežstančius daiktus (kamuolį, guminią ar kimštinį gelbėjimo ratą).



Pagalbos suteikimas iš valtys

Kai žmogus skęsta toli nuo kranto, geriausia priemonė yra motorinė ar irklinė valtis. Skęstantysis įtraukiamas per šoninį ar galinį valtys kraštą.



Pagalbos suteikimas vandenyje

Norint suteikti pagalbą vandenyje, būtina žinoti:

1. Kaip priplaukti prie skęstančiojo ir pavargusio vandenyje.
2. Kaip išsilaisvinti skęstančiajam įsikabinus.
3. Kaip transportuoti skęstantįjį ir pavargusį vandenyje.
4. Kaip išnešti ir iškelti skęstantįjį į krantą.
5. Savigalbos būdus vandenyje.

Pagalba bus efektyvi, jeigu bus atsižvelgta į nelaimės aplinkybes: į atstumą iki skęstančiojo, į vandens gylį, skaidrumą, vėją, bangas, kokios gelbėjimo priemonės yra šalia, kas dar gali padėti gelbėti.

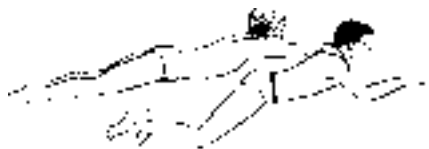
Gelbėtojas prie skęstančiojo privalo priplaukti iš nugaros pusės. Taip galima išvengti nepatogių skęstančiojo išikabinimų.



Jeigu gelbėtojas turi neskęstančių daiktų (gelbėjimo ratą, lentelę, lazda), būtina juos panaudoti.



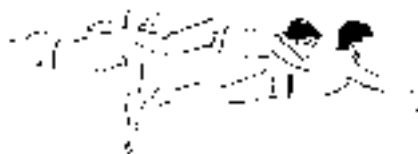
Priplaukus prie žmogaus, kuris pavargo ar išsigando gilumos, reikia pasistengti įtikinti jį, kad pavojus negresia ir kad jam bus padėta pasiekti krantą. Šiuo atveju pailsusiam žmogui gali būti pasiūloma viena ar abiem rankomis atsiremti į gelbėtojo petį iš nugaros pusės. Gelbėtojas plaukia brasu arba šonu.



Jeigu šalia pavargusio žmogaus yra du gerai mokantys plaukti asmenys, tai jie plaukia brasu laikydami pavargusįjį viduryje, o šis viena ranka atsiremia į vieno, o kita – į kito plaukiko petį.



Jeigu šalia pavargusio žmogaus yra du geri plaukikai, tai vienas jų gali plaukti iš priekio, antras – iš nugaros. Pavargęs asmuo rankomis atsiremia į priekinio pečius, o kojų pėdomis – į už nugaros esančio gelbėtojo pečius. Gelbėtojai plaukia brasu.

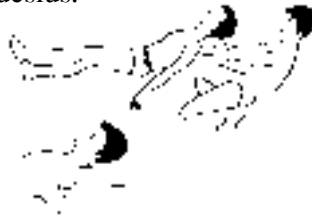


Skęstančiojo transportavimas

Jeigu skęstantysis praradęs sąmonę ir nesiblaško, jis imamas už galvos taip, kad nykščiai liestų skruostus, o mažieji pirštai – apatinį žandikaulį. Gelbėtojas plaukia ant nugaros.



Jeigu skęstantysis nesiblaško, jis imamas už pažastų ir traukiamas. Gelbėtojas guli ant nugaros ir atlieka braso kojų judesius.



Jeigu skęstantysis agresyvus ir prie jo negalima priplaukti nepastebėtam, gelbėtojas turi panerti po vandeniu, pasukti skęstantįjį už kojos į save nugarą ir transportuoti pakišęs ranką po skęstančiojo pažastimi, apglėbęs per krūtinę, kaire ranka suėmęs virš alkūnės ir prispaudęs skęstantįjį nugarą prie savęs. Gelbėtojas transportuoja skęstantįjį plaukdamas šonu.



Abi agresyvaus skęstančiojo rankos suimamos už nugaros, gelbėtojas dešinę ranką pakiša po skęstančiojo pažastimis. Gelbėtojas plaukia šonu.



Išsilaisvinimo iš skęstančiojo būdai

Šoko ištiktas ar agresyvios būklės skęstantysis griebiasi ir už šiaudo. Kad išvengtų tokio įsikabinimo, gelbėtojas, kai agresyvus skęstantysis yra arti, turi nuo jo atsistumti koja.



Jeigu skęstantysis apglėbia gelbėtojo kaklą iš priekio, gelbėtojas turi dešinę skęstančiojo ranką kelti iš apačios į viršų ir, suėmęs savo dešinę ranka, užlaužti skęstančiajam už nugaros.



Jeigu skęstantysis apglėbia gelbėtojo kaklą iš nugaros, reikia staigiu judesiu kelti skęstančiojo alkūnę ir apsukti jį į save nugarą.



Jeigu skęstantysis apglėbia gelbėtojo liemenį iš priekio, reikia stipriai stuktelėti ranka į skęstančiojo pasmakrę ir keliu į krūtinę.



Jeigu skęstantysis apglėbia gelbėtojo liemenį iš nugaros, reikia paimti skęstančiojo abiejų rankų pirštus ir staigiu judesiu juos išskėsti arba paimti skęstantįjį už galvos ir permesti per petį.



Jeigu skęstantysis įsikimba į gelbėtojo rankų riešus, gelbėtojas turi sugniaužti kumščius ir staigiai pasukti juos išorėn.



Visais atvejais išsilaisvinti nuo skęstančiojo geriausia panėrus.

Skęstantčiojo nešimas į krantą

Jei skęstantysis be sąmonės, gelbėtojas jį išneša į krantą ant pečių.



Išnešamas ant nugaros ir dubens.



Kai skęstantįjį neša du gelbėtojai, tai pirmasis nukentėjusįjį neša už kojų, o antrasis gelbėtojas savo rankas prakiša pro nukentėjusiojo pažastis ir paėmą už nukentėjusiojo rankos.



Jei skęstantysis tik pavargęs, gelbėtojas turi padėti jam išlipti iš vandens uždėjęs jo ranką sau ant peties ir apglėbęs per liemenį.



Skęstantčiojo iškėlimas iš vandens, kai aukštas krantas

Vienas gelbėtojas skęstantįjį iškelia taip:



Du gelbėtojai skęstantįjį iškelia taip:



----- 4.4. Pagalbos suteikimas krante

Gyvybės šaltinis – deguonis. Organizmas, negaudamas deguonies, pereina į minimalios gyvybinės veiklos būseną. Ji vadinama klinikinės mirties periodu. Šiuo periodu organizmas dar nėra miręs, jis išgyvena tiek, kiek jam leidžia deguonies rezervas. Pirmiausia per 5–7 min. miršta galvos smegenų žievės nervinės ląstelės, kurios koordinuoja visų organų veiklą. Žuvus šioms ląstelėms, žmogaus nebegalima atgaivinti. Taigi klinikinės mirties periodas trunka 5–7 min.

Skendimo atvejais klinikinė mirtis trunka ne 5–7 min., o 10–30 min. Tai priklauso nuo vandens temperatūros. **šaltame** vandenyje organizmas ekonomiškai naudoja deguonies atsargas, todėl skenduolį gaivinti tikslinga ir praėjus ilgesniam laikui.

Išblyškusių skenduolių gyvybinės funkcijos nutrūksta staiga, dar neišnaudojus vidinių deguonies rezervų, todėl jų klinikinė mirtis trunka ilgiau ir gaivinimo galimybės geresnės (10–15 min.) negu **pamėlusių** skenduolių, kurie gelbėdamiesi sunaudoja visus vidinius deguonies išteklius (3–6 min.).

Visus minėtus simptomus (šaltas vanduo, išblyškęs ar pamėlęs skenduolis, pulsas, akių vyzdžiai) nustatyti reikėtų per 20–30 sek.

Nukentėjusieji, kuriems reikia medicinos pagalbos, skirstomi į 3 grupes:

1. Nukentėjęs asmuo **nebuvo praradęs sąmonės**, neatsirado kvėpavimo bei širdies veiklos sutrikimų. Šiuo atveju pirmoji pagalba nesudėtinga: būtina nukentėjusįjį nuraminti, aptrinti sausu rankšluosčiu, pervilkti sausais drabužiais ir užkloti šilta antklode. Naudinga duoti karštos arbatos, kavos ar raminamųjų vaistų.

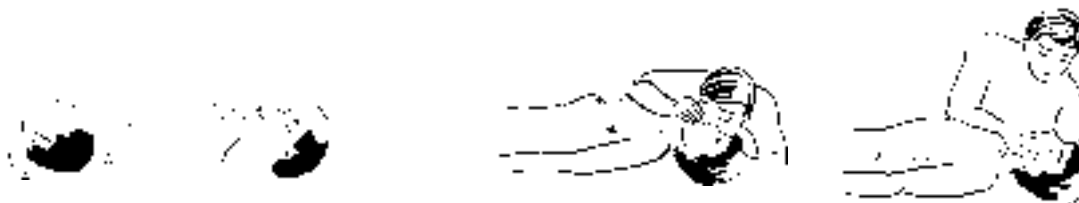
2. Nukentėjęs asmuo yra **be sąmonės, bet pulsas ir kvėpavimas nesutrikę**. Pirmoji pagalba: guldomas, atsegama apykaklė, masažuojami smilkiniai, veidas, kutenamos nosies šnervės.

3. Skenduolis ištrauktas iš dugno **be gyvybės požymių**, sustojęs kvėpavimas ir širdies veikla, tai – klinikinės arba biologinės mirties būseną. Ši būseną konstatuojama, kai neužčiuopiamas pulsas ties miego ir žasto arterijomis, akių vyzdžiai nereaguoja į šviesą (nesusiaurėja). Pirmoji pagalba: paguldyti ant kieto pagrindo, atsegti nukentėjusiojo drabužius, išvalyti iš kvėpavimo takų gleives, žoles, smėlį, pasiruošti gaivinimui. Skenduolį pražiodyti sunku. Tam galima panaudoti plokščią metalinį daiktą arba abiejų rankų nykščius dėti ant nukentėjusiojo apatinio žandikaulio kraštų, o kitais pirštais smakrą spausti žemyn.



Skenduolio gaivinimo metodika tobulėjant medicinos mokslui keitėsi. Veiksmingiausi gaivinimo būdai yra dirbtinis kvėpavimas iš burnos į burną ir netiesioginis širdies masažas bei jų derinimas.

Dirbtinis kvėpavimas iš burnos į burną nepakeičiamas tada, kai sužalota krūtinės ląsta ar stuburas. Nukentėjęs asmuo guldomas ant nugaros, atlošiama galva, giliai įkvepiama ir pražiodžius bei pirštais užspaudus nosį pučiamas oras į skenduolio plaučius. Mažiems vaikams oras pučiamas apžiojus kartu burną ir nosį. Oras pučiamas natūraliu kvėpavimo ritmu – 12–20 k./min. Įpūsdami orą stebime, ar pasikelia skenduolio krūtinės ląsta (tai rodo, kad įpūtėme tinkamai). Jei krūtinės ląsta įpūtus oro nepasikėlė, vadinasi, blogai atlošta galva ir nėra kvėpavimo takų praeinamumo (reikia ištraukti liežuvį, dar kartą išvalyti burnos ertmę ir atlošti galvą). Darant dirbtinį kvėpavimą iš burnos į burną, svarbiausia yra sudirginti kvėpavimo centrą.



Geriausiai kraujo apytaka atgaivinama netiesioginiu širdies masažu. Klinikinės mirties periodu krūtinės ląsta yra paslanki. Jos priekinę sienelę galima įspausti 3–4 cm. Taip yra suspaudžiama širdis tarp krūtinkaulio ir stuburo. Suspaudimo metu kraujas iš širdies skilvelių išvaromas, o atleidus rankas širdies skilveliai prisipildo kraujo.

Netiesioginis širdies masažas atliekamas: nukentėjęs guldomas ant nugaros ant kieto pagrindo, apnuoginamas liemu. Gelbėtojas atsiklaupia prie nukentėjusiojo dešinio šono, suranda apatinį jo krūtinkaulio trečdalį, uždeda plaštakas vieną ant kitos. Masažo judesių dažnumas – 60 k./min. skaičiuojant 101, 102 ir t.t.



Veiksmingiausia nukentėjusįjį gaivinti derinant netiesioginį širdies masažą su dirbtiniu kvėpavimu. Derinti taip: 2 įpūtimai – 15 paspaudimų. Jei gaivina du gelbėtojai, nuoseklus toks: 1 įpūtimas – 4–5 paspaudimai.



-----4.5. Pagalba nukentėjusiam žiemą

Žiemą gelbėtojas turi žinoti, kad į nelaimės vietą būtina šliaužti ir gelbėjimui naudoti įvairias priemones (lentas, roges, kopėčias, lazdas, rūbus ir t. t.). Nuo įlūžusiojo reikia būti per 3–5 metrus.



Pirmoji pagalba nukentėjusiam žiemą

Ištrauktą iš vandens nukentėjusįjį būtina perrengti ir gabenti į šiltas patalpas. Jei šis nebuvo praradęs sąmonės ir gali vaikščioti, siūlyti jam pabėgioti ir pasimankštinti. Patartina karštas dušas (10–15 min.), karšta kava, arbata, šilta vonia (nuo 30^o palaipsniui šildant iki 40^o). Organizmą galima sušildyti ir įvairiais šildytuvais (įvairiomis lempomis ir kt.). Visų pirma šildomas kaklas ir pakaušis.

Jei skenduolio širdis sustojusi ir jis nekvėpuoja, daromas dirbtinis kvėpavimas burna į burną ir išorinis širdies masažas, jis gabenamas į šiltas patalpas.

Visais organizmo atšalimo atvejais gydymas tęstinas ligoninėje.

-----4.6. Savigalba

Įrodyta, kad žmonės dažniausiai nuskęsta iš baimės dėl savo gyvybės, dėl psichinės įtampos. Baimė nuskęsti – svarbiausia psichinio šoko, dėl kurio plaukikas gali žūti, priežastis. Vadinas, žmonių saugumas vandenyje – pirmiausia psichologinė problema. Žmogus, patekęs į sudėtingą situaciją vandenyje, turėtų mokėti valdyti savo psichiką, nesutrikti, nepulti į paniką, bet ramiai gelbėtis arba kantriai laukti pagalbos.

Pavargus plaukiant. Išsekus jėgoms pirmiausia būtina įtikinti save, kad galima išsilaikyti, tik reikia pailsėti. Poilsis – gulėti ant nugaros, minimalūs rankų, kojų judesiai, ritmiškas kvėpavimas.

Prasidėjus mėšlungiui. Jei mėšlungis traukia rankos raumenis, būtina atsigulti ant nugaros, iškelti ranką virš vandens, suspausti plaštaką į kumštį, vėl ištiesti.

Jeigu mėšlungis traukia abiejų rankų raumenis, reikia atsigulti ant nugaros, iškelti abi rankas virš vandens ir sudėjus plaštakas spausti vieną į kitą.



Jeigu mėšlungis traukia šlaunies arba blauzdos raumenis, reikia atsigulti ant nugaros, kelį pritraukti prie pilvo, paimti koją už pėdos ir stipriai patraukti į save. Jeigu mėšlungis traukia abi kojas, patartina abu kelius lenkti prie krūtinės ir vėl ištiesti. Jeigu mėšlungis traukia pėdą, reikia išsitiesus lenkti pėdą į viršų.



Atsidūrus vandenyje su drabužiais, reikia nusirengti tokia tvarka:

- nusivilkti striukę, švarką (atsisegus sagas, nuleisti rankas ir irtis vien kojomis – vanduo nutrauks švarką);
- nusiauti batus panėrus po vandeniu;
- nusimauti kelnes, sijoną plaukiant ant nugaros ir iriantis vien kojomis;
- kojines nusimauti taip kaip batus;
- marškinius nusivilkti suraitant juos ir nusimaunant per galvą iš priekio užpakalin.

Patekus į dumblyną ar į vandens augalus, reikia atsigulti vandens paviršiuje ant nugaros ir lėtais, ramiais judesiais plaukti kranto link.

Užspringus reikia ramiai gultis ant nugaros, ištiesti ir atpalaiduoti rankas, pamažu judinti kojas, atsikosėti, išlyginti kvėpavimą.

Pagavus stipriai upės srovei, reikia plaukti pasroviui, palengva artinantis į krantą.

Esant didelėms jūros bangoms maudytis pavojinga, sunku išplaukti į krantą, nes bangos mūšos zonoje neleidžia atsikvėpti. Todėl plaukiant į krantą ir pasiekus mūšos zoną reikia laukti, kol atsiras dviejų ar trijų mažesnių bangų eilė ir tada staigiai plaukti į krantą. Plaukiama šonu arba brasu, įkvepiant per šoną nuo ateinančios bangos.

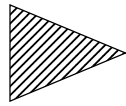
Įkritus į **šaltą vandenį** reikia žinoti, jog judesiai ir blaškymasis skatina organizmo atšalimą. Ramybės būklė – taip pat. Norint to išvengti, reikia stengtis neprarasti savitvardos, bereikalingais judesiais neekvoti jėgų. Ramūs plaukimo judesiai atitolina atšalimo pavojų.

Šaltame vandenyje nelaimės atveju reikia saugoti nuo atšalimo galvą (stengtis, kad galva nesušlaptų), ypač pakaušį, nes krinta kraujospūdis, išsivysto šalčio šokas ir netenkama sąmonės.

Įlūžus ledui reikia stengtis nepalįsti po juo, neprarasti savitvardos. Jeigu ledas plonas, remiantis į jį ištiestomis rankomis, alkūnėmis laužtis iki storesnio ledo arba net iki kranto.

Įkritus į eketę reikia ištiestas rankas padėti ant ledo į tą pusę, iš kur ateita, atčiuožta ar atvažiuota, ir lengvai atsispiriant kojomis visu kūnu ropštis ant ledo. Išlipus negalima nei klauptis, nei stotis. Reikia atsargiai šliaužti kuo toliau nuo įlūžimo vietos.





V. Pradinis mokymas plaukti natūraliame vandens telkinyje

Pradinio mokymo plaukti natūraliame vandens telkinyje metodika labai skiriasi nuo mokymo plaukti baseine, nes vandens temperatūra yra žemesnė. Todėl šiuo atveju mokymas plaukti turi prasidėti nuo pratimų, kuriuose dalyvauja daug raumenų, nes dirbant raumenims išsiskiria šiluma.

Mokant plaukti jūroje gali būti taikoma dar kita metodika, nes sūriame vandenyje kūno plūdumas yra geresnis, tačiau galimos bangos.

Mokyti pradėdame nuo sportinio plaukimo būdo *kraulio* ir netradicinio plaukimo būdo *kraulio su plaukimo krūtine rankų judesiais* dėl daugelio priežasčių. Aptarsime pagrindines.

- ◆ Plaukimas peteliške (delfinu): labai sudėtinga judesių koordinacija, kuriai būtinas tam tikras fizinio parengtumo lygis.
- ◆ Plaukimas krūtine: pats lengviausias pagal energijos naudojimą, galima nenardinti galvos, bet po kiekvieno kojų judesio turi būti pauzė, o patys judesiai turi būti nesukūbūs ir neįtempti. Šito pasiekti pirmose pratybose, kai vandens temperatūra yra žemesnė kaip 24°C, gana sudėtinga.
- ◆ Kraulis nugara: pradedantieji (vaikai) paprastai bijo atsigulti ant nugaros, nes nemato, kur plaukia. Kad kūno padėtis būtų taisyklinga, reikia, kad ausys būtų vandenyje, o tai nėra malonu pradedantiesiems. Be to, per pirmas pratybas duodama labai daug metodinių nurodymų, o kai ausys vandenyje, mokinys nieko negirdi.
- ◆ Kraulis: tinka pagal visus reikalavimus, nes kojų judesius galima atlikti tokiu greičiu, koku nori pradedantysis. Tai, kad mokinys bus įsitempęs ir muš kojomis labai stipriai, vėlesnei jo technikai nepakenks. Iš pradžių galvos į vandenį galima nenuleidinėti. Mokinys viską mato ir girdi. Atliekant plaukimo krauliu kojų judesius dirba visi pagrindiniai kūno raumenys (rankų raumenys įsitempia laikant plaukimo lentą; kūno raumenys palaiko horizontalią padėtį vandenyje ir neleidžia kojoms grimzti į dugną; kojų raumenys atlieka judesius). Visa tai neleidžia mokiniui sušalti. Kaip ir kojų, rankų judesiai yra gana nesudėtingi.
- ◆ Kraulis su plaukimo krūtine rankų judesiais yra parengiamasis pratimas mokant plaukti krūtine. Išmokę derinti kvėpavimą su rankų judesiais, mokiniai greičiau išmoksta sportinio plaukimo būdo techniką.

Mokant plaukti natūraliame vandens telkinyje, būtina atkreipti dėmesį, kad:

- pratybas galima pradėti, kai vandens temperatūra siekia 17–18°C, ir jos gali trukti apie 5 min. Jeigu vandens temperatūra nekyla, pratybų trukmė didinama labai palaipsniui – po 1 min. per 2–3 pratybas;
- pagrindiniai sušalimo vandenyje požymiai yra silpnas drebulys, pašurpusi oda (žąsies oda), sukaustyti judesiai ir pamėlusios lūpos (paprastai vaikai, jeigu jiems patinka pratimai vandenyje, net ir drebdami įrodinėja, kad jiems nešalta);

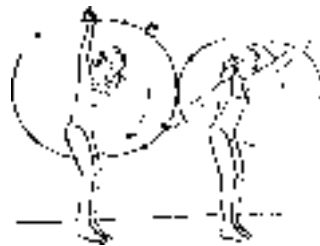
- prieš kiekvienas pratybas ant kranto atliekamas apšilimas – daromi imitaciniai kojų ir rankų judesiai ir bendrojo lavinimo fiziniai pratimai;
- dažnai geriausiai išmokstamas **tik vienas** iš keturių plaukimo būdų, todėl jam patartina skirti dėmesio daugiau negu kitiems. Geriau, kai mokinys gerai išmoksta vieną plaukimo būdą, negu blogai plaukia visais keturiais.

15 pamokų natūraliame vandens telkinyje turinys

1 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir sukimas ratais („malūnėlis“) pirmyn (pasilenkus) ir atgal (stovint). Pratimas atliekamas 2–3 min.



Kūno padėties imitavimas. Pratimas atliekamas 2–3 kartus.



Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 30 sek.



Kvėpavimo sulaikymas, 2 kartus, poilsis – 1 min.

Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C (priklausomai nuo vandens temperatūros reikia koreguoti pamokos trukmę). Pamokos trukmė – 10 min.

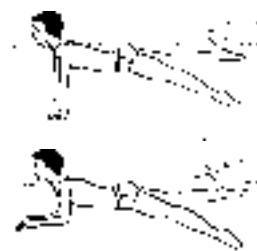
Plaukimo krauliu kojų judesiai atsisėdus ant dugno ir atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Klaidos: per daug kojos sulenktos per kelius.

Plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus į dugną ištiestomis arba sulenktomis rankomis. Pratimas atliekamas 2–3 min.

Klaidos: kojos sulenktos per kelius, rankos – per alkūnes; vanduo siekia alkūnes, o reikia, kad pečių sąnariai ir smakras būtų prie vandens paviršiaus.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose ir su mokytojo (partnerio) pagalba. Pratimas atliekamas 3–5 min.

Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; sulenktos rankos ir pakelti virš vandens pečiai; per daug kojos lenkiamos per kelius.



2 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.

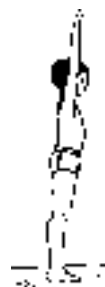


Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 30 sek. be sustojimo, tada poilsis 20–25 sek. ir dar du kartojimai po 30 sek.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus, poilsis – 1 min.

Kūno padėties imitavimas. Pratimas atliekamas 2 kartus.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – 12 min.

Plaukimo krauliu kojų judesiai atsisėdus ant dugno ir atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2–3 min.

Klaidos: per daug kojos lenkiamos per kelius.



Plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus į dugną ištiestomis arba sulenktomis rankomis. Pratimas atliekamas 2–3 min.

Klaidos: kojos sulenktos per kelius, rankos – per alkūnes; vanduo siekia alkūnes. Dėl per didelės judesių amplitudės kojos liečia dugną.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose ir su mokytojo (partnerio) pagalba. Pratimas atliekamas 3–5 min.

Klaidos: silpni kojų judesiai ir jų nugrimzdimas; sulenktos rankos ir pakelti virš vandens pečiai; per daug kojas lenkiamos per kelius.

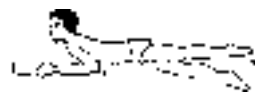


Plaukimas krauliu kojomis atsigulus ant lentelės (pagalbinės priemonės). Pratimas atliekamas 2–3 min.

Mokinys įlipa į vandenį iki juosmens, prispausdžia lentą rankomis prie krūtinės, švelniai atsigula ant vandens ir pradeda kraulio kojų judesius. Kojos kyla į paviršių.

Kol mokinys pradeda judėti vandeniui dėl kojų judesių, galima padėti jam atsigulti ant lentos prilaikant už liemens arba alkūnės.

Klaidos: bandydamas išsilaikyti ant lentos mokinys gali pamiršti daryti kojų judesius.



Veido panardinimas į vandenį sulaikius kvėpavimą. Pirmą kartą akys gali būti užmerktos, į vandenį panardinamas tik veidas. Pratimas atliekamas 4 kartus.



3 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



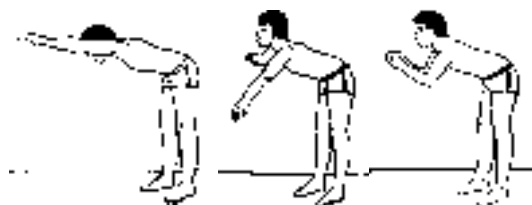
Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 30 sek. be sustojimo, toliau poilsis 20–25 sek. ir dar du kartojimai po 30 sek.



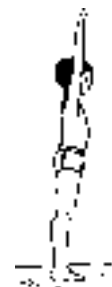
Pritūpimai. Pratimas atliekamas 10 kartų.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Kūno padėties imitavimas. Pratimas atliekamas 2 kartus.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – 15 min. Jeigu dėl žemos vandens temperatūros mokiniai negali užsiiminėti visą tą laiką, galima daryti kelis įlipimus į vandenį. Pvz., pirmą kartą vandenyje būnama 10 min., tada sušylama ant saulės ir po 30 min. dar kartą įlipama 6–7 min. į vandenį.

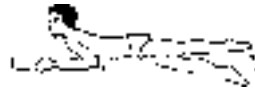
Plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus į dugną ištiestomis arba sulenktomis rankomis. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimas krauliu kojomis laikant galvą virš vandens su pagalbine priemone ir su mokytojo (partnerio) pagalba. Plaukiama 5–6 kartus po 10 m.



Plaukimas krauliu kojomis atsigulus ant lentelės (pagalbinės priemonės). Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pečiai turi būti nuleisti į vandenį, o smakras laikomas virš vandens. Pratimas atliekamas 3–5 min.



Veido panardinimas į vandenį sulaikius kvėpavimą. Pirmą kartą akys gali būti užmerktos, į vandenį panardinamas tik veidas. Pratimas atliekamas 4 kartus.



Iškvėpimai į vandenį. Kad vanduo nepapultų į nosį, keliant galvą reikia pro nosį iškvėpti. Pratimas atliekamas 1–2 min.



Tempimas už lazdos. Buksyruojama 4–5 kartus po 10–15 m.



4 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



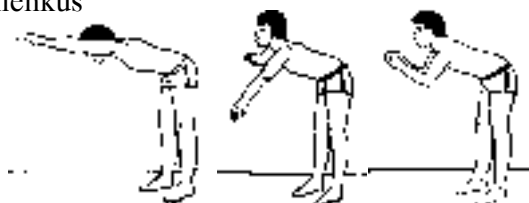
Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 30 sek. be sustojimo, tada 20–25 sek. poilsis ir dar du kartojimai po 30 sek.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 10 kartų.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



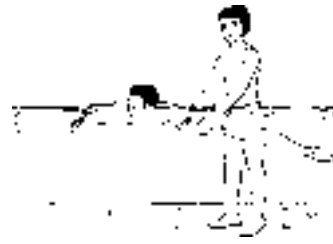
Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 20–22 min.

Plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus į dugną ištiestomis arba sulenktomis rankomis. Pratimas atliekamas 1–2 min.

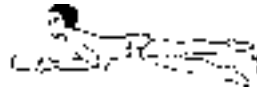


Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose ir su mokytojo (partnerio) pagalba. Plaukiama 5–6 kartus po 10 m.



Per kiekvieną bandymą vieną ar du kartus reikia sumažinti prilaikymą – atitraukti kelias sekundes rankas 1–3 cm nuo pilvo. Jeigu nelaikomas mokinys pradeda grimzti, reikia vėl jį prilaikyti. Jeigu jis plaukia toliau ir jo kūnas laikosi ant vandens paviršiaus, tai palaikymą galima visiškai sumažinti, bet neatitraukti pirštų nuo kūno.

Plaukimas krauliu kojomis atsigulus ant lentos (pagalbinės priemonės). Pratimas atliekamas 2–3 min.



Iškvėpimai į vandenį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



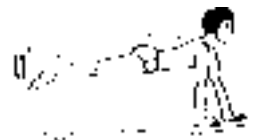
Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pečiai turi būti nuleisti į vandenį, o smakras laikomas virš vandens. Pratimas atliekamas 3–5 min.



Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu. Pečiai turi būti nuleisti į vandenį, o smakras laikomas virš vandens. Pratimas atliekamas 3–5 min.



Plaukimo krauliu kojų judesiai einant rankomis dugnu palei krantą. Pratimas atliekamas 2–3 min.



5 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 15 kartų.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 20 min.

Slinkimas krūtine laikant galvą virš vandens, su mokytojo pagalba. Pratimas atliekamas 4–6 kartus.

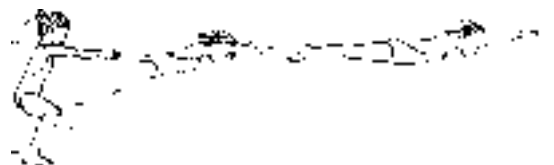


Plaukimas krauliu kojomis laikant galvą virš vandens, su mokytojo (partnerio) pagalba. Plaukiama 4–6 kartus po 10 m.



„Strėlė“ krūtine atsispyrus nuo dugno ir sulaikius kvėpavimą.

Įlipti į vandenį iki juosmens ir atlikti pratimą kranto link. Tai yra ne taip baisu, kaip slinkti palei krantą. Jeigu mokinys bijo atlikti pratimą, tai galima prilaikyti už delnų. Pratimas atliekamas 5–7 kartus.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose ir su mokytojo (partnerio) pagalba. Plaukiama 5–6 kartus po 10 m.



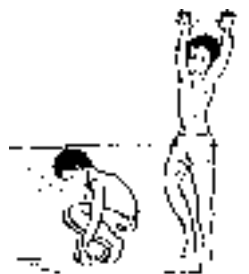
Plaukimas krauliu kojomis atsigulus ant lentos (pagalbinės priemonės). Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu. Pečiai turi būti nuleisti į vandenį, o smakras laikomas virš vandens. Pratimas atliekamas 3–5 min.



Ritmiški iškvėpimai į vandenį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



6 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 15 kartų.

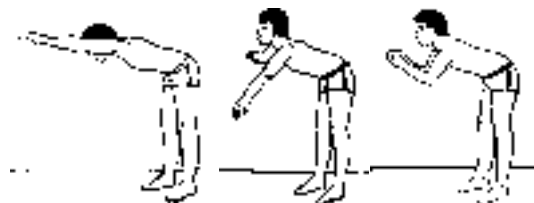


Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pratimai vandenyje

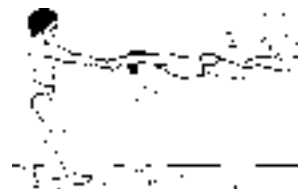
Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 20 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.

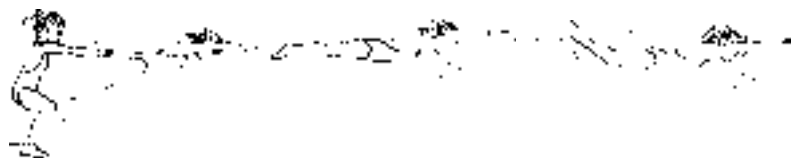


Plaukimas krauliu kojomis atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį, su mokytojo (partnerio) pagalba.

Pradinėje padėtyje reikia įkvėpti, nuleisti veidą į vandenį ir pradėti ilgą ir lėtą iškvėpimą, kartu darant plaukimo krauliu kojų judesius. Kai pritrūksta oro, reikia atsistoti ant dugno, pailsėti 10–30 sek. ir vėl kartoti pratimą. Pratimas atliekamas 4–5 kartus (*galima daryti su pagalbine priemone*). Jeigu mokomi du (ar daugiau) mokiniai, tai antras (kiti) bėga šalia ir bando aplenkti pirmąjį. Plaukiama 4–6 kartus po 10 m.

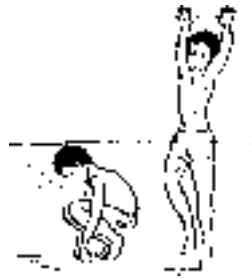


„Torpeda“ krūtine atsispyrus nuo dugno, atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį.



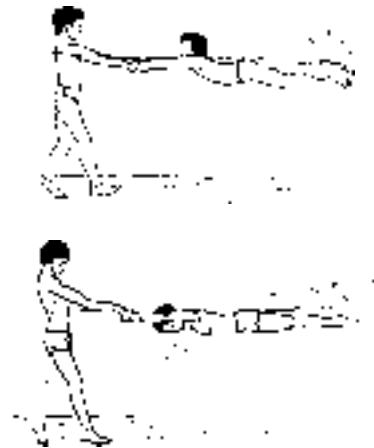
Prieš atsispiriant įkvėpti, slenkant išpūsti orą į vandenį. Pratimas atliekamas 5–7 kartus.

Ritmiški iškvėpimai į vandenį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimas krauliu kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba, derinant su kvėpavimu.

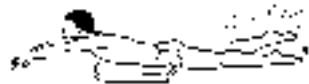
Pakelti galvą į priekį ir greitai įkvėpti (skaičiuojant iki 1), tada nuleisti veidą į vandenį ir ilgai, lėtai iškvėpti pro burną (skaičiuojant iki 4–8). Visas iškvėpimas atliekamas į vandenį, o pakėlus galvą tik įkvėpiama. Keliant galvą iš vandens kartais bandoma sulenkti rankas ir aukščiau pakelti pečius. Tačiau taip daryti negalima. Rankos turi išlikti tiesios, o įkvėpiant keliami tik galva (bet ne pečiai). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m (*galima plaukti su pagalbine priemone*).



Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus priekį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimas krūtine nedideliais (vien plaštakomis) rankų judesiais atsigulus ant pagalbines priemonės. Galva laikoma virš vandens, kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius. Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



7 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 15 kartų.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



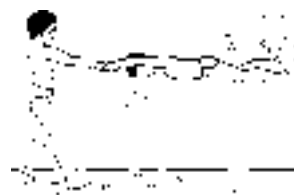
Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

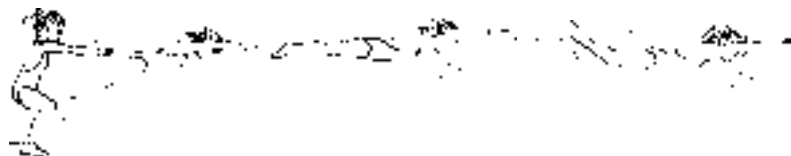
Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



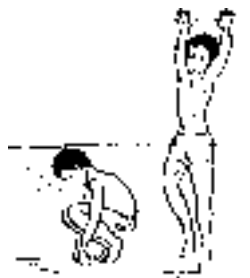
Plaukimas krauliu kojomis atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį, su mokytojo (partnerio) pagalba. Plaukiama 3–4 kartus (*galima plaukti su pagalbine priemone*).



„Torpeda“ krūtine atsispyrus nuo dugno, atliekant ilgą iškvėpimą į vandenį. Pratimas atliekamas 3–4 kartus.



Ritmiški iškvėpimai į vandenį. Pratimas atliekamas 1–2 min.



Plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 3–5 min.



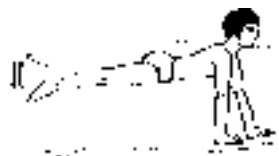
Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 3–5 min.



Plaukimas krūtine nedideliais (vien plaštakomis) rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės ir laikant galvą virš vandens (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimo krauliu kojų judesiai einant rankomis dugnu palei krantą, kas greičiau. Pratimas atliekamas 2–3 min.



8 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 20 kartų.

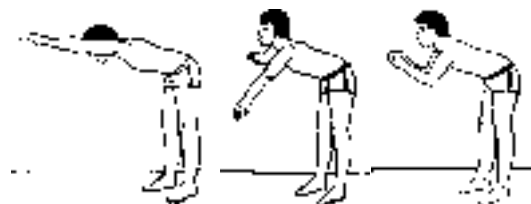


Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pratimai vandenyje

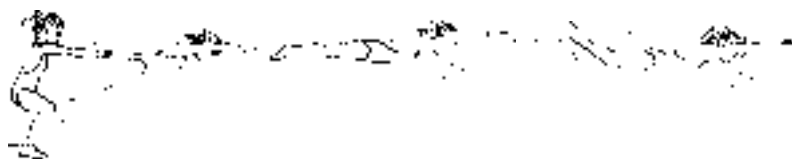
Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



„Torpeda“ krūtine atsispyrus nuo dugno, iškvepiant į vandenį.

Pratimas atliekamas 5–10 kartų.



Plaukimas krauliu kojomis derinant su kvėpavimu, su mokytojo (partnerio) pagalba.

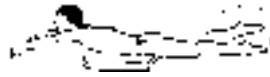
Rankos turi išlikti tiesios, o įkvepiant keliama tik galva (bet ne pečiai). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m (galima plaukti su pagalbine priemone).



Plaukimo krūtine rankų judesiai einant dugnu, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 3–5 min.



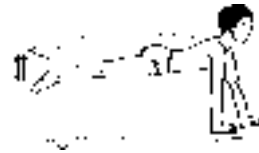
Plaukimas krūtine nedideliais (vien plaštakomis) rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės ir laikant galvą virš vandens (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krūtine nedideliais rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimo krauliu kojų judesiai einant rankomis dugnu palei krantą, kas greičiau. Pratimas atliekamas 2–3 min.



9 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 20 kartų.



Imitaciniai plaukimo krūtine rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



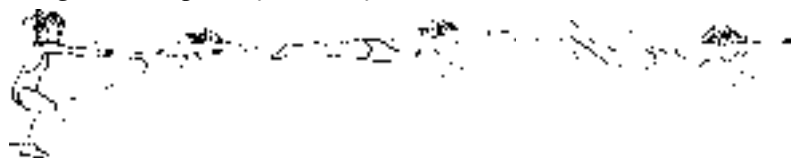
Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.

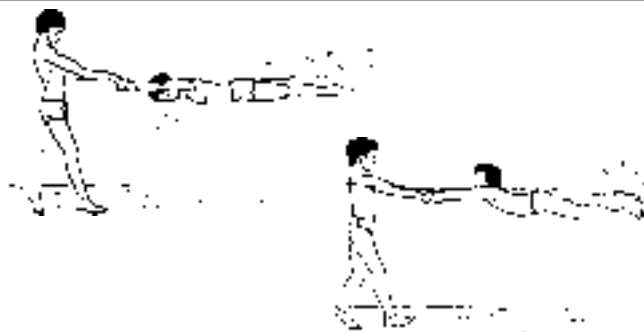


„Torpeda“ atsispyrus nuo dugno, iškvepiant į vandenį.

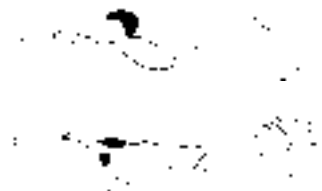


Pratimas atliekamas 5–10 kartų.

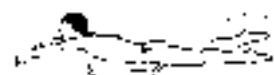
Plaukimas krauliu kojomis derinant su kvėpavimu, su mokytojo (partnerio) pagalba. Rankos turi išlikti tiesios, o įkvepiant keliama tik galva (bet ne pečiai). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose, derinant su kvėpavimu. Rankos turi išlikti tiesios, o įkvepiant keliama tik galva (bet ne pečiai). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



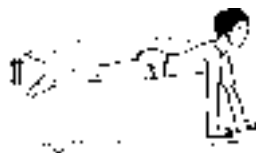
Plaukimas krūtine nedideliais (vien plaštakomis) rankų judesiais atsigulus ant pagalbines priemonės ir laikant galvą virš vandens (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krūtine nedideliais rankų judesiais atsigulus ant pagalbinės priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimo krauliu kojų judesiai einant rankomis dugnu palei krantą, kas greičiau. Pratimas atliekamas 2–3 min.



10 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 25 kartus.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 2 kartus.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



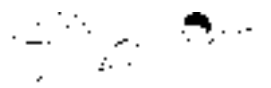
Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



Plaukimas krauliu ant šono kojomis prispaudus galvą prie rankos, laikančios pagalbines priemones, kvėpuojant virš vandens. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone rankose, derinant su kvėpavimu. Rankos turi išlikti tiesios, o įkvėpiant keliami tik galva (bet ne pečiai). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį ir sulaikius kvėpavimą (veidas vandenyje). Pratimas atliekamas 3–4 min.



Plaukimo krauliu rankų judesiai einant dugnu, sulaikius kvėpavimą (veidas vandenyje). Pratimas atliekamas 3–4 min.



Plaukimas krauliu su pagalbine priemone vienoje rankoje, atliekant grybšnius kita ranka. Veidas panardintas į vandenį, kvėpavimas sulaikytas. Plaukiama 6–8 kartus po 10–12 m.



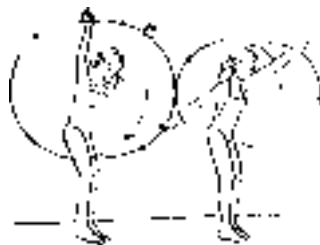
Plaukimas krūtine nedideliais rankų judesiais atsigulus ant pagalbines priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos palengva atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



11 pamoka

Pramankšta ant kranto

„Malūnēlis“ ir vienlaikiai bei pakaitiniai mostai pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 25 kartus.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 1 kartą.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



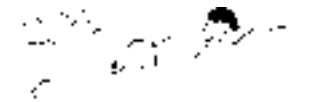
Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, sulaikius kvėpavimą (veidas vandenyje). Pratimas atliekamas 3–4 min.



Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimas krauliu ant šono kojomis prispaudus galvą prie rankos, laikančios pagalbines priemones, kvėpuojant virš vandens. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



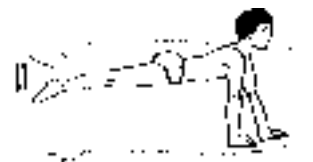
Plaukimas krauliu su pagalbine priemone vienoje rankoje, atliekant grybšnius kita ranka. Veidas panardinamas į vandenį, kvėpavimas sulaikytas. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krūtine rankomis atsigulus ant pagalbinių priemonių, derinant su kvėpavimu (kojos atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimo krauliu kojų judesiai einant rankomis dugnu palei krantą, kas greičiau. Pratimas atliekamas 2–3 min.



12 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 25 kartus.



Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas be sustojimo 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



Plaukimas krūtine rankomis atsigulus ant pagalbinės priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Įvairūs šuoliukai.

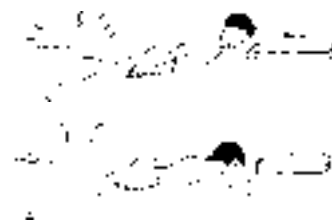
Plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimo krauliu rankų judesiai einant dugnu, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Plaukimas krauliu kojomis su pagalbine priemone vienoje rankoje, įkvepiant galva pasukama į šoną. Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu su pagalbine priemone vienoje rankoje, atliekant grybšnius kita ranka (po atlikto grybšnio rankų padėtis keičiasi prie lentos). Veidas panardintas į vandenį, kvėpavimas sulaikytas. Plaukiama 6–8 kartus po 10–12 m.



13 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 25 kartus.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 1 kartą.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas be sustojimo 2 kartus po 1 min.



Imitaciniai plaukimo krauliu rankų judesiai pasilenkus į priekį, derinant su kvėpavimu. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Jeigu oro temperatūra siekia 30°C ir mokiniams yra karšta, tai apšilimą geriau daryti pavėsyje.

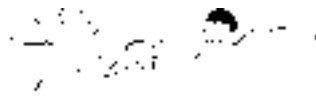
Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



Plaukimas krauliu ant šono kojomis prispaudus galvą prie rankos, laikančios pagalbinę priemonę, kvėpuojant virš vandens. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbinę priemonę, kita atliekant grybšnius, sulaikius kvėpavimą. Plaukiama 6–8 kartus po 10–12 m.



Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbinę priemonę, kita atliekant grybšnius (po atlikto grybšnio rankų padėtis keičiasi), sulaikius kvėpavimą. Plaukiama 6–8 kartus po 10–12 m.



Plaukimas krauliu visiškai suderintais judesiais, sulaukiant kvėpavimą. Plaukiama 4–6 kartus po 10–12 m.



Plaukimas krūtine rankomis, krauliu – kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba. Pratimas atliekamas 3–4 min.



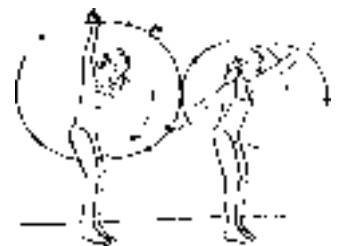
Plaukimas krūtine rankomis atsigulus ant pagalbinės priemonės, derinant su kvėpavimu (kojos atlieka plaukimo krauliu judesius). Plaukiama 4–5 kartus po 10–15 m.



14 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 15 kartų.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 1 kartą.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

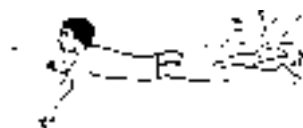
Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



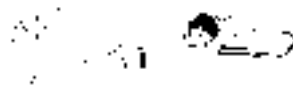
Plaukimas krūtine rankomis, krauliu – kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba. Palaikymas nuosekliai mažinamas ir pereinama prie plaukimo visiškai suderintais judesiais. Pratimas atliekamas 4–5 min.



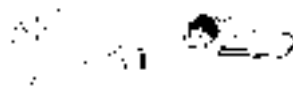
Plaukimas krūtine rankomis, krauliu – kojomis. Iš pradžių (2–3 kartai) galima plaukti sulaičius kvėpavimą, vėliau plaukiama derinant su kvėpavimu. Plaukiama 3–6 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbines priemones, kita – atliekant grybšnius, derinant su kvėpavimu. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbines priemones, kita atliekant grybšnius (po atlikto grybšnio rankų padėtis keičiasi), derinant su kvėpavimu. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu visiškai suderintais judesiais, sulaičius kvėpavimą. Plaukiama 4–6 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu visiškai suderintais judesiais su kvėpavimu. Plaukiama 4–6 kartus po 10–15 m.



15 pamoka

Pramankšta ant kranto

Mostai abiem rankomis ir „malūnėlis“ pirmyn bei atgal. Pratimas atliekamas 2–3 min.



Pritūpimai. Pratimas atliekamas 15 kartų.



Kvėpavimo sulaikymas. Pratimas atliekamas 1 kartą.

Imitaciniai plaukimo krauliu kojų judesiai atsirėmus rankomis už nugaros. Pratimas atliekamas 2 kartus po 1 min.



Pratimai vandenyje

Vandens temperatūra – apie 19°C. Pamokos trukmė – apie 22 min.

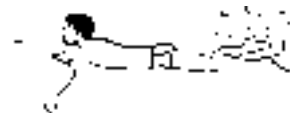
Tempimas už lazdos. Buksyruojama 2–3 min.



Plaukimas krūtine rankomis, krauliu – kojomis su mokytojo (partnerio) pagalba. Palaikymas nuosekliai mažinamas ir pereinama prie plaukimo visiškai suderintais judesiais. Pratimas atliekamas 4–5 min.



Plaukimas krūtine rankomis, krauliu – kojomis. Iš pradžių (2–3 kartai) galima plaukti sulaikius kvėpavimą. Vėliau plaukiama judesius derinant su kvėpavimu. Plaukiama 3–6 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbines priemones, kita – atliekant grybšnius, derinant su kvėpavimu. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



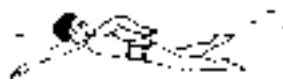
Plaukimas krauliu viena ranka laikant pagalbines priemones, kita – atliekant grybšnius (po atlikto grybšnio rankų padėtis keičiasi), derinant su kvėpavimu. Plaukiama 6–8 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu visiškai suderintais judesiais, sulaukus kvėpavimą. Plaukiama 4–6 kartus po 10–15 m.



Plaukimas krauliu visiškai suderintais judesiais, derinant su kvėpavimu. Plaukiama 4–6 kartus po 10–15 m.



Dėmesio! Kad mokiniai nesusūžaltų, tarp pratimų patartina taikyti įvairius šuoliukus ar išmokus judesius ir pratimus varžybų ar žaidimo forma.

Specialisto patarimai

Turbūt niekas nemėgsta, kai vanduo patenka į nosį. Dažniausiai tai būna pagrindinė priežastis, dėl kurios žmonės bijo pasinerti po vandeniu, nes nemalonių pojūčių laukimas tiesiog gąsdina. Norint išvengti šios problemos, būtina išmokyti mokinius iškvėpti vandenyje pro nosį. Mokiniam reikėtų paaiškinti, kad:

- darant pritūpimus su iškvėpimais į vandenį reikia stengtis iškvėpti ir pro burną, ir pro nosį;
- slenkant ar plaukiant nugara, kai vanduo užlieja veidą, reikia iškvėpti pro nosį;
- šokant į vandenį reikia šiek tiek sulaukyti kvėpavimą, o tada stengtis iškvėpti ir pro burną, ir pro nosį.

Kita problema gali iškilti dėl to, kad ne visi žmonės (ypač suaugusieji ar vyresni) dėl tam tikrų priežasčių gali atsimerkti vandenyje. Šiuo atveju patartina naudotis specialiai plaukimui skirtais akiniais.

Jeigu mokoma baseine ir mokiniai neturi akinių, bandykite paaiškinti, kad:

- įkvėpdami jie privalo atsimerkti ir pamatyti trenerio gestus ir komandas;
- vandenyje jie turi nors truputį atsimerkti arba žiūrėti primerktomis akimis, kad pamatytų esančius jame orientyrus ir nenuklystų nuo judėjimo krypties;
- vandenyje jiems būtina atsimerkti, kad matytų savo rankų judesius.

Atvirame telkinyje patartina užsidėti akinius.

Niekada negalima šokti į vandenį žemyn galva nepažįstamoje vietoje ar ten, kur ribotas matomumas ir nesimato dugno!!!

Prireikus galima šokti tik žemyn kojomis. Šuolio metu vandenyje (bet ne prieš panyrant į vandenį) reikia išskėsti rankas į šalis ir sulenkti kojas, tai sustabdys judėjimą žemyn.

Jei mokymui naudojamos pripučiamos pagalbinės priemonės (ratai, rankovės, plaustai, čiužiniai ir t. t.), reikia pamažu mažinti jų keliamąją galią po truputį (kas kelias pamokas) išleidžiant iš jų orą.

Literatūra

1. Bražiulis, V., Smailys, A. (1984). *Žmogus ir vanduo*. Kaunas.
2. Bunevičius, J., Žilinskienė, V. (Sud.). (2000). *Žmogaus gaivinimo pagrindai*. Vilnius: Tyto Alba.
3. Jakševičius, š. (1989). *Mokėk plaukti ir gelbėti: metodinės rekomendacijos*. Vilnius.
4. Jėgeris, G. (1999). *Vanduo daro stebuklus*. Vilnius: Avicena.
5. Smailys, A. (1972). *Pirmoji pagalba skęstančiajam*. Vilnius: Mintis.
6. Sokolovas G. (Sud.). (1996). *Plaukimas: vadovėlis*. Vilnius.
7. Statkevičienė, B. (2001). *Plaukimo baseinų higiena ir eksploatavimas: metodinė priemonė*. Kaunas.
8. Verbyla, A. (1976). *Plaukti reikia mokėti visiems*. Vilnius: Mintis.
9. Witkowski, M. (1985). *Pływanie ratunkowe i udzielanie pomocy tonacemu*. Warszawa: Sport i Turystyka.
10. Булгакова, Н. (1999). *Плавание*. Москва: ФИС.
11. Булгакова, Н. (Ред.). (1979). *Плавание: учебник для ин-тов физ. культ*. Москва: ФИС.
12. Булгакова, Н. (Ред.). (2001). *Плавание: учебник для вузов*. Москва: ФИС.
13. Никитский, Б.Н. (1981). *Плавание: учебник для студентов фак. физ. воспитания пред. институтов*. Москва: Просвещение.
14. Осокина, Т. (1985). *Как научить детей плавать*. Москва: Просвещение.
15. Осокина, Т., Тимофеева, Е., Богина, Т. (1991). *Обучение плаванию в детском саду*. Москва: Просвещение.
16. Парфенов, В. (Ред.). (1981). *Плавание: учебник для техникумов физ. культ*. Москва: ФИС.
17. <http://www.swimming.nm.ru>

Skyrienė, Valentina

Sk26 Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje : mokomoji knyga / Valentina Skyrienė, Salvinija Tarūtienė. - Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras, 2004. - 108 p. : ilustr.
Bibliogr.: p. 107
ISBN 9986-574-69-2

Knygoje pateikiama žinių, kaip organizuoti mokymą plaukti, kaip išmokyti saugiai elgtis vandenyje, plaukti sportiniais ir netradiciniais („liaudiškais“) plaukimo būdais, kaip teikti pirmąją pagalbą įvykus nelaimingam atsitikimui vandenyje. Knyga skirta kūno kultūros mokytojams ir specialistams, vaikų vasaros stovyklų organizatoriams, neturintiems plaukimo specialisto išsilavinimo, tėvams, norintiems išmokyti savo vaikus, ir tiems, kas nori išmokyti plaukti savarankiškai.

UDK 797.2(075.8)

V. Skyrienė, S. Tarūtienė

MOKOME PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE

Redagavo Z. Šakalinienė

Dizainerė E. Slušnienė

Tiražas 2000 egz. Užsakymo Nr. 79

Leido ir spausdino Lietuvos sporto informacijos centras,
Žemaitės 6, LT-03117 Vilnius