



**TRENIRAVIMO MOKSLO KATEDRA**

**SPORTINIŲ DARBINGUMĄ LEMIANTYS  
VEIKSNIAI (VIII)**

Mokslinių straipsnių rinkinys

Kaunas 2015

**SPORTINI DARBINGUMA LEMIAN TY S VEIKS NIAI**  
**Mokslini ų straipsni ų rinkinys**

**Atsakingas redaktorius**

Doc. dr. Aurelijus Kazys ZUOZA – Lietuvos sporto universitetas

**Redaktori ų kolegija:**

Aleksandras ALEKRINSKIS, doc. dr. LSU  
Alfonsas BULIUOLIS, dr. LSU  
Daiva BULOTIENĖ, dr. LSU  
Kristina BRADAUSKIENĖ, dr. LSU  
Albinas GRŪNOVAS, prof. dr. LSU  
Vida IVAŠKIENĖ, doc. dr. LSU  
Sigitas KAMANDULIS, doc. dr. LSU  
Irina KLIZIENĖ, doc. dr. KTU  
Rasa KREIVYTĖ, dr. LSU  
Gediminas MAMKUS, doc.dr. LSU  
Rimantas MIKALAUSKAS, doc. dr. (LSU)  
Kazys MILAŠIUS, prof. habil. dr. LEU  
Stanislovas NORKUS, doc. dr. ŠU  
Rūtenis PAULAUSKAS, doc. dr. LEU  
Jonas PODERYS, prof. habil. dr. LSU  
Jūratė POŽERIENĖ, doc. dr. LSU  
Diana RĖKLAITIENĖ, doc. dr. LSU  
Antanas SKARBALIUS, prof. habil. dr. LSU  
Valentina SKYRIENĖ doc. dr. LSU  
Albertas SKURVYDAS, prof. habil. dr. LSU  
Aleksas STANISLOVAITIS, prof. dr. LSU  
Ilona TILINDIENĖ, doc. dr. LSU  
Viktoras ŠILINSKAS, doc. dr. LSU  
Audronius VILKAS, prof. habil. dr. LEU  
Ilona Judita ZUOZIENĖ, doc.dr. LSU

Mokslini ų straipsni ų rinkinys leidžiamas Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedroje nuo 2008 m.

Kiekvien ų straipsnį recenzavo 2 atitinkamos srities mokslininkai.

Autori ų kalba netaisyta.

Visos leidinio leidybos teisės saugomos. Šis leidinys arba kuri nors jo dalis negali būti dauginami, taisomi ar kitu būdu platinami be leidejo sutikimo.

© Lietuvos sporto universitetas, 2015

ISSN 2029-1590

## TURINYS

|   |     |
|---|-----|
| Ilona Judita Zuožienė, Samanta Kasperišienė, Andrius Zuoza<br><b>PRADINIŲ KLASIŲ MOKSLEIVIŲ TĖVŲ (GLOBĖJŲ) POŽIŪRIS Į PLAUKIMĄ<br/>KAIP FIZINIO AKTYVUMO, SVEIKATOS STIPRINIMO IR LAISVALAIKIO<br/>UŽIMTUMO PRIEMONĘ</b> .....  | 5   |
| Andrius Lazauskas<br><b>TURIZMO SISTEMA IR PAGRINDINIAI JOS ELEMENTAI</b> .....   | 14  |
| Remigijus Naužemys, Rimantas Cijūnelis, Eduardas Rudas, Algis Mečkovskis, Rimantas<br>Minkevičius<br><b>SVARSČIŲ KILNOJIMO SPORTO RAIDA LIETUVOS AUKŠTOSIOSE<br/>MOKYKLOSE 1990 – 2012 METAIS</b> .....   | 21  |
| Jonas Poderys, Mindaugas Ežerskis, Ruslanas Korsakovas, Eugenijus Trinkūnas, Kristina<br>Poderienė, Alfonsas Buliuolis<br><b>DIDELIO MEISTRISKUMO IMTYNININKŲ RAUMENŲ DARBINGUMO<br/>RODIKLIŲ KAITA MEZOCIKLE TAIKANT KONCENTRUOTUS KRŪVIUS<br/>SPECIALIOSIOS IŠTVERMĖS LAVINIMUI</b> ..... | 36  |
| Diana Komskienė<br><b>NAUJOS SPORTO ŠAKOS VIRSMO STARTUOLIŲ GALIMYBĖS</b> .....   | 49  |
| Edita Maciulevičienė, Renata Rutkauskaitė<br><b>PAAUGLIŲ BERNIUKŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR JO SĄSAJOS SU SVEIKATA<br/>SUSIJUSIU FIZINIŲ PAJĖGUMU</b> .....  | 66  |
| Donatas Gražulis, Darius Radžiukynas, Nelė Žilinskienė, Šarūnas Beivydas<br><b>SPORTINIŲ KOMPETENCIJŲ RAIŠKA 13 – 14 METŲ FUTBOLININKŲ<br/>VARŽYBOSE IR TRENIRUOTĖSE</b> .....  | 77  |
| Kęstutis Skučas<br><b>AUKŠTO MEISTRISKUMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ FIZINIO<br/>PARENGTUMO YPATUMAI PRIKLAUSOMAI NUO ŽAIDĖJŲ<br/>KLASIFIKACIJOS</b> .....   | 89  |
| Daiva Majauskienė, Agnius Ratkevičius<br><b>SPORTO ORGANIZACIJA - BESIMOKANTI ORGANIZACIJA (TEORINIS<br/>ASPEKTAS)</b> .....  | 96  |
| Dovilė Selickaitė, Diana Rėklaitienė<br><b>KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVIVEIKSMINGUMAS DIRBANT<br/>INKLIUZINĖSE KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE: PILOTINIS TYRIMAS</b> .....  | 111 |
| Laima Trinkūnienė, Aušra Gužauskytė<br><b>MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE:<br/>MOKYKLOS BENDRUOMENĖS POŽIŪRIS</b> .....   | 122 |
| Laura Baumann, Kristina Petkevičiūtė<br><b>SĄNARIŲ MOBILIZACIJOS POVEIKIS PLAŠTAKOS RAUMENŲ JĖGAI IR<br/>JUDESIO AMPLITUDEI PACIENTAMS SERGANTIEMS REUMATOIDINIŲ<br/>ARTRITU</b> .....  | 131 |
| Vinga Indriūnienė<br><b>VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ SPORTINIO TAPATUMO RAIŠKA</b> .....   | 137 |
| Valentina Skyrienė, Vaidotas Blažys<br><b>VARŽYBINĖS VEIKLOS KITIMO TENDENCIJOS 100 M KRŪTINE<br/>NUOTOLYJE 2008-2014 METAIS</b> .....  | 148 |

|  |     |
|--|-----|
| Birutė Statkevičienė, Sarah Brandt, Moritz Kettler<br><b>2012-2016 M. PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ CIKLO PLAUKIMO REZULTATŲ<br/>KAITA</b> .....   | 155 |
| Johannes Till Winkel, Birutė Statkevičienė<br><b>2015 M. ATVIRO TELKINIO PASAULIO TAURĖS PLAUKIMO VARŽYBOS:<br/>VOKIETIJA IR LIETUVA</b> .....   | 165 |
| Kari Wahlström, Birutė Statkevičienė<br><b>PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ISTORIJA, SUOMIJOS IR LIETUVOS PLAUKIKAI<br/>JOSE</b> .....   | 174 |
| Matas Paunksnis, Diana Rėklaitienė, Jūratė Požėrienė, Vida Ostasevičienė<br><b>MASAŽO POVEIKIS ESANT NUGAROS JUOSMENINĖS DALIES SKAUSMUI</b> .....   | 187 |
| Natalja Kočergina, Aurelijus Zuoza, Saulius Kavaliauskas<br><b>JĖGOS IR ŠAUDYMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO POVEIKIO JAUNŲJŲ<br/>BIATLONININKŲ PARENGTUMO YPATYBIŲ IR FUNKCINIŲ GALIŲ KAITAI</b> ....   | 195 |
| Vida Ivaškienė, Vytautas Markevičius, Remigijus Račiūnas, Kęstutis Raškevičius<br><b>BŪSIMŲJŲ SOCIALINIŲ PEDAGOGIŲ IR SOCIALINIŲ DARBUOTOJŲ<br/>DAŽNIAUSIAI NAUDOJAMOS STRESO ĮVEIKIMO PRIEMONĖS</b> .....   | 207 |
| Daiva Bulotienė, Audrius Šimkus, Ona Alekrinskienė, Aleksandras Alekrinskis<br><b>JAUNIMO MOTYVAI RENKANTIS AKTYVIAS PRAMOGAS VASARĄ</b> .....   | 213 |
| Daiva Bulotienė, Aleksandras Alekrinskis, Audrius Šimkus<br><b>JOJIMAS KAIP REKREACIJA IR LAISVALAIKIO PRALEIDIMO BŪDAS<br/>LIETUVOJE</b> .....  | 228 |
| Daiva Bulotienė, Aleksandras Alekrinskis, Audrius Šimkus<br><b>ŽMONIŲ NUOMONĖS APIE PLAUKIMĄ, KAIP LAISVALAIKIO IR FIZINIO<br/>AKTYVUMO FORMĄ, RAIŠKA</b> .....  | 237 |
| Vida Ivaškienė, Vladas Juknevičius, Vytautas Markevičius, Gintaras Bukauskas<br><b>SPORTUOJANČIŲ STUDENTŲ (VAIKINŲ IR MERGINŲ) SPORTINĖS<br/>VEIKLOS MOTYVACIJA</b> .....  | 244 |
| Albinas Grūnovas, Eugenijus Trinkūnas, Viktoras Šilinskas, Kęstutis Bunevičius<br><b>GRIAUČIŲ RAUMENŲ ELEKTROSTIMULIACIJOS POVEIKIS PULSO TŪRIUI</b> ...   | 249 |
| Ilna Stankevičiūtė, Diana Rėklaitienė<br><b>RENGINIŲ ORGANIZATORIŲ VEIKLAI REIKALINGOS KOMPETENCIJOS<br/>RENGINIŲ ORGANIZATORIŲ POŽIŪRIU</b> .....   | 254 |
| Ema Kaunietė, Diana Rėklaitienė<br><b>KAUNO VIEŠBUČIŲ PASLAUGŲ PRIEINAMUMAS ŽMONĖMS SU FIZINE<br/>NEGALIA</b> .....  | 259 |
| Arūnas Emeljanovas, Brigita Miežienė, Vida Janina Česnaitienė, Sniegina Poteliūnienė,<br>Stasė Ustilaitė, Eugenija Adaškevičienė, Neringa Strazdienė, Lauras Grajauskas<br><b>STUDENTŲ POŽIŪRIO Į STUDIJŲ REZULTATUS ORIENTUOTOS STUDIJŲ<br/>SISTEMOS ĮGYVENDINIMĄ AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE TYRIMAS:<br/>SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO KOMPETENCIJOS POREIKIS IR<br/>VERTINIMAS ŠVIETIMO UGDYMO KRYPTIŲ STUDIJOSE</b> ..... | 265 |
| Daiva Bulotienė, Aleksandras Alekrinskis, Audrius Šimkus<br><b>ŠAULIŲ PSICHINIO PARENGTUMO VERTINIMAS</b> .....  | 276 |
| Biruta Švagždienė, Virginija Gutienė<br><b>BESIMOKANTI VISUOMENĖ - SVEIKA VISUOMENĖ (SVEIKOS<br/>GYVENSENOS KAIP VERTYBĖS SUVOKIMO ASPEKTAS)</b> .....   | 288 |

# PRADINIŲ KLASIŲ MOKSLEIVIŲ TĖVŲ (GLOBĖJŲ) POŽIŪRIS Į PLAUKIMĄ KAIP FIZINIO AKTYVUMO, SVEIKATOS STIPRINIMO IR LAISVALAIKIO UŽIMTUMO PRIEMONĘ

Iłona Judita Zuoženė, Samanta Kasperienė, Andrius Zuoza

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

Plaukimo pratybos puikiai tenkina fizinio aktyvumo poreikį, gerina asmens fizinę pajėgumą, per plaukimo pratybas ugdomi gyvybiškai svarbūs plaukimo įgūdžiai. Pasaulinė sveikatos organizacija konstatuoja, kad mokėjimas plaukti yra vienas iš skendimų prevencijos veiksnių (Sethi et al., 2008). Artimiausios socialinės aplinkos dalyvių – tėvų, mokytojų, trenerių – įtaka vaikų nuostatomis į kūno kultūrą ir fiziškai aktyvią gyvenimą yra vienas iš svarbiausių skatinamųjų veiksnių jų elgsenai. Padedant tėvams, mokytojams, treneriams formuojasi vaikų gyvenimo įpročiai ir mokomasi fiziškai aktyvių veiklų. Ir tik geranoriškai skatinant vaiką užsiimti viena ar kita fizinio aktyvumo forma ar sportine veikla stebiami teigiami rezultatai, kurie atspindi vaiko fizinę ir emocinę sveikatą (Weiss, Maureen, 2000).

**Tyrimo tikslas** – nustatyti tėvų (globėjų) požiūrį į plaukimą kaip fizinio aktyvumo formą, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę.

**Tyrimo metodika ir organizavimas.** Tyrimas vyko 2013 metų spalio – lapkričio mėn. Kauno, Klaipėdos, Elektrėnų, Panevėžio, Alytaus, Ignalinos mokyklose. Tyrime dalyvavo pradinė klasių mokinių tėvai (n = 208, iš jų moterų – 80,7 proc., vyrų – 14,9 proc., lyties nenurodė 4,3 proc.), kurių vaikai (6–12 metų) kūno kultūros pamokų metu mokykloje turėjo plaukimo pamokas. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 25 iki 55 metų. Tiriamųjų kontingentą sudarė skirtingų profesijų asmenys. Anketinės apklausos turinį sudarė 25 klausimai. Šiame darbe yra nagrinėjami tik respondentų atsakymai susiję su jų požiūriu į plaukimą kaip fizinio aktyvumo formą, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę.

**Išvados.** Tyrimo duomenis patvirtino tyrimo pradžioje iškeltą hipotezę – tėvų požiūris į vaikų mokymą plaukti yra teigiamas ir nesiskiria nuo tėvų lyties ir profesijos. Atlikto tyrimo duomenimis pradinė klasių mokinių tėvų (globėjų) požiūris į plaukimą yra teigiamas. Nustatyta, kad 91,6 proc. respondentų visiškai sutinka arba sutinka jog plaukimas yra puiki laisvalaikio užimtumo forma. Daugiau kaip pusė respondentų (63,9 proc.) savo vaikams rekomenduotų sportuoti plaukimą laisvalaikiu. 99,3 proc. pritaria, kad plaukimas stiprina sveikatą ir turi teigiamos įtakos taisyklingos laikysenos formavimui (99,5 proc.).

Plaukikų sportininkų pasiekimais domisi 65,4 proc. pradinėse klasėse besimokančių mokinių apklaustų tėvų – vyrų (tėvų) procentas šiek tiek didesnis (74,2 proc.) nei moterų (62,5 proc.), tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo lyties grupėse nenustatyta ( $p > 0,05$ ).

**Raktažodžiai:** plaukimas, tėvai, požiūris.

## ĮVADAS

Plaukimo pratybos puikiai tenkina fizinio aktyvumo poreikį, gerina asmens fizinę pajėgumą, per plaukimo pratybas ugdomi gyvybiškai svarbūs plaukimo įgūdžiai. Pasaulinė sveikatos organizacija konstatuoja, kad mokėjimas plaukti yra vienas iš skendimų prevencijos veiksnių (Sethi et al., 2008).

Lietuvos Pradinio ugdymo bendrojoje programoje (2015) plaukimas įtrauktas į kūno kultūros pamokų turinį. Tačiau plaukimo pamokos retai kur vykdomos dėl baseinų stygiaus, veiklos specifiškumo ir nepakankamo pradinių klasių pedagogų profesinio pasirengimo mokinti vaikus plaukti. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu patvirtinta Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programa (Nr. 1094, 2008 m. spalio 22 d.) praplėtė plaukimo pamokų vykdymo galimybes. Vis tik artimiausios socialinės aplinkos dalyvių – tėvų, mokytojų, trenerių – įtaka vaikų nuostatomis į kūno kultūrą ir fiziškai aktyvią gyvenimą yra vienas iš svarbiausių skatinamųjų veiksnių jų elgsenai. Padedant tėvams, mokytojams, treneriams formuojasi vaikų gyvenimo įpročiai ir mokomasi fiziškai aktyvių veiklų. Ir tik geranoriškai skatinant vaiką užsiimti viena ar kita fizinio aktyvumo forma ar sportine veikla stebiami teigiami rezultatai, kurie atspindi vaiko fizinę ir emocinę sveikatą (Weiss, Maureen, 2000).

*Tyrimo tikslas* – nustatyti tėvų (globėjų) požiūrį į plaukimą kaip fizinio aktyvumo formą, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę.

Atlikdami tyrimą kėlėme *hipotezę* – tėvų požiūris į vaikų mokymą plaukti yra teigiamas ir nesiskiria nuo tėvų lyties ir profesijos.

## TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

**Tyrimo objektas** – pradinukų tėvų (globėjų) požiūris plaukimą kaip vaikų fizinio aktyvumo, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę.

**Tiriamieji:** pradinių klasių mokinių tėvai, kurių vaikai (6–12 metų) kūno kultūros pamokų metu mokykloje turėjo plaukimo pamokas. Iš viso apklausoje dalyvavo 208 respondentai, iš jų buvo 80,7 proc. moterų, kurių amžius svyravo tarp 25 ir 50 metų ir 14,9 proc. vyrų, jų amžius buvo tarp 31 ir 55 metų. Savo lyties nenurodė 4,3 proc. respondentų. Respondentų profesinis statusas pasiskirstė taip: tarnautojų – 33,6 proc., darbininkų – 27,4 proc., verslininkų – 8,6 proc., bedarbių – 4,8 proc., namų šeimininkių – 13,9 proc., kitos profesijos sudarė – 7,2 proc. ir 4,5 proc. respondentų nenurodė savo profesijos. Tyrimas vyko 2013 metų spalio – lapkričio mėn. Kauno, Klaipėdos, Elektrėnų, Panevėžio, Alytaus, Ignalinos mokyklose, kurios dalyvavo Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės (KKSD) ir Lietuvos plaukimo federacijos vykdomame projekte „Mokėk plauki ir saugiai elgtis vandenyje – 2013“. Visi tyrime dalyvavę mokiniai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, anketos turiniu, jos pildymo eiga, duomenų anonimiškumu ir galimybe atsisakyti dalyvauti tyrime.

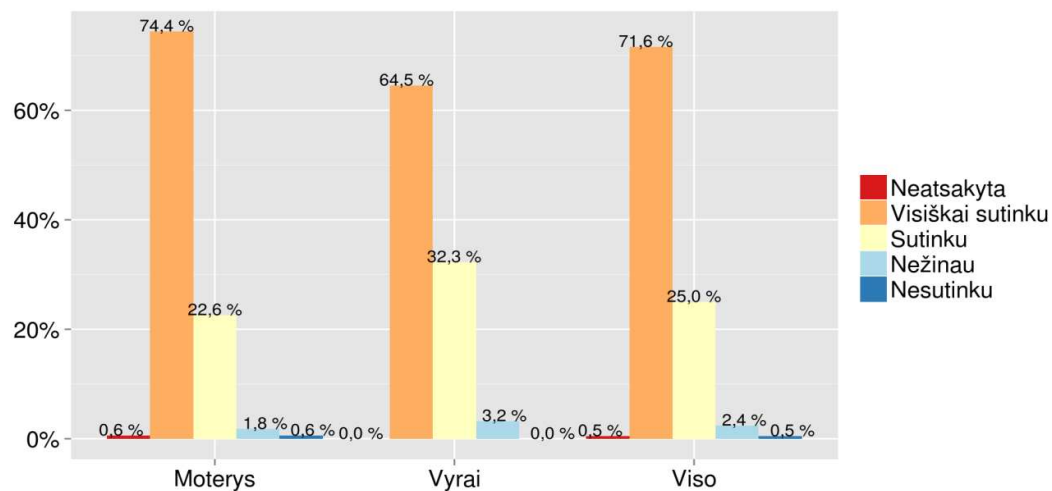
*Anketinė apklausa.* Apklausa atlikta naudojant specialiai parengtą Lietuvos sporto universiteto ir KKSD aprobuotą anketą. Anketos turinį sudarė 25 klausimai skirti nustatyti respondentų: 1) nuomonę apie plaukimo kaip sporto šakos ir fizinio aktyvumo formos pozityvius/negatyvius aspektus; 2) tėvų ir mokyklos atsakomybę formuojant vaikams gyvybiškai svarbų plaukimo įgūdį; 3) respondentų nuomonę apie plaukimo pamokų mokykloje būtinumą,

formuojant saugaus elgesio prie vandens sampratą; 4) dalis klausimų skirta pačių tėvų fizinio aktyvumo ir mokėjimo plaukti subjektyviam įsivertinimui; 5) klausimai respondentams, skirti nustatyti jų demografinius duomenis. Šiame darbe yra nagrinėjami tik respondentų atsakymai susiję su jų požiūriu į plaukimą kaip fizinio aktyvumo formą, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę.

*Statistinė analizė.* Apklaustos rezultatai analizuoti statistiniais metodais, naudojant kompiuterinį matematinės statistikos paketą R 3.1.1. Apskaičiuotas atsakymų dažnio procentinis skirstinys skirtingose lyties grupėse. Rezultatų skirtumo patikimumui tikrinti buvo naudojamas chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Tikrinant statistines hipotezes pasirinktas  $p < 0,05$  reikšmingumo lygmuo.

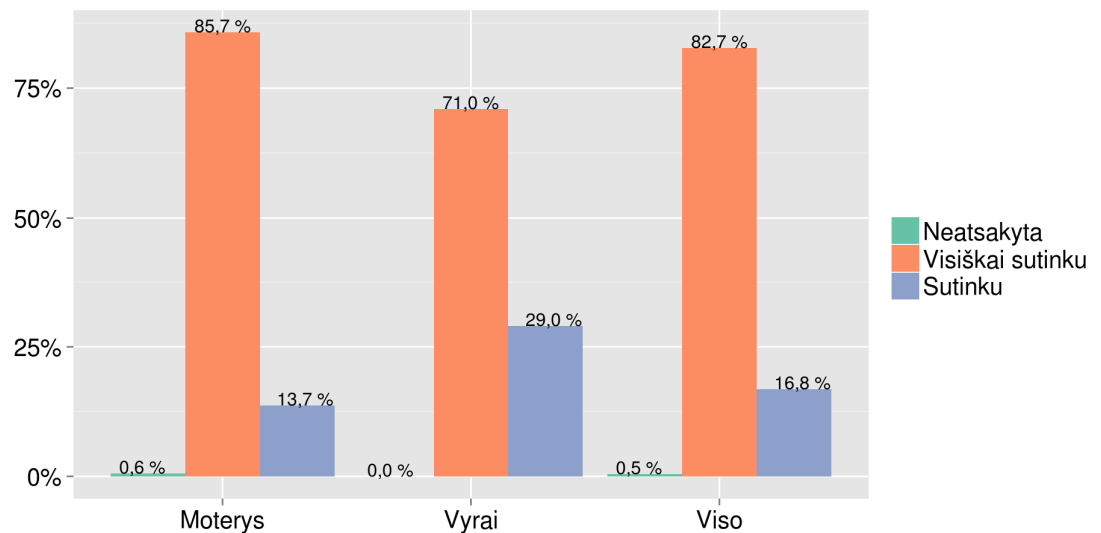
## REZULTATAI

Didžioji dalis pradinukų tėvų (globėjų) visiškai sutinka (71,6 proc.) arba sutinka (25 proc.) su teiginiu, kad plaukimas puiki ir aktyvi laisvalaikio užimtumo forma. Tik nedidelė dalis apklaustųjų (2,4 proc.) mano kitaip (1 pav.). Respondentų nuomonės priklausomai nuo lyties šiuo klausimu nesiskiria ( $\chi^2 = 1,805$ ;  $p > 0,05$ ).



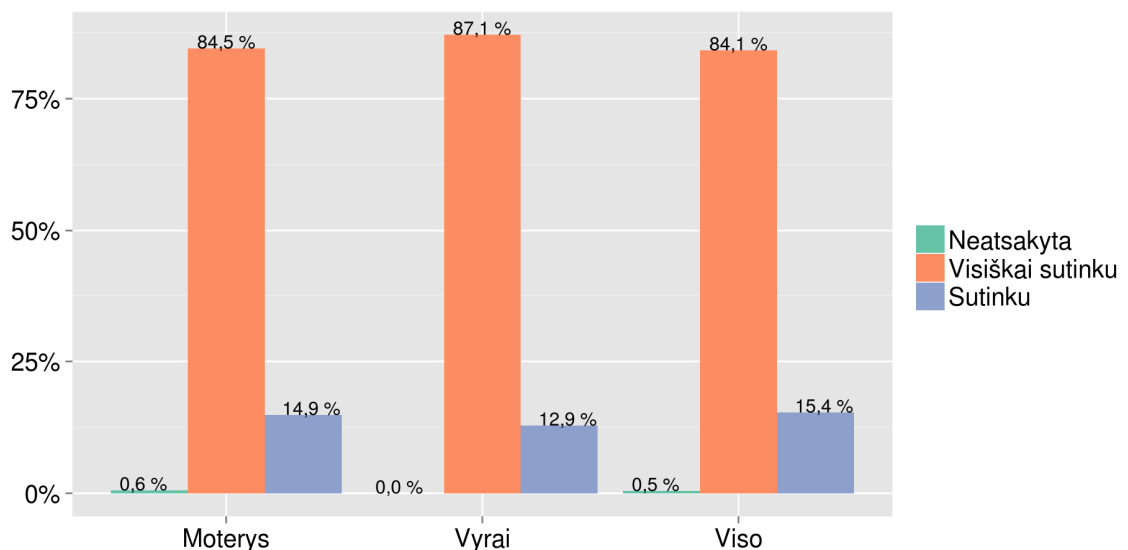
1 pav. Atsakymų į teiginį „Plaukimas gera ir aktyvi laisvalaikio užimtumo forma“ procentinis skirstinys

Tėvų atsakymai rodo, kad su teiginiu jog plaukimas stiprina sveikatą visiškai sutinka 82,7 proc. ir sutinka 16,8 proc. apklaustųjų. Tėvų lytis jų nuomonei įtakos neturi, nes vyrų ir moterų nuostata šiuo klausimu statistiškai reikšmingai nesiskiria ( $\chi^2 = 4,493$ ;  $p > 0,05$ ) (2 pav.).



2 pav. Atsakymų į teiginį „Plaukimas stiprina sveikatą“ procentinis skirstinys

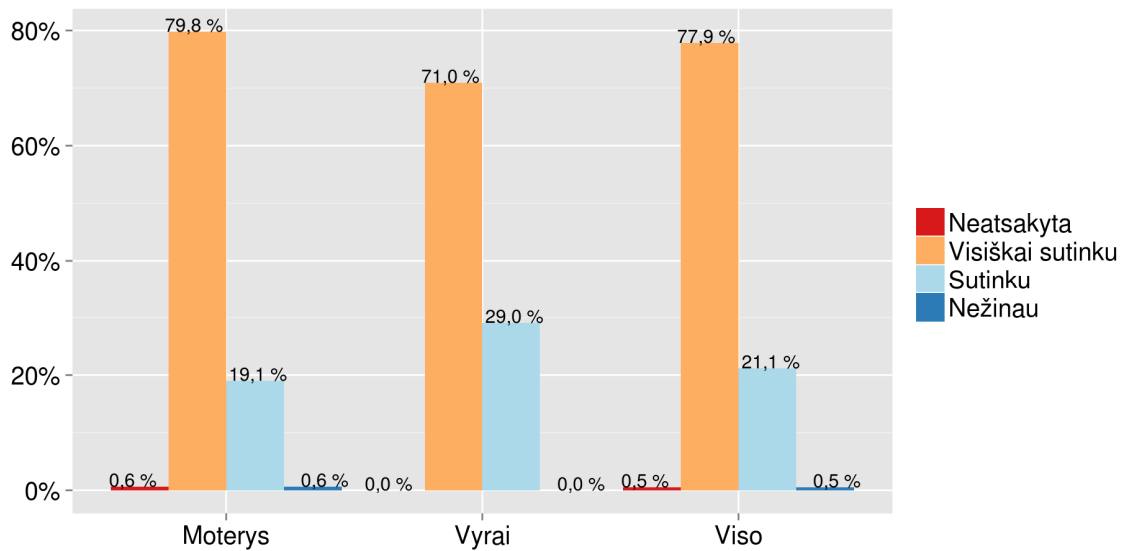
Visi respondentai visiškai sutinka (84,1 proc.) arba sutinka (15,4 proc.) su teiginiu, kad plaukimas daro teigiamą poveikį vaikų laikysenai. Mamų (atitinkamai 84,5 proc. ir 14,9 proc.) ir tėvų (atitinkamai 87,1 proc. ir 12,9 proc.) nuostatos šiuo klausimu taip pat nesiskiria ( $\chi^2 = 0,089$ ;  $p > 0,05$ ) (3 pav.).



3 pav. Atsakymų į teiginį „Plaukimas teigiamai veikia laikyseną“ procentinis skirstinys

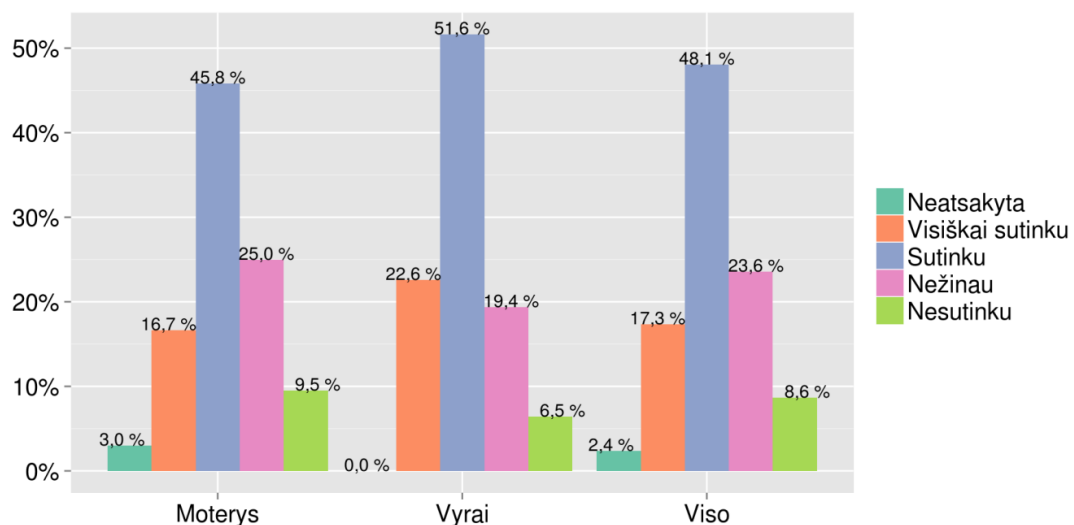
Teiginiui, kad plaukimas gali gerinti vaikų fizinį parengtumą visiškai pritaria 77,9 proc. ir pritaria 21,1 proc. responderių. Šiuo klausimu vyrų ir moterų nuomonės nesiskiria ( $\chi^2 = 1,701$ ;  $p > 0,05$ ) (4 pav.).





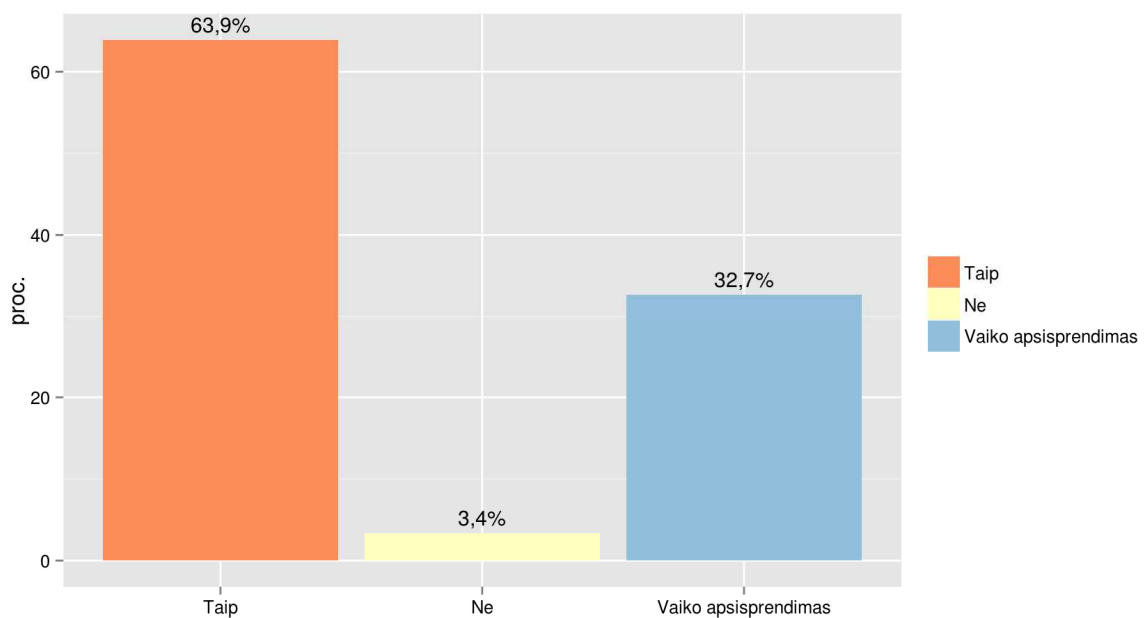
4 pav. Atsakymų į teiginį „Plaukimas puikus būdas sustiprėti fiziškai“ procentinis skirstinys

Apklausoje rezultatai rodo, kad plaukikų sportininkų pasiekimais domisi 65,4 proc. pradinės klasės besimokančių mokinių apklaustų tėvų (5 pav.). Tarp jų vyrų (tėvų) procentas šiek tiek didesnis (74,2 proc.) nei moterų (62,5 proc.), tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo lyties grupėse nėra ( $\chi^2 = 1,276$ ;  $p > 0,05$ ). Su teiginiu, kad apklaustų tėvų sūnus ar dukra gelėtų pasiekti aukštų rezultatų plaukimo sporte sutinka ar visiškai sutinka 45,1 proc. respondentų moterų ir 54,9 proc. respondentų vyrų. Kiti tėvai abejoja savo vaikų galimybėmis siekti aukštų rezultatų sporte ar tiesiog neturi tikslo orientuoti vaikus siekti rezultatų plaukime (atitinkamai 54,8 proc. moterų ir 45,1 proc. vyrų).

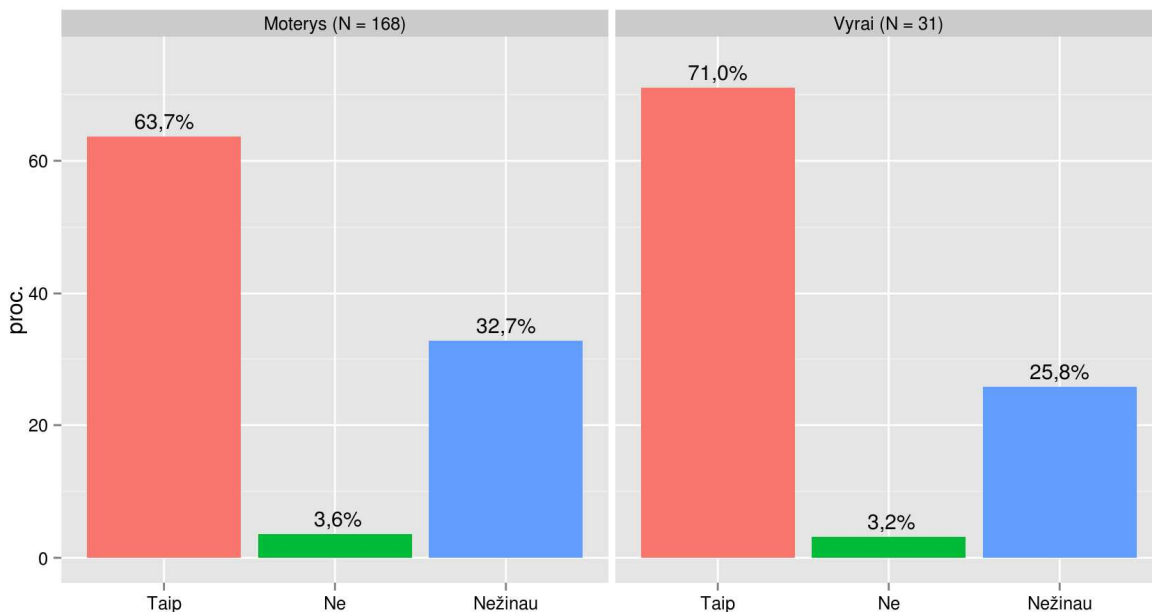


**5 pav. Atsakymų į teiginį „Mane domina plaukikų sportiniai pasiekimai.“ procentinis skirstinys**

Domėjomės ar tėvai rekomenduotų plaukimo sporto šaką, jei vaikas norėtų sportuoti. 6 paveiksle pateiktas visų respondentų apklausos procentinis skirstinys, 7 paveiksle – procentinis skirstinys pagal respondentų lytį. 63,9 proc. respondentų savo vaikams rekomenduotų plaukimą, o 32,7 proc. atsakiusiųjų leistų vaikui pačiam apsispręsti, kokia sporto šaka jam yra patraukliausia (6 pav.). Analizuojant atsakymus skirtingose lyties grupėse, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta – 63,7 proc. mamų ir 71 proc. tėvų rekomenduotų plaukimo treniruotes vaikams, pasirenkant sporto šaką gerbtų vaiko nuomonę 32,1 proc. mamų ir 25,8 proc. tėvų ( $\chi^2 = 0,527$ ,  $p > 0,05$ ). Profesinis statusas ir respondentų amžius įtakos pasirinktiems atsakymams neturėjo (atitinkamai: skirtingo profesinio statuso grupėse  $\chi^2 = 8,305$ ,  $p > 0,05$  ir skirtingo amžiaus grupėse  $\chi^2 = 1,629$ ,  $p > 0,05$ ).



**6 pav. Atsakymų į klausimą „Jei vaikas norėtų sportuoti, ar Jūs rekomenduotumėte plaukimo sporto šaką?“ procentinis skirstinys**



7 pav. Atsakymų į klausimą „Jei vaikas norėtų sportuoti, ar Jūs rekomenduotumėte plaukimo sporto šaką?“ procentinis skirstinys skirtingose lyties grupėse

## APTARIMAS

Šiandien abejonių nekelia fizinio aktyvumo nauda žmogaus sveikatai. Tai įrodyta mokslinių tyrimų duomenimis (Lee et al., 2000; Dietz, 2005, Woodcock et al., 2011, cit. iš – Zumeras, Gurskas, 2012). Judėjimas ir sisteminga fizinė veikla – svarbus kokybiško gyvenimo garantas nuo pat vaikystės (Adaškevičienė, 1999). Svarbiausi ir pirmieji vaikų sveikatos bei aktyvios gyvensenos ugdytojai yra tėvai. Tėvų įtaką formuojant vaikų sveiką gyvenseną, mitybos ir fizinio aktyvumo sampratą ir įgūdžius patvirtina moksliniai darbai (Dregval ir Petrauskienė, 2009, Pearson et al., 2009, Bernotaitė, 2014).

Mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad pradinių klasių moksleivių tėvų (globėjų) požiūris į plaukimą kaip fizinio aktyvumo formą, sveikatos stiprinimo ir laisvalaikio užimtumo priemonę yra teigiamas ir nepriklauso nuo respondentų lyties. Didžioji respondentų dalis absoliučiai sutinka, kad plaukimas teigiamai veikia vaikų laikyseną (85,4 proc. mamų ir 87,1 proc. tėvų). Tėvų pagrindinis rūpestis turėtų būti, kad jų vaikams taisyklinga laikysena taptų įpročiu, nes vaikai būdami jauname mokykliniame amžiuje to nežino ir dar nesupranta ir skiria visą dėmesį žaidimams. Fizinis aktyvumas vaikystėje (ir ypač kūdikystėje) turi platų poveikio diapazoną ir tiesiogiai teigiamai veikia vaiko raidą. Jis teigiamai veikia kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų išsivystymą, palaiko būtiną energijos apykaitos balansą, mažina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius (hipertenzija, padidėjęs gliukozės ir cholesterolio kiekis kraujyje), didina kaulų tankį (Zumeras, Gurskas, 2012). Mūsų tyrimo

duomenys liudija, kad plaukimą sveika fizinio aktyvumo forma laiko 99,3 proc. pradinukų tėvų (visiškai sutinka 82,7 proc. ir sutinka 16,5 proc.). I. J. Zuoženė su bendraautoriais knygoje „Plaukimo mokymas: realijos ir perspektyvos“ (2007) pabrėžia plaukimo svarbą vaikų ir jaunimo socializacijai: „Socializacija per plaukimą apima svarbiausių motorinių įgūdžių įgijimą: plaukimo, nardymo, nėrimo į vandenį, įvairių žaidimų vandenyje ir kitų. Socializacija per plaukimą leidžia įgytus socialinės elgsenos modelius naudoti kaip priemonę kitiems tikslams siekti (pvz., laisvalaikio užimtumas)“.

Yra labai svarbu suvokti, kad aktyvi fizinė veikla asmenybei suteikia daugiau saviraiškos, pagausėja naujų ugdomųjų vertybių, susidaro naujos bendravimo ir elgsenos formos, tad fizinis aktyvumas yra vienas pagrindinių asmens fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų pagrindas (Lamanauskas, Armonienė, 2011). 63,9 proc. mūsų organizuotame tyrime dalyvavusių respondentų savo vaikams rekomenduotų plaukimą, kaip fizinio aktyvumo ir laisvalaikio užimtumo formą.

## IŠVADOS

Atlikto tyrimo duomenimis pradinių klasių mokinių tėvų (globėjų) požiūris į plaukimą yra teigiamas. Nustatyta, kad 91,6 proc. respondentų visiškai sutinka arba sutinka jog plaukimas yra puiki laisvalaikio užimtumo forma. Daugiau kaip pusė respondentų (63,9 proc.) savo vaikams rekomenduotų sportuoti plaukimą laisvalaikiu. 99,3 proc. pritaria, kad plaukimas stiprina sveikatą ir turi teigiamos įtakos taisyklingos laikysenos formavimui (99,5 proc.).

Plaukikų sportininkų pasiekimais domisi 65,4 proc. pradinėse klasėse besimokančių mokinių apklaustų tėvų – vyrų (tėvų) procentas šiek tiek didesnis (74,2 proc.) nei moterų (62,5 proc.), tačiau statistiškai reikšmingo skirtumo lyties grupėse nenustatyta ( $p > 0,05$ ).

Taigi tyrimo duomenis visiškai patvirtino tyrimo pradžioje iškeltą hipotezę.

## LITERATŪRA

- Adaškevičienė, E. (1999). Vaikų sveikatos ugdymas. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Bernotaitė, G. (2014). Kauno miesto pirmokų fizinio aktyvumo ir mitybos ypatumų sąsajos su tėvų sveikatos būkle. Magistro diplominis darbas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. P.78.
- Dėl vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas Nr. 1094 (2008 spalio 22), Vilnius. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.D4F1E3F0F5BC>.

- Dietz W. H. Physical activity recommendations: where do we go from here? *Journal of Pediatrics*, 2005, 46, p. 719–720.
- Dregval, L., Petrauskienė, A. (2009). Associations between physical activity of primary school first-graders during leisure time and family socioeconomic status. *Medicina (Kaunas)*; 45(7): 549–556.
- Lamanauskas, V., Armonienė, J. (2012). Healthy lifestyle in comprehensive school Lithuanian upper secondary school students' position. *European Journal of Health and Biology Education*. Vol. 1, No. 1 &2, July 2012, page: 53-73.
- Lee, I. M., Sesso, H. D. Paffenbarger, R. S. (2000). Physical activity and coronary heart disease risk in men: does the duration of exercise episodes predict risk? *Circulation*. 102 (9), p. 981–986.
- Pearson, N., Biddle, S. J., Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*;12(2):267-283.
- Pradinio ugdymo programos*. (2015). [Peržiūrėta 2015-10-17]. Prieiga per internetą: [http://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/ugdymo-programos/1\\_pradinio\\_ugdymo\\_bendroji\\_programa.pdf](http://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/ugdymo-programos/1_pradinio_ugdymo_bendroji_programa.pdf)
- Sethi, D., Towner, E., Vincenten, J., Segui-Gomez, M., Racioppi, F. (2008). European report on child injury prevention. World Health Organization, 98 p. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/publications/2008/european-report-on-child-injury-prevention>.
- Weiss, Maureen, R., (2000). Prieiga per internetą: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470695.pdf>.
- Woodcock J., Franco O. H., Orsini N., Roberts I. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Int J Epidemiol*, 2011, 40 (1), p. 121–138.
- Zumeras, R., Gurskas, V. (2012). *Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata*. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams. Vilnius.
- Zuožienė, I. J., Kavaliauskas, S., Skyrienė, V., Grigonienė, J. J., Pečiūnas, E. (2007). *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos*. Mokomoji knyga. Vilnius.

## **TURIZMO SISTEMA IR PAGRINDINIAI JOS ELEMENTAI**

**Andrius Lazauskas**

*Lietuvos sporto universitetas*

### **SANTRAUKA**

*Tikslas: apžvelgti turizmo sistemą ir pagrindinius jos elementus.*

*Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė, lyginamoji analizė.*

*Išvados: Išanalizavus turizmo sistemos modelius pastebėtina, kad turizmo sistema neturi pastovaus nusistovėjusio apibrėžimo, kuris detaliam apibūdinti turizmo sistemos esmę. Šiuolaikiniai turizmo sektoriaus tyrinėtojai vis dažniau pabrėžia, kad turizmo apibrėžimas kinta nepastovioje modernioje globalinėje rinkoje, kur visi ekonominės veiklos sektoriai įtakoja vienas kitą. Atsiranda nauja sąvoka, kaip turizmo ekosistema, kur pabrėžiama turizmo sektoriaus ryšys su įvairaus pobūdžio įmonėmis, kuomet turizmas sąlygoja kitas veiklos sritis, ir atvirkščiai.*

**Raktažodžiai:** *turizmo sistema, turizmo plėtra, turizmo modeliai, turizmo objektai.*

### **IVADAS**

Turizmo sistema – tai viena iš sudėtingiausių verslo sistemų, kurioje vienu metu sąveikauja daug įvairių elementų. Turizmo sistemą galima vertinti kaip sąlyginai savarankišką sistemą, tačiau priklausančią nuo kitų sistemų ir jas papildančią (Ligeikienė, 2002). Turizmo sistemai būdingas dinamiškumas, tačiau tuo pačiu ir neapibrėžtumas. Mūsų dienomis vis svarbiau tinkamai įvertinti turizmo ekonominę naudą (Labanauskaitė, 2002) ir konkurencingumo faktorius (Navickas, Malakauskaite, 2015). Daugelis turizmo sistemos modelių buvo sukurti tam, kad galėtume suprasti, kaip įvairūs sistemos elementai veikia tarpusavyje, sąlygodami turizmo plėtros tendencijas (Boers, Cottrell, 2007).

Turizmo sistema dažniausiai orientuojasi į masinį turizmą ir verslui teikiamą naudą (Kamičaitytė, Hopenienė, 2004) todėl tinkamas turizmo plėtros supratimas svarbus siekiant išvengti neigiamo poveikio regionams ir jų visuomenei. Pagal Hassan (2000) konkurencingi turistiniai regionai gali būti pagrindu, kuriant geresnę turizmo infrastruktūrą.

**Tyrimo tikslas:** apžvelgti turizmo sistemą ir pagrindinius jos elementus.

**Tyrimo metodai** - mokslinės literatūros šaltinių analizė, lyginamoji analizė.

### **TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS**

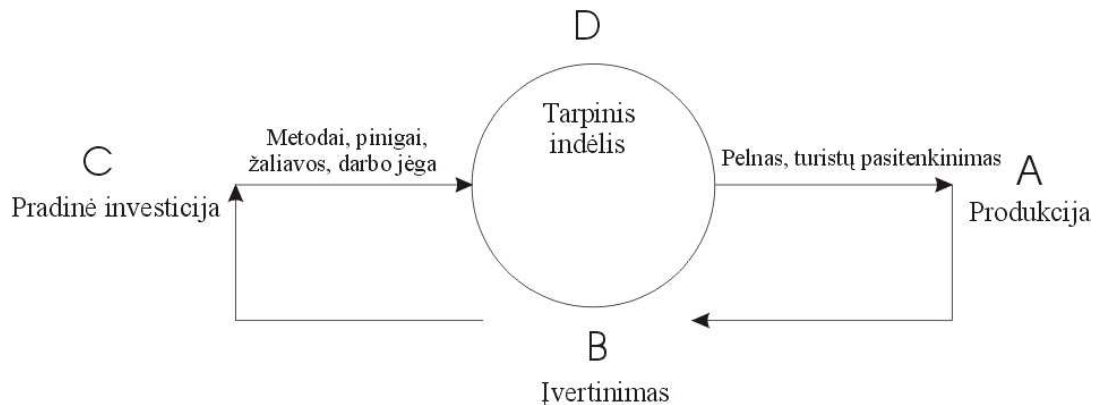
Mokslininkai Lopa ir Marecki (1999) teigė, kad turizmo sistemą galima analizuoti taikant sistemų metodą, grindžiamą bendrąja sistemos teorijos pagrindu. Sistemų metodas skiriasi nuo analitinio-mokslinio metodo, kuris skirsto visumą į atskiras dalis ir nagrinėja jas atskirai, siekiant

tinkamai suvokti visumos funkcionavimą. Sistemų metodas neanalizuoja kiekvienos detalės atskirai, jis akcentuoja visumą ir ypač procesus, kurie jungia atskiras sistemos dalis.

Turizmo sistema gali būti analizuojama pagal bendros sistemų teorijos modelį. Kaip ir parodyta 1 paveiksle, turizmo sistemą sudaro tokios sudedamosios dalys: produkcija (A), įvertinimas (B), pradinė investicija-indėlis (C), tarpinis indėlis (D). Turizmo sistemos produkcija arba galutinis gautas rezultatas (A) yra labai svarbi modelio dalis, ir tai yra pradinių indėlių (C) ir tarpinių indėlių (D) sintezės rezultatas. Sistemos generuojami rezultatai gali būti skaičiuojami pagal įvairius dydžius:

- vietovę aplankusių turistų skaičius;
- kokią biudžeto dalį sudaro pajamos iš turizmo sektoriaus;
- turistams skirtų laisvalaikio paslaugų kokybė;
- iš turizmo sektoriaus surinktas mokesčių dydis ir pan.

Įvertinimas (B) – tai būdas, kurio metu apskaičiuojama rezultato kiekybinė ir kokybinė išraiška. Grįžtamasis turizmo sistemos atsakas gali būti formalus ir neformalus. Pavyzdžiui, turistai gali sužinoti apie esamas laisvalaikio atrakcijas iš kitų asmenų (draugų, giminių ir pan.), tai yra neformaliu būdu. Be to, turistai apie paslaugas gali sužinoti iš reklamų, tai yra formaliu būdu. Įvertinimo metu reikia išanalizuoti, ar vartotojus patenkino aptarnavimo lygis, iš turizmo sektoriaus surenkamų mokesčių naudą šalies ekonomikai ir kitus padarinius.



*1 pav. Bendros sistemų teorijos modelio adaptacija turizmo sistemai (pagal Lopa, Marecki, 1999)*

Pradinį indėlį arba investicijas (C) turizmo sistemoje, kaip ir daugelyje kitų ekonomikos sričių, sudaro metodai, pinigai, žaliavos, darbo jėga. Autoriai apibrėžia šiuos elementus atskirai:

*Metodai* – tai priemonės, kuriomis reklamuojami patrauklūs regionai. Formalios ir neformalios metodinės lavinimo programos padeda turizmo įmonių darbuotojams tenkinti turistų lūkesčius.

*Pinigai* – susiję su įvairiais finansavimo šaltiniais, kurių dėka tiesiami transporto keliai, apmokami darbuotojų tobulinimo kursai, perkamos transporto priemonės ir t.t.

*Žaliavos* yra susijusios su natūraliais, kultūriniais, žmogaus sukurtais ir istoriniais ištekliais. Visuomenė naudoja šiuos resursus kaip turizmo skatinimo priemonę.

*Darbo jėga* – tai vietiniai ir iš svetur atvykę darbuotojai, kurie ne tik dirba įvairiose turizmo sektoriaus kompanijose, bet ir kitose gamybos ir paslaugų sektoriuose.

Investicijos gali atnešti naudą tikrai padedant tarpiniams indėliams. Tarpiniais indėliais gali būti turizmo sektoriaus subsystemos ir paslaugos. Kelionėse tarpiniai indėliai yra svarbūs, nes jų dėka turistai sėkmingai sąveikauja su turizmo produktais. Keliaujant skirtinga transporto priemone, yra siūlomos skirtingos pramogos ir skirtingi paslaugų objektai:

- a) keliaujant autobusu, traukos objektai turistams gali būti teminiai parkai ir sodai, o paslauga – restoranai;
- b) keliaujant taksi arba automobiliu, traukos objektas - muziejai, o paslauga – degalinės;
- c) keliaujant traukiniu, traukos objektai – nacionaliniai parkai, o paslaugos – parduotuvės;
- d) keliaujant lėktuvu, traukos objektai - teatrai, o paslauga – viešbučiai;
- e) keliaujant vandens transporto priemonėmis, traukos objektas - paminklai, o paslauga – stovyklavietės ir pan..

Traukos objektai skatina žmones tapti turistais ir keliauti į konkrečią vietovę. Traukos objektais gali tapti įvairiausi gamtiniai, kultūriniai, istoriniai ar žmogaus sukurti objektai, kurie gali sudominti skirtingus žmones ir paskatinti juos pamatyti, aplankyti kaupiant savo pažinimo patirtį.

Paslaugos bei jų patrauklumas tiesiogiai ir netiesiogiai skatina turizmo plėtrą. Įvairios paslaugos: viešbučiai, moteliai, restoranai, parduotuvės, bankai, komunikacinės paslaugos, sveikatos apsaugos paslaugos papildo visą tarpinių indėlių sistemą. Tikrai šių paslaugų visuma gali pajėgti išpildyti visus turistų poreikius. Įvairių paslaugų poreikis gali išaugti, kai pramogų dėka didėja turistų skaičius: prireikia daugiau maisto, daugiau vietų viešbučiuose, daugiau benzino, prireikia daugiau banko paslaugų ir sveikatos priežiūros paslaugų ir pan.

Bendros sistemų teorijos modelis yra taikytinas analizuojant ne tik turizmo sistemą, bet ir kitas ekonomines sistemas. Didelis šio modelio privalumas atsiskleidžia nagrinėjant pačią sistemos sandarą ir jos elementų veikimo principus. Modelio trūkumas, kad sisteminis požiūris nenagrinėja atskirai kiekvieno sistemos elemento.

Tyrėjai Farrell ir Twining Ward (2003) plačiau prasme turizmo sistemą siūlo suprasti pagal tam tikrą schematinį modelį. Šis modelis apima kelis hierarchinės sistemos lygius – nuo turizmo sistemos pagrindo iki globalios sistemos. Turizmo sistemos „pagrindas“ yra sistemos dalis, taip pat regioninės sistemos vienetas bei didesnių sistemų dalis. Galima teigti, kad turizmo sistemos visumos koncepcija leidžia geriau suprasti turizmo sistemos padėtį tarp sistemos lygių bei sąryšį su kitomis sistemomis.



Mokslininkai Mill ir Morrison (1992) turizmo sistemos koncepciją apibūdina, išskirdami keturis elementus:

- Rinka. Apjungiami ir vidiniai, ir išoriniai faktoriai, darantys įtaką turizmo sektoriaus plėtrai, rinkos investicijoms bei procesams, pagal kuriuos turistai renkasi galutinį kelionės tašką;
- Kelionė. Apjungia rinkos segmentus, keleivių srautus, transportavimo būdus;
- Galutinis kelionės tikslas. Nusako procesus, kuriais naudojamosi organizuojant bei tobulinant turizmą;
- Rinkodara. Nusako procesus, kurie apjungia tiekėjus, rinkos produktus bei paslaugas. Rinkodaros procesas reikalingas, siekiant parduoti galutinį kelionės tikslą rinkai, kuomet kelionė sudaro sąlygas rinkai patekti į galutinį kelionės tikslą.

Mill ir Morrison siūlomas modelis nusako pagrindinių turizmo sistemos elementų sąveiką rezultato pasiekimui. Rinkodara reikalinga tam, kad pateikiant kelionės vietą – rinkai, rinka parduotų kelionę parduotų galutiniams vartotojams.

Pagal Gunn (1994) turizmo sistemos modelį, konstatuojamas skirtumas tarp pasiūlos ir paklauskos. Gunn modelis demonstruoja, kaip pasiūla ir paklausa turizmo sistemoje nulemia regioninio turizmo plėtrą. Pasiūlą sudaro pramogos, transporto sistema, informacinės sistemos, rėmimas, kitos paslaugos. Pasikeitimai, atsirandantys kuriame nors iš šių komponentų, įtakoja ir kitus, o dėl to kyla reikmė šiuos komponentus subalansuoti ir kontroliuoti. Kiekvieno šio komponento funkcionavimo efektyvumas priklauso nuo turizmo politikos, finansų, darbo jėgos, antrepreneriško, visuomenės, konkurencijos, vyriausybės pozicijos ir pan.

Pagal mokslininko Laws (1991) sudaryta turizmo sistemos modelį, turizmo sistemos „branduolys“ yra tam tikrus sistemos elementus generuojantis centras. Į šį centrą yra įvedami tam tikri turizmo vidiniai ir turizmo sistemą veikiantys išoriniai elementai, kurie sąveikaudami suformuoja sistemos išeią (produktą, pelną ir pan.).

Mokslininko Laws turizmo sistemos modelis tinkamas apibrėžti daugiau turizmo sistemos sandarą ir sąveikos mechanizmus, o ne konkrečių elementų funkcionavimo rezultatus. Siekiant logiškai nagrinėti turizmo sistemą, reikia identifikuoti šios sistemos posistemės. Sistemos posistemė yra bet kurios sistemos sudedamoji dalis, o visos posistemės kartu sudaro bendrą sistemą. Pagal Kabuškin (2001) turizmo sistemoje veikia dvi posistemės – subjektas ir objektas. Turizmo subjektas – tai turistinio produkto vartotojas. Turizmo objektas – tai siauros arba plačios specializacijos turistinis regionas, turizmo įmonės ir organizacijos. Turizmo objektą plačiąja prasme galime pavadinti viską, kas turizmo subjektui gali tapti kelionės tikslu.

Remiantis Kabuškin (2001) suformuotos teorijomis, galima teigti, kad turizmo sistema yra dviejų posistemų sąveikos rezultatas, kuriantis pridėtinę vertę ir generuojantis sinergijos efektą ilguoju laikotarpiu.

Mokslininkas Leiper (1990) turizmo sistemos modelį siūlo suprasti kaip turistų srautą, kuris vyksta iš vieno regiono į kitą. Šame modelyje yra akcentuojamas pervežimo (tranzitinis) regionas, tačiau ignoruojama tikimybė, kad turistai gali apsistoti pervežimo regione ir nenuvykti į priimančią regioną. Visą sistemos funkcionavimą veikia sociokultūrinė, ekonominė, politinė, teisinė ir fizinė aplinkos.

Galima siūlyti prielaidą, kad Leiper turizmo sistemos modelyje turėtų kitaip atsispindėti pervežimo regiono vieta turizmo sistemoje. Praktinėje kelionių organizavimo veikloje turizmo pervežimo regionų gali būti keletas, kuriose galima turisto pasilikimas ilgesniam laikotarpiui. Šios modelio samprata gali būti taikoma poilsinių kelionių organizavimui.

Lyginant turizmo sistemos modelius galima teigti, kad jų sudarymo metodai yra skirtingi, tačiau yra būdingi ir kai kurie bendri požymiai: sistemos elementų tarpusavio sąveika; sistemos sąveika su išorinėmis aplinkomis (sistemomis); galimybė integruoti turizmo sistemą į kitas sistemas.

## IŠVADOS

Išanalizavus turizmo sistemos modelius pastebėtina, kad turizmo sistema neturi nusistovėjusio apibrėžimo, kuris detalai apibūdintų turizmo sistemos esmę. Šiuolaikiniai turizmo sektoriaus tyrinėtojai vis dažniau pabrėžia, kad turizmo apibrėžimas kinta nepastovioje modernioje globalinėje rinkoje, kur visi ekonominės veiklos sektoriai įtakoja vienas kitą. Atsiranda nauja sąvoka, kaip turizmo ekosistema, kur pabrėžiamas turizmo sektoriaus ryšys su įvairaus pobūdžio įmonėmis, kuomet turizmas sąlygoja kitas veiklos sritis, ir atvirkščiai. Be to, turizmo veiklos plėtros tendencijas sąlygoja ir išoriniai faktoriai, kaip aplinkos apsauga, teisinė aplinka, fiskalinė sistema. Stebėdami turistų skaičiaus pokyčius, turistų tipus, ekonominių ir aplinkos faktorių poveikį turizmo sistemai, galime daryti tam tikras prielaidas turizmo plėtros galimybėms tiksliniuose regionuose.

Modernioje rinkoje energijos, žaliavų, investicijų, informacijos srautai bei rinkos dalyvių siekiai bendradarbiauti ir konkuruoti keičia ne tik turizmo vietą globalinėje rinkoje, bet ir pasireiškimo būdus, formas bei sąsajas su įvairiais išoriniais veiksniais, vietinės ir pasaulinės ekonomikos plėtros tendencijomis.

Analizuojant pateiktus turizmo sistemos modelius ir jų elementus galima teigti, kad jie yra nevienodi. Vieni modeliai apima kelis elementus ir atskleidžia jų tarpusavio sąveikos mechanizmus. Kitokio tipo modeliai apibrėžia patį turizmo sistemos principą ir (arba) sistemos formavimo pagrindimą.

## LITERATŪRA

- Boers, B., Cottrell, S. (2007). Sustainable tourism infrastructure planning: A GIS-supported approach. *Tourism Geographies*, 9(1), 1-21.
- Farrell, B. H., & Twining-Ward, L. (2004). Reconceptualizing tourism. *Annals of tourism research*, 31(2), 274-295.
- Gunn, C. A. 1994. *Tourism Planning: Basics, Concepts and Cases*, , 3rd edn, Washington, DC: Taylor & Francis.
- Hassan, S. S. (2000). Determinants of market competitiveness in an environmentally sustainable tourism industry. *Journal of travel research*, 38(3), 239-245.
- Kamičaitė, A., Hopenienė, R. (2004). Tolydi turizmo plėtra konkurencingos turizmo sistemos kūrimo prielaidos. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, (29), 49-65.
- La Lopa, J. M., & Marecki, R. F. (1999). The critical role of quality in the tourism system. *Quality Progress*, 32(8), 37.
- Labanauskaitė, Daiva. Atvykstamojo turizmo ekonominio produkto vertinimas: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, ekonomika (04S) / Daiva Labanauskaitė ; Kauno technologijos universitetas. - Kaunas: Kauno technologijos universitetas, 2002. - 173 p.
- Laws, E. (1991). *Tourism marketing: service and quality management perspectives*. Stanley Thornes (Publishers) Ltd..
- Leiper, N. (1990). Tourist attraction systems. *Annals of tourism research*, 17(3), 367-384.
- Ligeikienė, Raminta Andrėja. Turizmo plėtra ir valdymas: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, vadyba ir administravimas (03S) / Raminta Andrėja Ligeikienė; Vilniaus universitetas. Kaunas, 2002. – 127 p.
- Mill, R. C., & Morrison, A. M. (2002). *The Tourism System*, Kendall. Hunt, Dubuque, Iowa.
- Navickas, V., Malakauskaite, A. (2015). The possibilities for the identification and evaluation of tourism sector competitiveness factors. *Engineering Economics*, 61(1).
- Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. Минск, 1999. 325 с.

## TOURISM SYSTEM AND ITS ELEMENTS

**Andrius Lazauskas**  
*Lithuanian Sports University*

### SUMMARY

*The research aim is to discover tourism system and its elements.*  
*Research methods - theoretical and comparative analysis.*  
*Conclusions.*

An analysis of the tourism system models noted that the tourism system has no settled definition, which described in detail the nature of tourism. Tourism system models are useful for identifying the flow of tourists from one location to another and the importance of connectivity between the generating region and the destination. Tourism is essentially an experiential industry, that is people are consciously seeking to purchase particular ephemeral or intangible experiences, even if the tourist does not necessarily think of it that way, tourism is regarded as a service industry. Is the new concept of tourism as an ecosystem, emphasizing the tourism industry access to a wide range of companies.

**Keywords:** tourism system, tourism development, tourism model, tourism object.

## SVARSČIŲ KILNOJIMO SPORTO RAIDA LIETUVOS AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE 1990 – 2012 METAIS

Remigijus Naužemys<sup>1</sup>, R. Cijūnelis<sup>1</sup>, Eduardas Rudas<sup>1</sup>, Algis Mečkovskis<sup>2</sup>,  
Rimantas Minkevičius<sup>2</sup>

Vilniaus universitetas<sup>1</sup>, Vilnius, Lietuva  
Mykolo Romerio Universitetas<sup>2</sup>, Vilnius, Lietuva

### SANTRAUKA

**Darbo tikslas.** Šioje studijoje aptariami du klausimai. Pirma, siekiama apžvelgti svarsčių kilnojimo raidą Lietuvos aukštosiose mokyklose atkūrus Nepriklausomybę, ir antra, siekta užfiksuoti ryškiausi svarsčių kilnojimo pasiekimai Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pasiekimai.

**Metodika.** Tyrinėjimų šaltiniai buvo: 1 – valstybinių bei aukštųjų mokyklų archyvų medžiaga; 2 – mokslinio pobūdžio knygos, straipsniai bei statistiniai leidiniai; 3 – periodinėje, respublikinėje spaudoje skelbtos publikacijos informuojančios apie aukštųjų mokyklų svarsčių kilnotojų paiektus rezultatus įvairaus rango varžybose. 4 – Lietuvos čempionatų, Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybių, SELL žaidynių bei kitų svarbių varžybų rezultatų protokolai; 5 – sportininkų apdovanojimų diplomų duomenys.

**Rezultatai.** Svarsčių kilnojimui Lietuvos aukštosiose mokyklose didelį poveikį davė 1990 m. įkurta Lietuvos studentų sporto asociacija ir šios sporto šakos įtraukimas į aukštųjų mokyklų studentų čempionatų varžybų programą. Svarsčių kilnojimo studentų čempionatų varžybose 1991 – 1998 m. pirmavo Lietuvos veterinarijos akademijos stipruoliai. Pradedant 2000 m. lyderiai jau Vilniaus universiteto sportininkai (2000- 2011 m.). Aukštas prizines vietas taip pat dažnai iškovojo Kauno technologijos, universiteto ir Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos studentai.

**Išvados.** Reikšmingas vaidmuo svarsčių kilnojimo plėtroje priskirtinas 1998 m. įkurtai Lietuvos svarsčių kilnojimo federacijai, kurios pirmuoju prezidentu tapo iškilus svarsčių kilnotojas ir rekordininkas. K. Paltarokas, vėliau šiai sporto šakos federacijai vadovavę V. Dobrovolskas, A. Stankevičius ir G. Vilniškis. Šios sporto šakos atstovai aktyviai dalyvauja ir 1992 m. įkurtos Tarptautinės svarsčių kilnojimo federacijos, vėliau Sąjungos, bei Tarptautinės Svarsčių kilnojimo konfederacijos veikloje. 2007 m. Lietuvos svarsčių kilnojimo federacija buvo priimta į Tarptautinę svarsčių kilnojimo sąjungą. Svarsčių kilnotojai – studentai, iškilios asmenybės garsinę Lietuvos vardą visame Pasaulyje, sportinį kelią pradėję tolimiausiose Lietuvos kampeliuose. Išskirtinos asmenybės buvo Ž. Savickas, J. Grinas, (Biržuo), Vaitiekus Dobrovolskas (Lentvaryje), B. Mačernis (Šilutėj), A. Račkauskas (Kelmėje).

**Raktažodžiai:** svarsčių kilnojimas, aukštosios mokyklos, studentų sportas.

### ĮVADAS

Suvokiant, kad būsimums kartoms reikia palikti tai, kas buvo puoselėjama, vertinama bei aktualu ir šiandien, svarbus uždavinys – įvairiais būdais ir priemonėmis skiepyti jaunimui palankų požiūrį į kūno kultūrą ir sportą. (Bertašius, Vaintraubas, 2004; Naužemys ir kt, 2004;

Karoblis, 2005; 2008). Nors svarsčių kilnojimo sportas ir nėra olimpinė sporto šaka, bet dabar ši sunkiosios atletikos rūšis yra labai populiarė ne tik Lietuvoje, bet ir pasaulyje. Stiprių žmonių sportą kultivuoja įvairių įstaigų, gamyklų, karinių pajėgų, kolegijų, vidurinių mokyklų ir aukštųjų mokyklų jaunuoliai bei vyresnio amžiaus mėgėjai. Svartsčių kilnojimo sportas yra viena iš efektyviausių kūno kultūros ugdymo priemonių. Jis padeda lavinti pagrindines fizines ypatybes (jėgą, jėgos išvermę, lankstumą, greitumą, koordinaciją), proporcingai formuoti kūno raumenis, gerinti sveikatą (Паньков, 1989; 1990; Zenevičius ir Garbaliuskas, 2000; Naužemys, 2006a, b).

Svartsčių kilnojimo sportas yra kultivuojamas ne tik kariniuose daliniuose, įmonėse, įvairiuose įstaigose bei organizacijose (Паньков, 1990; Šadžius, 1996; Naužemys, 2012). Šia stiprių žmonių sporto šaka domisi ir aukštųjų mokyklų, kolegijų studentai, vidurinių mokyklų moksleiviai.

Lietuvos studentų sporto asociacijos bei Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos iniciatyva ši sporto rungtis yra įtraukta į Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatų bei kolegijų ir vidurinių mokyklų kūno kultūros mokymo programas.

Beveik kiekvienoje aukštojoje mokykloje yra įkurtos svarsčių kilnojimo sekcijos, kurioms vadovauja patyrę treneriai, kvalifikuoti kūno kultūros specialistai. Čia treniruojasi ne tik didelio meistriškumo sportininkai. Treniruotes lanko ir svarsčių kilnojimo mėgėjai studentai. Baigę aukštąsias mokyklas, šie absolventai įgytus įgūdžius dažnai pritaiko ne tik darbinėje, bet ir sporto veikloje (Jankauskas ir kt., 2005; Tamulaitienė, Norkus, 2008; Garbaliuskas, 2010). Palyginus su kitomis sporto šakomis, svarsčių kilnojimo sportas nėra brangi sporto šaka. Pats sporto įrankis kainuoja nedaug, o jo naudojimo laikas – bemaž neribojamas (Паньков, 1989; Naužemys, 2006).

Nepaisant gausios literatūros apie kūno kultūros ir sporto raidą apskritai darbų skirtų sunkiosios atletikos rūšiai - svarsčių kilnojimui yra palyginus nedaug. Greta paminėtų apibendrinamojo pobūdžio darbų, pastaruoju metu pasirodė nemažai leidinių skirtų sporto raidai Lietuvos aukštosiose mokyklose (Genevičius, 1997; Zenevičius, Garbaliuskas, 2000; Karoblis, 2008; Tamulaitienė, Norkus, 2008 ir kt.).

Aukčiau minėtuose darbuose pateikiami dalis istoriškai reikšmingų svarsčių sporto kultivavimo faktų. Tiriant Lietuvos sportinio judėjimo raidą, ypač atkūrus nepriklausomybę, buvo pradėta daugiau dėmesio skirti ir svarsčių kilnojimo sporto šakai. Tačiau šios sporto šakos raida, pirmiausia respublikos aukštosiose mokyklose moksliniu požiūriu iš esmės netyrinėta, nors kai kurie autoriai pamėgino tik fragmentiškai paminėti kelis ryškesnius įvykius ir laimėjimus. Šiame straipsnyje aptariami du pagrindiniai klausimai. Pirmiausia siekiama apžvelgiama svarsčių kilnojimo raida Lietuvos aukštosiose mokyklose atkūrus Nepriklausomybę, o taip pat siekta

užfiksuoti ryškiausi svarsčių kilnojimo pasiekimai Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pasiekimai.

## **METODIKA**

Tyrinėjimų šaltiniai buvo: 1 – valstybinių sporto institucijų bei aukštųjų mokyklų archyvų medžiaga; 2 – mokslinio pobūdžio knygos, straipsniai bei statistiniai leidiniai; 3 – periodinėje, respublikinėje spaudoje skelbtos publikacijos informuojančios apie aukštųjų mokyklų svarsčių kilnotojų paiektus rezultatus įvairaus rango varžybose. 4 – Lietuvos čempionatų, Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybių, SELL žaidynių bei kitų svarbių varžybų rezultatų protokolai;; 5 – sportininkų apdovanojimų diplomų duomenys. Straipsnis apie svarsčių kilnojimo sportą respublikos aukštosiose mokyklose parengtas patiems autoriams aktyviai dalyvaujant bei dalykiškai bendraujant su studentais sportininkais siekiant galimai tikslau užfiksuoti ryškiausius Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų svarsčių kilnojimo pasiekimus.

## **REZULTATAI**

### ***Svarsčių kilnojimo sportas Lietuvos aukštosiose mokyklose atkūrus Nepriklausomybę.***

Nors aukštųjų mokyklų studentų rezultatai buvo ganėtinai svarūs ir sovietmečiu, bet Lietuvai atgavus Nepriklausomybę svarsčių kilnojimo sportas pakilo į aukštesni lygmenį, nes atsirado daugiau galimybių atstovauti ne tik savo aukštajai mokyklai, bet ir savo šaliai (kaip Lietuvos rinktinės nariams) tarptautinio lygio varžybose (Garbaliuskas, 2010; Zenevičius J., Garbaliuskas, 2000; Jankauskas, 2005 ir kt).

Analizuojant Lietuvos čempionatų, Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybių, SELL žaidynių bei kitų svarbių varžybų rezultatų protokolus, bei pasinaudojant sportininkų apdovanojimų diplomuose įrašais galima daryti apibendrinimus, jog Lietuvos universitetų studentai kultyvavo šią sporto šaką ir pasiekė reikšmingų rezultatų. Pirmoje lentelėje pateikta aukštųjų mokyklų studentai – Lietuvos rekordininkai atskiruose svarsčių kilnojimo veiksmuose. Pateikti duomenys liudija ir apie tai, kad ne paskirose, o daugelyje aukštųjų mokyklų buvo kultyvuoama svarsčių kilnojimo sportas – įvairių universitetų studentai yra pasiekę Lietuvos rekordus.

*1 lentelė. Aukštųjų mokyklų studentai – Lietuvos rekordininkai atskiruose svarsčių kilnojimo veiksmuose  
(suaugusiųjų amžiaus grupė, svarstis 32 kg.)*

| Svorio kategorija (kg)      | Sportininko vardas, pavardė, aukštoji m-la | Rekordo pasiekimo vieta, data  | Stūmimo rezultatai (pakėlimai) | Rovimo rezultatas (pakėlimai)                      | Dvikovės rezultatas (taškai)  |
|-----------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--|---|
| - 63                        | Modestas Talačka (VU)                      | Suomija<br>2010 08 01          | 30                             | 52   | 56  |
| - 68                        | Gintaras Vilniškis (LEU)                   | Pakruojis<br>2010 11 15        |                                | 128  |   |
| - 73                        | Vilius Glušokas (LKA)                      | Latvija<br>2009 08 0           |                                | 131  | 140,5   |
| - 78                        | Artūras Balnionis (LKA)                    | Suomija<br>2010 11 13          | 116                            |  | 151   |
| - 85                        | Artūras Balnionis (LKA)                    | Rusija<br>2013 11 22           | 131                            | 98   | 180   |
| - 95                        | Kęstas Slavinskas (KTU)                    | Rusija<br>2013 11 22           |                                | 115  |   |
| - 105                       | Ovidijus Tarutis (VU)                      | JAV<br>2011 09 17              | 81                             |  |   |
| - 105<br>GINESO<br>rekordai | Edvardas Brazauskas (LVU)                  | Lietuva,<br>Vilnius<br>1998 m. |                                | 16 kg sv. be<br>laiko aprib.                       | Per 5 val. 28<br>min. iškėlė<br>5520 kartų<br>(Gineso<br>rekordas). |
| + 105                       | Mindaugas Jaras (VU)                       | Anykščiai<br>2011 ,            |                                | 50 kg svarstį<br>rovimo<br>veiksmu<br>iškėlė 41 k. | Lietuvos<br>rekordas  |

Vykstant sporto įstaigų struktūrų valdymo pertvarkai, 1990 m. įkurta Lietuvos studentų sporto asociacija (LSSA). Steigiamajame susirinkime vieningai pirmuoju LSSA prezidentu buvo išrinktas žinomas sportininkas, mokslininkas, Lietuvos valstybinio kūno kultūros instituto Žaidimų katedros vedėjas, docentas, socialinių mokslų daktaras Česlovas Garbaliuskas, kuris šiai Lietuvos jaunimo sporto organizacijai sėkmingai vadovauja iki šiol. Tais pačiais 1990 metais Lietuvos studentų sporto asociacijos viceprezidento Povilo Raudoniaus iniciatyva ir naujai išrinkto LSSA prezidento Č. Garbaliusko bei daugelio kitų Lietuvos aukštųjų mokyklų sporto klubų, kūno kultūros katedrų, sporto centrų vadovų pritarimu svarsčių kilnojimo sportas buvo įtrauktas į Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatų sporto varžybų programą. Nuo to laiko studentų svarsčių kilnojimo čempionatai vyksta nuosekliai iki šių dienų. Kasmet šiame gražiame jaunystės stipruolių forume varžosi Lietuvos veterinarijos akademijos, Kauno technologijos universiteto, Lietuvos žemės ūkio universiteto, Vilniaus universiteto, Lietuvos karo akademijos, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus Gedimino technikos universiteto ir Klaipėdos universiteto studentai.



*Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pasiekimai*

Lietuvos veterinarijos akademija (LVA). Ypač įsimitini bei reikšmingi šios aukštosios mokyklos stipruolių startai 1988–1991 m., kai LVA svarsčių kilnojimo komanda, vadovaujama talentingo sunkumų kilnotojo, sporto meistro, vyr. dėstytojo ir trenerio Povilo Raudoniaus, sėkmingai pasirodydavo prestižiniame „Meisterio“ taurės varžybų turnyre, Trakų, Rokiškio, Pakruojo, Panevėžio rajonų atvirose svarsčių kilnojimo pirmenybėse bei kito rango varžybose. LVA kasmet rengė savo aukštosios mokyklos „Akademiko“ sporto klubo varžybas, kuriose aktyviai dalyvaudavo LVA, KPI, LŽŪA, kitų sporto klubų ir kolektyvų svarsčių kilnojimo komandos. Visuomet šiose varžybose sėkmingiausiai pasirodydavo LVA studentai stipruoliai.

Nuo 1991 iki 1998 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų svarsčių kilnojimo čempionatų varžybose aiškiai dominavo LVA stipruoliai. Dalyvaudami įvairaus rango varžybose, ypač Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatuose, LVA svarstininkai komandinėje įskaitoje buvo tiesiog neįveikiami – kasmet tapdavo šių varžybų nugalėtojais. Asmeninėje įskaitoje labiausiai pasižymėjo šie LVA sportininkai: P. Abrutis, G. Steponas, E. Pinaitis, E. Brazauskas, A. Bakanas, A. Kymantas, A. Savickas, A. Petraitis, R. Baluitavičius, A. Auksutis. Vėliau prie jų prisijungė E. Montvila, Ž. Kleiva, A. Jarulis, V. Januškevičius, D. Dobrovolskis, St. Burneika, L. Rutkauskas, A. Purvainis, G. Gataveckas, G. Miežanskas.

Vis dėlto ryškiausių pergalių pasiekė talentingasis Edvardas Brazauskas. Šis stipruolis svorio kategorijoje iki 90 kg 1993 m. tapo Europos čempionato ketvirtosios vietos laimėtoju. Jis yra daugkartinis Baltijos šalių bei Lietuvos čempionatų bei kitų svarbių varžybų nugalėtojas, 1998 m. pasaulio Gineso rekordo autorius.

Kauno technologijos universitetas (KTU). Kūno kultūros ir sporto entuziastų, ilgamečių studentų sporto puoselėtojų, savignyos imtynių ir dziudo sporto meistrų Kūno kultūros katedros vedėjo (1977–1994 m.), KTU Kūno kultūros ir sporto centro direktoriaus doc. dr. Vito Linonio ir doc. dr. Lino Obcarsko iniciatyva, treniruojami lektorius ir trenerio A. Nenėno, KTU stipruoliai dalyvauja Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatų svarsčių kilnojimo varžybose ir komandinėje įskaitoje dažnai iškovoja prizines vietas. 2000 m. tapo šių varžybų nugalėtojais, 2002 m., 2004 m., 2006 m. ir 2007 m.– trečiosios vietos laimėtojais. Geriausių asmeninių rezultatų įvairiais laikotarpiais yra pasiekę šie studentai – svarsčių kilnojimo mėgėjai: V. Saulis, J. Saulis, E. Smelevičius, M. Jonušas, A. Zaniauskas, A. Janušauskas, A. Būdvytis, M. Jakas, J. Bricas, V. Paplauskas, N. Černiauskas, D. Dubininkas, Vanickas, K. Apanavičius, R. Rudys, A. Vaitkus, A. Nekrošius, M. Mockus, R. Adomaitis, M. Švažas, A. Petrauskas, M. Tarasovas, sporto meistras K. Slavinskas ir kiti. Šie stipruoliai, dalyvaudami įvairaus rango varžybose, dažnai tapdavo bei tampa nugalėtojais ir prizininkais.

*Lietuvos žemės ūkio universitetas (LŽŪU).* Šioje aukštojoje mokykloje taip pat netrūksta stiprių vaikinių. Treniruojami sumanaus trenerio, žinomo sunkumų kilnotojo, sporto meistro J. Buitkaus, šios aukštosios mokyklos auklėtiniai gana sėkmingai dalyvauja įvairaus rango svarsčių kilnojimo varžybose. Nors Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pirmenybėse komandinėje įskaitoje jiems dar neapvyko patekti į prizininkų gretas, bet asmeninėje įskaitoje kai kurie studentai garbingai kovodami pasiekia neblogų rezultatų ir stoja į prizininkų gretas. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatuose geriausiai pasirodė šie studentai: D. Žukauskas, S. Latvėnas, R. Krūgelis, D. Bialoglovis, A. Raudonaitis, A. Butrimas, G. Šimkevičius, A. Pupelis, T. Ulevičius, T. Mauricas, G. Adomaitis, M. Petraitis, sporto meistras, įvairaus amžiaus grupių Lietuvos čempionatų nugalėtojas ir prizininkas S. Skikas ir kiti.

*Vilniaus universitetas (VU).* Šio universiteto studentai visais laikotarpiais aktyviai domėjosi svarsčių kilnojimo sportu. Treniruojami ar kuruojami praeityje žinomo sunkiaatlečio, sporto meistro, lektoriaus Rimanto Cijūnėlio, jau daugelį metų geriausi VU svarstininkai sėkmingai atstovauja savo Alma Mater Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatuose, Lietuvos, Europos, pasaulio pirmenybėse, tarptautinėse studentų (SELL) žaidynėse bei Vilniaus universiteto Rektoriaus taurės varžybose. Nors VU svarsčių kilnotojų laimėjimai buvo gana svarūs ir sovietmečiu, bet Lietuvai atgavus nepriklausomybę VU svarsčių kilnojimo sportas pakilo į aukštesni lygmenį, nes atsirado daugiau galimybių atstovauti ne tik savo aukštajai mokyklai, bet ir savo šaliai (kaip Lietuvos rinktinės nariams) tarptautinio lygio varžybose.

Nors VU svarsčių kilnojimo sportas buvo visada populiarus, bet didesnių laimėjimų šios aukštosios mokyklos svarsčių kilnojimo sporto mėgėjams pavyko pasiekti tik nuo 2000 metų.

2000 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate A. Malinauskas, R. Šinkūnas, R. Dzeventkauskas tapo nugalėtojais asmeninėje įskaitoje, D. Lučiūnas iškovojo antrąją vietą, o A. Tamošiūnas ir S. Voitinovičius laimėjo trečiąsias vietas. Komandinėje įskaitoje pelnė antrąją vietą.

2001 m. VU svarsčių kilnotojai analogiškose varžybose taip pat pasirodė puikiai. Komandinėje įskaitoje iš dešimties aukštųjų mokyklų komandų jie iškovojo antrąją vietą, asmeninėje įskaitoje D. Lučiūnas tapo čempionu, A. Tamošiūnas, R. Dzeventkauskas ir S. Voitinovičius pelnė sidabro medalius.

2002 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate VU sportininkai komandinėje įskaitoje tapo nugalėtojais, o asmeninėje įskaitoje nugalėjo D. Lučiūnas, R. Dzeventkauskas ir A. Tamošiūnas.

2003 ir 2004 m. VU svarsčių kilnotojai Lietuvos studentų pirmenybėse komandinėje ir asmeninėje įskaitoje taip pat iškovojo aukštas vietas. Labiausiai pasižymėjo šie studentai: D. Lučiūnas, A. Tamošiūnas, A. Mačiulis, A. Ratkevičius, R. Aleksejevas, M. Vitkus, R. Druseikis.

2005 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate komandinėje įskaitoje šios aukštosios mokyklos studentai vėl tapo nugalėtojais. Asmeninėje įskaitoje atskirose svorio kategorijose čempionais tapo: R. Aleksejevas, R. Žuravliovas, A. Mačiulis, D. Lučiūnas, o A. Kondratavičius pelnė trečiosios vietos apdovanojimą.

2005 m. tarptautinėse studentų žaidynėse (SEEL), kurios vyko Rygoje, iš 12 komandų VU iškovojo aukštą trečiąją vietą, o Gamtos mokslų fakulteto studentas A. Mačiulis, pasiekęs absoliučiai geriausią rovimą veiksmo rezultata, pasidabino sidabro medaliu.

2006 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų svarsčių kilnojimo čempionate komandinėje įskaitoje VU studentai iškovojo antrąją vietą, asmeninėje įskaitoje nugalėtojais ir prizininkais tapo R. Aleksejevas, A. Audickas, A. Kondratavičius ir A. Mačiulis (iškovojo čempiono vardą), D. Lučiūnas (pelnė sidabro medalį).

2007 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų pirmenybėse komandinėje įskaitoje iškovojo antrąją vietą, o asmeninėje įskaitoje pagal atskiras kategorijas nugalėtojais ir prizininkais tapo: R. Aleksejevas, K. Kamskovas, T. Palujanskas, A. Kondratavičius, M. Jaras, D. Lučiūnas, K. Šimonis.

2008, 2009, 2010 ir 2011 m. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatų svarsčių kilnojimo varžybose komandinėje įskaitoje VU studentai buvo nenugalimi – net penkerius metus iš eilės pelnė pirmųjų vietų apdovanojimus.

Geriausi įvairių kartų VUsvarsčių kilnotojai: absolventai A. Malinauskas, R. Dzeventkauskas, D. Lučiūnas, A. Mačiulis, A. Tamošiūnas, R. Aleksejevas, A. Kondratavičius, R. Druseikis, bei jaunesnės kartos stipruoliai M. Jaras, M. Morkūnas, N. Strelkauskis, M. Kazlauskas, G. Vaitukaitis, T. Palujanskas, J. Vėžys, A. Kairys, Ž. Žandaras, D. Kuznecovas, K. Šimonis, R. Guzulaitis, O. Kaminskas, R. Žuravliovas ir kiti. Iš merginų pasižymėjo D. Enzelytė, N. Skridulytė, E. Pranaitytė ir kitos.

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija (LKA). Lietuvos karo akademija buvo įkurta 1995 m., o 1998 m. pervadinta į Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademiją. Šioje prestižinėje aukštojoje mokykloje yra kultivuojamas krepšinis, futbolas, lengvoji atletika, kovinė savigny, dziudo, boksas, jėgos trikovė, sunkioji atletika, virvės traukimas ir svarsčių kilnojimas. Karo akademijos vadovybė visoms jėgos sporto šakoms vadovauti, joms kuruoti ir treniruoti paskyrė universalų sportininką, talentingą trenerį ir sumanų pedagogą Mečislovą Leškį. Mes apžvelgiame tik svarsčių kilnojimo sportą, todėl glaustai paminėsime ir šios aukštosios mokyklos svarstinių laimėjimus nuo pat jos įsikūrimo.

1996 m. LKA svarsčių kilnojimo komanda Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionate komandinėje įskaitoje iškovojo trečiąją vietą. Asmeninėje įskaitoje aukso medalį pelnė N. Juozapavičius, bronzos medalius – A. Džiugys ir G. Dvilaitis.

Nuo 1996 iki 2011 m. LKA svarstininkai Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatuose komandinėje įskaitoje net keturis kartus tapo nugalėtojais, 10 kartų – antrosios vietos ir du kartus – trečiosios vietos laimėtojais. Asmeninėje įskaitoje įvairiuose Lietuvos aukštųjų mokyklų čempionatuose bei atskirose svorio kategorijose po du kartus čempionais tapo šie sportininkai: M. Siniauskas, P. Barkauskas, J. Džiupli, M. Andriulis, R. Vindašius, M. Jakštas, V. Košinskas, M. Tamošaitis, S. Paulauskas, V. Buivydas, E. Ringys, E. Mackevičius, D. Rubliauskas, M. Šneideris, D. Žibalis, G. Čiuoderis. Keturis įvairios spalvos medalius (3 sidabro ir 1 bronzos) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatuose yra iškovojo daugkartinis įvairių svorsčių ir sunkumų kilnojimo varžybų nugalėtojas ir prizininkas VU absolventas Andrius Malinauskas, taip pat – T. Godliauskas. Sidabro medalius pelnė A. Džiugys, D. Mineika, J. Gricius, A. Vaišnys, D. Turskis, D. Ulozas, M. Albrechtas, G. Zubavičius, R. Raukšta, I. Morkevičius, E. Vasiliauskas. Bronzos medalius skirtingose svorio kategorijose iškovojo A. Stabulionis, G. Perminas, A. Smilgys, A. Paulauskas, Č. Bogdanas, A. Revaitis ir G. Pargaliauskas.

2005 m. tarptautinėse studentų žaidynėse (SEEL) Rygoje LKA stipruoliai taip pat pasirodė neblogai: tokio palyginti aukšto rango svorsčių kilnojimo varžybose komandinėje įskaitoje iškovojo ketvirtąją vietą, o asmeninėje įskaitoje atskirose svorio kategorijose pelnė keturis įvairios spalvos medalius.

LKA svorsčių kilnotojai, vadovaujami trenerio M. Leškio, nesitenkina vien aukštųjų mokyklų čempionatų varžybomis. Jie kasmet dalyvauja Lietuvos kariuomenės čempionatuose ir juose dažniausiai tampa nugalėtojais. Tik keletą kartų liko antri, atkakloje kovoje pralaimėję labai stipriai Panevėžio savanorių rinktinės svarstininkų komandai.

Lietuvos kariuomenės pirmenybių nugalėtojais ne kartą yra tapę LKA stipruoliai A. Džiugys, D. Mineika, T. Godliauskas, I. Morkevičius, J. Gricius, A. Revaitis ir P. Barkauskas.

2006 m. Lietuvos svorsčių kilnojimo pirmenybėse LKA atstovai komandinėje įskaitoje iškovojo antrąją vietą, 2007 m. analogiškose varžybose komandinėje įskaitoje tapo nugalėtojais, 2008 m. pelnė trečiąją, 2009 m. ir 2010 m. – antrąsias vietas, o 2011 m. – trečiąją vietą.

Mykolo Romerio universitetas (MRU). MR istoriškai išaugo ant Baltarusijos aukštosios policijos mokyklos pamatų. Sovietmečiu vadintas Minsko aukštosios mokyklos milicijos mokyklos Vilniaus filialu, vėliau Minsko aukštosios milicijos mokyklos fakultetu. Lietuvai tapus nepriklausoma valstybe, ši aukštoji mokykla buvo pervadinta į Lietuvos policijos akademiją (1990–1997 m.), vėliau į Lietuvos teisės akademiją (1997–2000 m.), 2000–2004 m. funkcionavo ir rengė aukštos klasės specialistus kaip Lietuvos teisės universitetas (LTU). 2004 m. spalio 28 d. Lietuvos Respublikos Seimo nutarimu buvo reorganizuotas į Mykolo Romerio universitetą (MRU).

Nors šios aukštosios mokyklos pavadinimas dažnokai keitėsi, bet kūno kultūra ir sportas visada išliko vieni iš svarbiausių studentijos gyvenime. Be kitų sporto šakų, čia kultivuojamas ir

svarsčių kilnojimo sportas. Įvairiais laikotarpiais studentai Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatuose svarsčių kilnojimo varžybose neblogai atstovaudavo savo aukštajai mokyklai. Geriausių rezultatų pasiekdavo M. Mickus, R. Vašinskas, M. Tubutis, Ž. Lapinskas, J. Talačka, T. Burba ir kiti.

Vilniaus Gedimino technikos universitetas (VGTU). Ši aukštoji mokykla 1965 m. išsirutuliojo iš Kauno politechnikos instituto filialo. 1990 m. spalio 31 d. Lietuvos Respublikos Aukščiausiosios Tarybos prezidiumo nutarimu buvęs Vilniaus inžinierinis statybos institutas (VISI) buvo pavadintas Vilniaus technikos universitetu (VTU), o 1996 m. jam buvo suteiktas Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino vardas – pervadintas į Vilniaus Gedimino technikos universitetą (VGTU). Šioje vienoje didžiausių ir prestižiškiausių Lietuvos aukštųjų mokyklų rektorių prof. habil. dr. Edmundo Kazimiero Zavadsko (1990–2002 m.) ir prof. habil. dr. Romualdo Ginevičiaus (nuo 2002 m. iki šiol), Kūno kultūros katedros pedagogų kolektyvo bei katedros vedėjų doc. Vytauto Kulakausko (1965–1980 m.), doc. Vytauto Sakalio (1980–1993 m.), doc. dr. Arvydo Mačio (1993–2003 m.) ir dabartinio katedros vadovo (nuo 2003 m.) prof. habil. dr. Povilo Tamošausko pastangomis kūno kultūra ir sportas buvo ir dabar yra populiarus ir labai mėgstamas studentų. Be įvairių kitų sporto šakų, kurios yra sėkmingai populiarinamos šiame universitete, prieš keletą metų VGTU humanitarinio instituto direktoriaus P. Tamošausko iniciatyva susikūrė nauja neolimpinė sporto šaka – svarsčių kilnojimo sekcija.

Pradžią buvo nelengva, bet netrukus šio sporto mėgėjai, intensyviai treniruodamiesi bei komandos lyderio, 2008 m. pasaulio jaunimo (iki 22 metų) prizininke, daugkartinio Lietuvos jaunių, jaunimo čempiono ir Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pirmenybių nugalėtojo Arūno Norvaišos konsultuojami ir vadovaujami, aktyviai pradėjo reikštis įvairaus lygio varžybose, ypač Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų svarsčių kilnojimo pirmenybėse.

2007 m., 2008 m. ir 2010 m. komandinėje įskaitoje daugkartinio Lietuvos jaunimo čempiono, pasaulio, Europos bei Baltijos šalių pirmenybių prizininke A. Norvaišo dėka (tapo čempionu ir pelnė daugiausia taškų) VGTU studentai iškovojo penktąją vietą, 2009 m. – trečiąją vietą ir pasidabino bronzos medaliais, o 2011 m. pakilo vienu laipteliu aukščiau ir tapo antrosios vietos laimėtojais.

Asmeninėje įskaitoje, be minėto stipruolio ir komandos lyderio A. Norvaišo, savo aukštosios mokyklos vardą garsina šie sportininkai: Andrius Strazdas (svorio kategorija iki 85 kg), Giedrius Aluška (iki 63 kg), Arnas Mikalauskas (iki 78 kg), Darius Nalivaika (iki 95 kg), Vytautas Navickas (iki 73 kg), Vytautas Bendikas (iki 95 kg), Arūnas Ūselis (iki 105 kg), Antanas Žiūrauskis (iki 90 kg), Kęstutis Andriuškevičius (per 90 kg), Evaldas Zdancevičius (per 90 kg) ir kiti.

Klaipėdos universitetas (KU). Oficialiai jis buvo įkurtas 1991 m. sausio 1 d. Lietuvos Aukščiausiosios Tarybos 1990 m. spalio 5 d. nutarimu. 1995 m. į universiteto struktūrą įtrauktas ir Lietuvos muzikos akademijos Klaipėdos filialas. Pedagogikos fakulteto kūno kultūros katedros vedėjos, daugkartinės Lietuvos slidinėjimo čempionės, sporto meistrės, profesorės habil. dr. Eugenijos Adaškevičienės bei katedros pedagogų, trenerių pastangomis, be kitų sporto šakų, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų čempionatuose svarsčių kilnojimo varžybose neblogai savo aukštajai mokyklai atstovauja ir svarsčių kilnojimo sporto mėgėjai. Nors dėl didelio šios sporto šakos populiarumo Lietuvos aukštosiose mokyklose komandinėje įskaitoje KU stipruoliams ne visada pavyksta tapti prizininiais (2005 m. ir 2010 m. iškovotos trečiosios vietos), bet asmeninėje įskaitoje gerų rezultatų yra pasiekę K. Gerasimovas, J. Stonys, G. Grikinas, R. Rudys, A. Vaitkus, T. Mašidlauskas, R. Norvilas, M. Žvirblis, E. Remėza, R. Olendra, A. Šimkus, V. Slavinskis ir kiti.

### **Svariausi Lietuvos studentų laimėjimai tarptautinėse varžybose**

Lietuvai tapus Nepriklausoma valstybe aukštųjų mokyklų studentams – didelio meistriškumo svarsčių kilnojojams atsirado galimybė šalies rinktinės sudėtyje startuoti ir garsinti Lietuvos vardą ir tarptautinėse varžybose. Svariausi Lietuvos studentų laimėjimai tarptautinėse varžybose pateikti antroje lentelėje. Iš lentelėje pateiktų faktų pažymėtini sekantys. 1993 m. LVA studentas, sporto meistras Edvardas Brazauskas Europos čempionate Talsu mieste (Latvija) svorio kategorijoje +90 kg iškovojo 4 – ą vietą, 1996, 1997, 1998 ir 1999 metais .tapo Baltijos šalių svarsčių kilnojimo pirmenybių nugalėtoju. E. Brazauskas net 3 kartus gerino GINESO rekordus: 1997 m. balandžio mėn. Kaune per 5val. ir 4 min. 16 kg svarstį viena ir kita ranka pakaitomis išrovė 4600 kartų. Tų pačių metų gruodžio m. Vilniuje E. Brazauskas vėl šturmavo GINESO rekordą. Jis analogišku būdu- rovimu veiksmu 16 kg svorio svarstį per 1-ą valandą iškėlė 1555 kartus. 1998 m. kovo mėn. dalyvaujant 4 tarptautinės kategorijos teisėjams E. Brazauskas per 5 val. 28 min. 05 sek. 16 kg svarstį viena ir kita ranka pakaitomis rovimu veiksmu iškėlė 5520 kartų ir tais pačiais metais birželio mėn. Lipecke (Rusija) Edvardas per 1val. 16 kg svarstį rovimu veiksmu iškėlė 1665 kartus. Šie pateikti rezultatai tai oficialūs Edvardo pasiekti pasaulio rekordai kurie ryškiomis raidėmis bei skaičiais yra įrašyti Pasaulio Gineso knygoje (treneriai P. Raudonius ir V. Dobrovolskas).

1999 m. Kūno kultūros akademijos pedagoginio fakulteto studentas, sporto meistras Arūnas Purvainis pasaulio čempionate Rybinske (Rusija) svorio kategorijoje + 90 kg iškovojo 5-a vietą (treneriai P. Raudonius, V. Dobrovolskas).

2005 m. VU studentas Algis Mačiulis tarptautinėse SELL žaidynėse Rygoje svorio kategorijoje iki 90 kg iškovojo 2-ą vietą (treneris R.Cijūnielis).

2006, 2007 metais VGTU studentas Arūnas Norvaišas Europos jaunimo čempionatuose Maskvoje ir Rybinske (Rusija) svorio kategorijoje iki 70 kg tapo antros ir trečios vietos laimėtoju (treneris V. Gutauskas).

2 lentelė. Svariausi Lietuvos studentų laimėjimai tarptautinėse varžybose

| Svorio kategorija (kg) | Sportininko vardas, pavardė | Aukštoji mokykla | Varžybų vieta, data          | Varžybų pavadinimas                                | Iškovota vieta   |
|------------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------|--|------------------|
| + 90                   | Edvardas Brazauskas         | LVA              | Latvija 1993                 | Europos čempionatas                                | 4-a vieta        |
| + 90                   | Edvardas Brazauskas         | LVA              | Latvija 1997, 1998 1999      | Baltijos šalių čempionatas                         | Čempionas        |
| + 90                   | Arūnas Purvainis            | LVA              | Rusija, 1999                 | Pasaulio čempionatas                               | 5-a vieta        |
| - 90                   | Algis Mačiulis              | VU               | Latvija, 2005 m              | Tarptautinės studentų SELL žaid.                   | 2-a vieta        |
| - 70                   | Arūnas Norvaišas            | VG TU            | Rusija, 2006, 2007           | Europos jaunimo čempionatai                        | 2-a ir 3-a vieta |
| + 105                  | Mindaugas Jaras             | VU               | Suomija, Šiauliai, 2010,2011 | Pasaulio ir Europos čempionatai                    | 4-a ir 2-a vieta |
| - 85                   | Marius Morkūnas             | VU               | Suomija, Šiauliai, 2010,2011 | Pasaulio č. ir Europos Neolimpinių sp.šakų žaid.   | 4-a ir 3-a vieta |
| -85                    | Ovidijus Tarutis            | VU               | JAV, Niujorkas 2011          | Pasaulio čempionatas, suaugusių ir jaunimo grupėje | 2-a ir 3-a vieta |
| - 78                   | Andrius Kubilius            | LKA              | Rusija, 2012                 | Pasaulio čempionatas                               | 3-a vieta        |
| - 63                   | Modestas Talačka            | VU               | Milanas, 2012                | Pasaulio jaunimo čempionatas                       | 2-a vieta        |

VU studentas Mindaugas Jaras 2010 m. pasaulio čempionate Tamperėje (Suomija) svorio kategorijoje +105 kg tapo 4-tos vietos laimėtoju, 2011 m. Europos svarsčių kilnojimo čempionate Šiauliuose laimėjo 2-ą vietą, o tais pačiais metais Rygoje Baltijos šalių čempionate taip pat iškovojo vice čempiono vardą ir pasidabino sidabro medaliu (treneris R. Cijūnėlis).

VU studentas Marius Morkūnas 2010 metų pasaulio čempionate Temperoje (Suomija) svorio kategorijoje iki 85 kg iškovojo 4-tą vietą, 2011 m. Europos neolimpinių sporto šakų žaidynėse Šiauliuose iškovojo 3-ą vietą, o tais pačiais metais VI tarptautinėse varžybose „Saulės miestas“ Šiauliuose pelnė 2-os vietos apdovanojimą ir pasidabino sidabro medaliu (Treneris R. Cijūnėlis).

VU studentas Ovidijus Tarutis 2011 m. pasaulio svarsčių kilnojimo čempionate Niujorke (JAV) jaunimo grupėje svorio kategorijoje iki 85 kg iškovojo 2-ą vietą., o suaugusių atletų



grupėje tapo 3-ios vietos laimėtoju. Tais pačiais metais Europos neolimpinių sporto šakų žaidynėse Šiauliuose O. Tarutis pelnė 3-ios vietos apdovanojimą (treneris V. Gutauskas).

VU studentas Modestas Talačka 2012 m. pasaulio jaunimo čempionate Milane (Ispanija) svorio kategorijoje iki 68 kg iškovojo 2-ą vietą ir pasidabino sidabro medaliu (treneris A. Špokas).

Apibendrinant aptariamam laikotarpiui išėjusios gausios literatūros apie kūno kultūros ir sporto raidą apskritai bei atskirų sporto istoriją, specialių darbų, skirtų sunkiosios atletikos šakai-svarsčių kilnojimui, tėra vienetai. Šis straipsnis yra vienas iš bandymų apibendrinti svarščių sporto šakos raidos Lietuvos aukštosiose mokyklose reikšmingą etapą

### IŠVADOS

1. Nepaisant aptariamam laikotarpiui išėjusios gausios literatūros apie kūno kultūros ir sporto raidą apskritai bei atskirų sporto istoriją konkrečiai, specialių darbų, skirtų sunkiosios atletikos šakai-svarsčių kilnojimui, tėra vienetai.
2. Nagrinėjamo laikotarpio svarščių kilnojimo raida Lietuvoje tiesiogiai priklausė nuo šalies ekonominių, socialinių-kultūrinių procesų bei kūno kultūros ir sporto plėtotės Lietuvoje
3. Svarsčių kilnojimui Lietuvos aukštosiose mokyklose didelį poveikį davė 1990 m. įkurta Lietuvos studentų sporto asociacija ir šios sporto šakos įtraukimas į aukštųjų mokyklų studentų čempionatų varžybų programą. Svarsčių kilnojimo studentų čempionatų varžybose 1991 – 1998 m. pirmavo Lietuvos veterinarijos akademijos stipruoliai. Pradedant 2000 metus ėmė pirmauti Vilniaus universiteto svarščių kilnotojai, kurie visą ištisą dešimtmetį (2000- 2011 m.) studentų čempionatų svarščių kilnojimo varžybose komandinėje įkaitoje buvo nenugalimi. Prizines vietas dažnai iškovojo Kauno technologijos, universiteto ir Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos studentai.
4. Svarsčių kilnojimas tapo aktyvia sveikatos stiprinimo bei palaikymo priemonė. Svarsčių kilnojimo sportas tapo priimtinas ir neįgaliems žmonėms. Pratimai su svarščiais palankiai veikia visą žmogaus organizmą, koreguoja laikysenos defektus, harmoningai formuoja viso kūno raumenų reljefą, stiprina nervų sistemą, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą.
5. Svarsčių kilnotojai – studentai, iškilios asmenybės garsinę Lietuvos vardą visame Pasaulyje, sportinį kelią pradėję tolimiausiose Lietuvos kampeliuose. Išskirtinos asmenybės buvo Ž. Savickas, J. Grinas, (Biržuoje), Vaitiekus Dobrovolskas (Lentvaryje), B. Mačernis (Šilutėje), A. Račkauskas (Kelmėje).

6. Reikšmingas vaidmuo svarsčių kilnojimo plėtroje priskirtinas 1998 m. įkurtai Lietuvos svarsčių kilnojimo federacijai, kurios pirmuoju prezidentu tapo iškilus svarsčių kilnotojas ir rekordininkas. K. Paltarokas, vėliau šiai sporto šakos federacijai vadovavę V. Dobrovolskas, A. Stankevičius ir G. Vilniškis. Šios sporto šakos atstovai aktyviai dalyvauja ir 1992 m. įkurtos Tarptautinės svarsčių kilnojimo federacijos, vėliau Sąjungos, bei Tarptautinės Svorsčių kilnojimo konfederacijos veikloje. 2007 m. Lietuvos svorsčių kilnojimo federacija buvo priimta į Tarptautinę svorsčių kilnojimo sąjungą.

## LITERATŪRA

- Bertašius A. *Lietuvos sporto žinynai 1975 - 2010 metai*
- Bertašius A., Vaintraubas S. *Sporto žinynas*. - Vilnius, 1984.
- Garbaliuskas Č., LSSA. *Ėjimas per laiką*. – Kaunas, 2010.
- Genevičius J. *Lietuvos studentų sportas. (1922 – 1997)*. – Vilnius, 1997.
- Genevičius J. *Studentų kūno kultūros pagrindai*. – Kaunas, 1991.
- Jankauskas J. P., Matulaitis V., Naužemys R. *Kūno kultūros ir sporto istorija Vilniaus Universitete*. – Vilnius, 2005.
- Karoblis P. *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. – Vilnius, 2005.
- Karoblis P. *Vilniaus Pedagoginio Universiteto iškilieji sportininkai ir treneriai*. – Vilnius, 2008..
- Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų aukštųjų mokyklų svorsčių kilnojimo varžybų protokolai (1996-2010 m.).
- Lietuvos Kūno kultūros ir sporto departamentas. *Lietuvos sporto statistikos metraštis. (1998 – 2010 metai)*. – Vilnius, 2008.
- Lietuvos sporto enciklopedija (Antras tomas)*. – Vilnius, 2013.
- Lietuvos sporto enciklopedija. (Pirmas tomas)*. – Vilnius, 2010.
- Lietuvos svorsčių kilnojimo čempionatų protokolai 1979 - 1993 m. ir 1997 – 2010 m
- Naužemys R. *Svorsčių kilnojimo klasikinių veiksmų technika*. Treneris Nr. 2 P. 19-34. – Vilnius, 2006b.
- Naužemys R. *Didelio meistriškumo svorsčių kilnotojų treniruotė*. – Treneris Nr. 1 P. 30-32. - Vilnius, 2006a.
- Naužemys R. *Svorsčių kilnojimo sporto istorija Lietuvoje 1970-2010*. Vilnius, 2012.
- Naužemys R., Kondratavičius Č., Turskis R. *Vilniaus universiteto pagrindinių sporto šakų panorama. „Švietimas per sportą“ :respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga*. – Vilnius, 2004.
- Stonkus S. *Sporto terminų žodynas*. – Kaunas, 2002.
- Šadžius H. *Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorija*. – Vilnius, 1996.
- Tamulaitienė R., Norkus S... *Sportas Šiaulių universitete (1948 – 2008)*. Šiauliai, 2008

Zenevičius J., Garbaliuskas Č. *Lietuvos studentų sportas (1990 – 2000)*. – Kaunas, 2000.

Паньков В. П. Гиревой спорт. – Украина. Мелитополь, 1989. С. 90.

Паньков В. П., Грачев. Гиревой спорт. – Украина, Киев, 1990. С. 16.

## **DIDELIO MEISTRISKUMO IMTYNININKŲ RAUMENŲ DARBINGUMO RODIKLIŲ KAITA MEZOCIKLE TAIKANT KONCENTRUOTUS KRŪVIUS SPECIALIOSIOS IŠTVERMĖS LAVINIMUI**

**Jonas Poderys, Mindaugas Ežerskis, Ruslanas Korsakovas, Eugenijus Trinkūnas, Kristina  
Poderienė, Alfonsas Buliuolis**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### **SANTRAUKA**

**Darbo tikslas.** Darbo tikslas – nustatyti krūvių kaitos ypatybes ir jų įtaką raumenų darbingumo rodikliams didelio meistriškumo imtynininkų treniruotės mezocikle taikant koncentruotus specialiosios ištvermės lavinimo krūvius.

**Metodika.** Tyrime dalyvavo 7 didelio meistriškumo sportininkai, t.y. Lietuvos graikų-romėnų stiliaus imtynininkai, visi Lietuvos olimpinės rinktinės nariai. Šio etapo (*mezociklo, jungiančio tris mikrociklus*) tikslas – lavinti specialiąją raumenų ištvermę bei techninį ir taktinį pasirengimą, pratybose atliekant didelės apimties koncentruotus specialiosios raumenų ištvermės pobūdžio krūvius. Pratybose buvo chronometruojama motorinis jų glaudumas, t.y. bendras laikas praleistas atliekant trenerio užduotis; ir atskirai – didelio intensyvumo užduotys. Prieš ir po mezociklo buvo vertinama raumenų darbingumo rodikliai tiriamiesiems atliekant vertikalių šuolių užduotis.

**Rezultatai ir apatarimas.** Mezociklo pratybose krūvių intensyvumas buvo didinamas dviem būdais. Pirmia, didinant pratybų glaudumą ir didinant labai didelio intensyvumo užduočių apimtį. Tačiau įvertinus procentinį šių dviejų krūvio didinimo būdų pokytį radome, kad reikšmingai daugiau buvo padidinta labai didelio intensyvumo užduočių apimtis. Nepasitvirtino mūsų kelta hipotezė, kad treniruotės mezocikle padidinus koncentruotų specialiosios ištvermės lavinimo krūvių apimtį ir intensyvumą dėl suminio nuovargio pablogės dauguma raumenų darbingumo rodiklių.

**Išvados.** Specialiosios ištvermės lavinimui skirtame koncentruotų krūvių mikrocikle krūvių intensyvumas buvo didinamas dviem būdais: pirmia, didinant pratybų glaudumą, ir antra, didinant labai didelio intensyvumo užduočių apimtį, tačiau reikšmingai daugiau buvo padidinta labai didelio intensyvumo užduočių apimtis. Staigiosios jėgos rodikliai kito nevienareikšmiai: sumažėjo santykinė raumenų galia, atliekant užduotis be specifinių nurodymų ir padidėjo santykinė raumenų galia atliekant greitumo užduotis. Po koncentruotų krūvių mezociklo buvo reikšmingai padidėjusi anaerobinė ištvermė ir buvo silpnai išreikšta tendencija mažėti raumenų vargstamumui.

**Raktažodžiai:** mezociklas, specialioji ištvermė, raumenų darbingumo rodikliai

## IVADAS

Treniruotės proceso tikslas yra sukurti atitinkamas vidines būsenas (*organizmo homeostazės pasikeitimą*) kas būtų triggeris (*stimulus*) ilgalaikės adaptacijos procesams. Sporto moksle sportininko būsenos yra nusakomos „tiesioginiu“, „liekamuoju“, „suminiu“ ir kumuliatyvinio“ treniruotės efektais. Grįžtamasis ryšys treniruotės proceso valdyme yra labai svarbus ir tai veiksnyms užtikrinantis, kad treniruotės procesas vyksta tokia linkme kaip ir buvo planuota (Бойко, Данько, 1997; Платонов, 2004; Karoblis, 2005; Алхасов, 2011). Sportininko funkcinio parengtumo reguliarius vertinimai turi tikslą įvertinti organizmo būsenas. Adaptacijos dydis ir pobūdis (kurių organizmo sistemų funkcija lavėja) priklauso nuo treniruotės krūvių padarinyje gautų organizmo pokyčių. Teigiama, kad svarbu yra ne tik nuovargio laipsnis, bet ir nuovargio pobūdis, kuris lemia liekamojo, suminio bei kumuliatyvinio treniruotės efektų pasireiškimus, sukelia ilgalaikės adaptacijos efektus (Viru, Viru, 2004; Платонов, 2004; Алхасов, 2011).

Reikšminga elito klasės sportininko parengtumo dalis yra specialusis fizinis parengtumas (Skarbalius, 2003; Блах и др., 2005; Ežerskis, 2009; Оборин, Плотников, 2011), todėl kontroliuojant treniruotės procesą dažniausiai vertinama raumenų arba atskirų raumenų grupių jėga, stengiamasi nustatyti priklausomybę tarp atskirų raumenų jėgos rodiklių ir sportinio rezultato. Tačiau svarbu atminti, kad specialųjį fizinį parengtumą sudaro ne tik raumenų jėga. Svarbus vaidmuo tenka raumenų susitraukimo greičiui, specialiajai raumenų išsvermei ir gebėjimui šias savybes realizuoti specifinėje konkrečios sporto šakos veikloje. Šis specialusis fizinis parengtumas gali būti nustatomas įvairiais kontroliniais pratimais testais (Liaugminas, 2007; Ežerskis, 2009; Алхасов, 2011) bei vertinant raumenų greitumo jėgos (*staigiosios jėgos*) bei raumenų anaerobinės išvermės rodiklius (Ežerskis, 2009).

Mišrus treniravimas nesukuria pakankamo stimulo didelio meistriškumo sportininkams. Didelio meistriškumo sportininkų specifiniam darbingumui didinti reikia didelės koncentracijos atitinkamų krūvių (Issurin, 2009; Ežerskis, 2009; Bartolomei et al., 2014). Skirtingai nei tradicinėje treniruotės proceso periodizacijoje taikant koncentruotų krūvių mezociklus pasirenkami tam tikri fizinių krūvių deriniai (Bondarchuk, 1988; Kaverin, Issurin, 1989), kurių poveikio organizmui efektai ir mechanizmai lig šiol nėra galutinai aiškūs (Issurin, 2009). Keliama hipotezė, kad didelės apimtys ir didelio intensyvumo koncentruotų krūvių atlikimas gali pabloginti eilę raumenų darbingumo rodiklių. Šios studijos tikslas – nustatyti krūvių kaitos ypatybes ir jų įtaką raumenų darbingumo rodikliams didelio meistriškumo imtynininkų treniruotės mezocikle taikant koncentruotus specialiosios išvermės lavinimo krūvius.

## METODIKA

Tyrime dalyvavo 7 didelio meistriškumo sportininkai, t.y. Lietuvos graikų-romėnų stiliaus imtynininkai, visi Lietuvos olimpinės rinktinės nariai arba kandidatai, specialiojo rengimo etapo metu besirengiantys pasaulio imtynių čempionato varžyboms. Treneriai sudarė ribiniai sunkią treniruotės etapo programą, tikslu lavinti specialiąją raumenų išvermę bei techninį-taktinį pasirengimą, mezociklo pratybose atliekant didelės apimties koncentruotus specialiosios raumenų išvermės pobūdžio fizinius krūvius. Pratybose vyravo specialiosios raumenų išvermės pobūdžio treniruočių krūviai. Treniruočių metu daugiausiai laiko buvo skiriama techniniam-taktiniam pasirengimui, bei specialiosios raumenų išvermės lavinimui įvairių kovų pavidale. Šio treniruotės ciklo pratybos pasižymėjo ne didele apimtimi bet išskirtinai dideliu intensyvumu. Buvo parenkami globalaus pobūdžio (*įtraukiantys daugiau nei 60% raumenų masės*) pratimai lavinantys raumenų maksimalią jėgą ir greitį t.y. štangos rovimas, štangos užsimetimai ant krūtinės, pritūpimai su štanga ant pečių ir t.t. Pratybų metu buvo taikoma treniruotės ratu metodas. Sportininkai atliko intensyvaus ir labai intensyvaus krūvio užduotis (vidutiniškai po 30 s) prie treniruoklių ar su specialia įranga. Vieną ratą sudarė 12-14 stočių, atsigavimui po kiekvienos užduoties laikas buvo trumpinamas. Per pratybas sportininkai atlikdavo 2 arba 3 ratus. Šiame etape bendro fizinio parengtumo palaikymui taip pat buvo skiriami ir bėgimo aerobinėje zonoje krūviai, žaidimai (futbolas, krepšinis), pratimai su gumom, bei įvairūs pratimai poroje su partneriu. Apibendrinant šio specialiosios išvermės etapo uždavinius treneriai apibūdino, kad šio etapo tikslas – lavinti specialiąją išvermę, tobulinti techninį taktinį parengtumą, išlaikyti pasiektus jėgos greitumo ir aerobinio darbingumo rodiklius.

### **Tyrimo protokolas**

Buvo vertinamas koncentruotų specialiosios išvermės ugdymo krūvių mezociklo, jungiančio tris mikrociklus įtaka ŠKS ir raumenų funkcinės būklės rodikliams. Tuo tikslu prieš treniruočių stovyklą vieno mikrociklo pratybose buvo chronometruojama, pirma – bendra fizinio krūvio trukmė, ir antra – labai didelio intensyvumo užduočių atlikimo trukmė. Toks pat krūvio chronometražas buvo vykdomas ir visos sportinės stovyklos (visų trijų mikrociklų) metu.

### **Pratybose atliekamo krūvio apimties ir intensyvumo registravimas**

Pratybose buvo chronometruojama motorinis jų glaudumas, t.y. bendras laikas praleistas atliekant trenerio užduotis; ir atskirai – didelio intensyvumo užduotys, prieš kurių atlikimą treneris perspėdavo apie tai kad dabar seks būtent didelio intensyvumo užduotis.

### **Raumenų darbingumo rodiklių vertinimas**

Raumenų darbingumo rodiklių vertinimui buvo pasirinkta vertikalių šuolių užduotys (*kontroliniai pratimai*). Tiriamieji atliko tri užduotis:

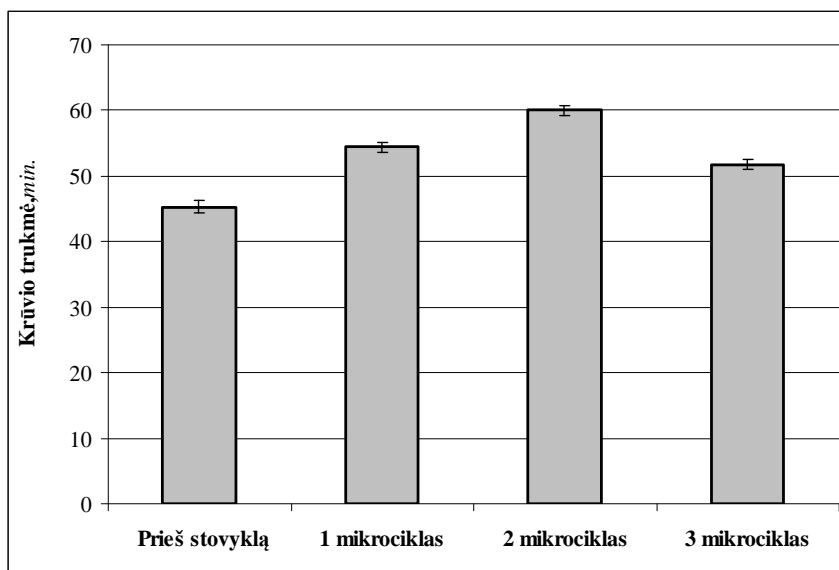
- Vertikalus šuolis iš vietos. Instrukcija tiriamajam ir atlikimas buvo pagal Australijos mokslininkų (Christopher, 2000) rekomendacijas, t.y. rezultatu fiksuojant geriausią rezultatą iš atliktų bandymų (*trijų ar iki septynerių*).

- Vertikalus šuolio po nušokimo nuo 10cm. paaukštėjimo (angl. –Drop-jump) su nuoroda pademonstruoti galimai didesnį rezultatą, įskaitant trijų geriausių bandymų vidurkį. Buvo vertinama santykinis galingumas – W/kg.
- Vertikalus šuolis po nušokimo nuo 10 cm. paaukštėjimo (angl. –Drop-jump) su nuoroda atlikti greitą atsispyrimą (*greitumo užduotis*), įskaitant trijų geriausių bandymų vidurkį. Buvo vertinama santykinis galingumas – W/kg.
- 30-s trukmės vertikalus šuoliai maksimaliomis pastangomis. Šis užduotis – tai klasikinio 60 s Bosco testo modifikacija. Šuoliavimą atiriamieji atliko atsistoję ant kontaktinės platformos su kuria buvo sujungtas kompiuteris su jame įrengta kompiuterine programa rodiklių registravimui. Šuolius atliko kuo didžiausiomis pastangomis. Šuoliai buvo atliekami vienas po kito pritūpiant iki 90 laipsnių per kelio sąnarius ir neatliekant mosto rankomis (*rankomis mostai galimi tik prarastai pusiausvyrai atgauti*). Vertinami rodikliai buvo pirma – visų atliktų šuolių aukščio suma ( $\Sigma$ ) ir antra – šuolio aukščio sumažėjimas ( $d_{proc.}$ ).

## REZULTATAI

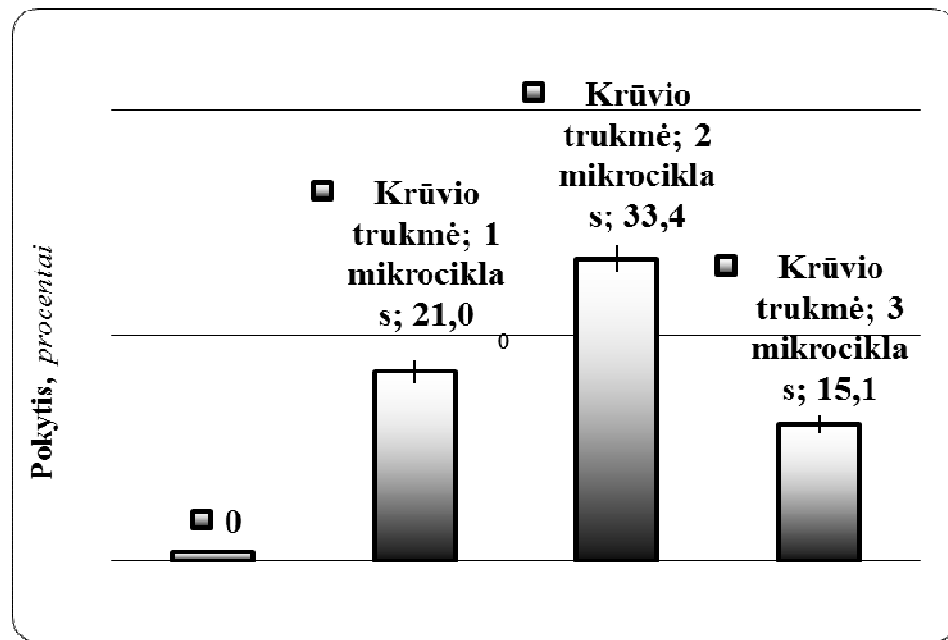
### Treniruotės mezocikle atlikto krūvio apimtys ir intensyvumo rodikliai

Koncentruotų specialiosios ištvermės lavinimo krūvių mezociklą sudarė keturi savaitiniai mikrociklai. Pagal trenerių sudarytą planą viena jų buvo prieš sportinę stovyklą ir jame planuoti (*atlikti*) krūviai buvo imtynininkams įprasto lygmens. Todėl vertinant treniruotės krūvio parametrus kaitą šio pirmojo mikrociklo chronometrų duomenys buvo prilyginti 100 proc. ir toliau vertina pasikeitimo laipsnis.



1 pav. Vidutinė intensyvumo fizinio krūvio trukmė minutėmis, atskiruose treniruočių mikrocikluose

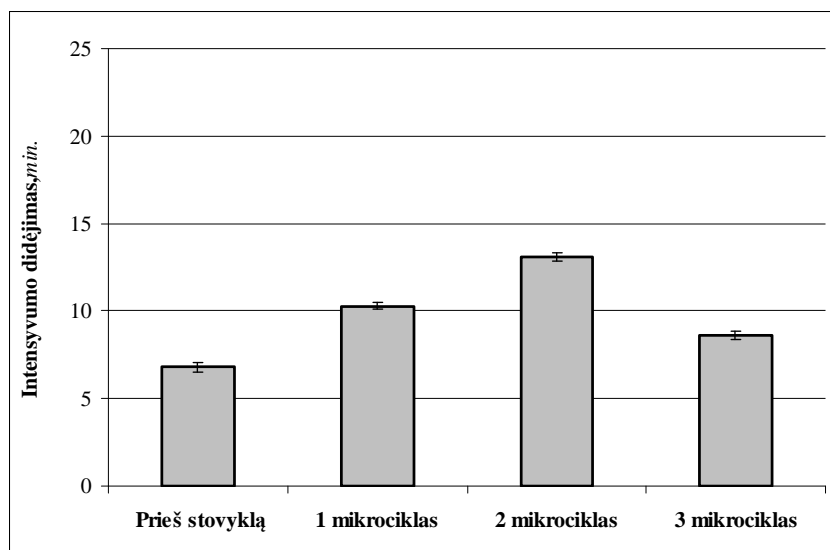
Kaip matyti pirmame paveiksle vidutiniškai per pratybas imtynininkų fizinio krūvio trukmė buvo  $45,3 \pm 0,92$  min. Sportinės stovyklos metu pratybų glaudumas reikšmingai padidėjo, t.y. net iki  $54,4 \pm 0,7$  min. – pirmojo stovyklos mezociklo metu; iki  $60,0 \pm 0,73$  min. – antrojo ir iki  $51,8 \pm 0,73$  min. – trečiojo mikrociklo metu. Kaip parodyta antrajame paveiksle intensyvumo didėjimas didinant krūvio glaudumą buvo  $21,0 \pm 1,2$  % – pirmajame stovyklos mezocikle;  $33,4 \pm 1,5$  % – antrajame ir  $15,1 \pm 0,9$  % – trečiajame.



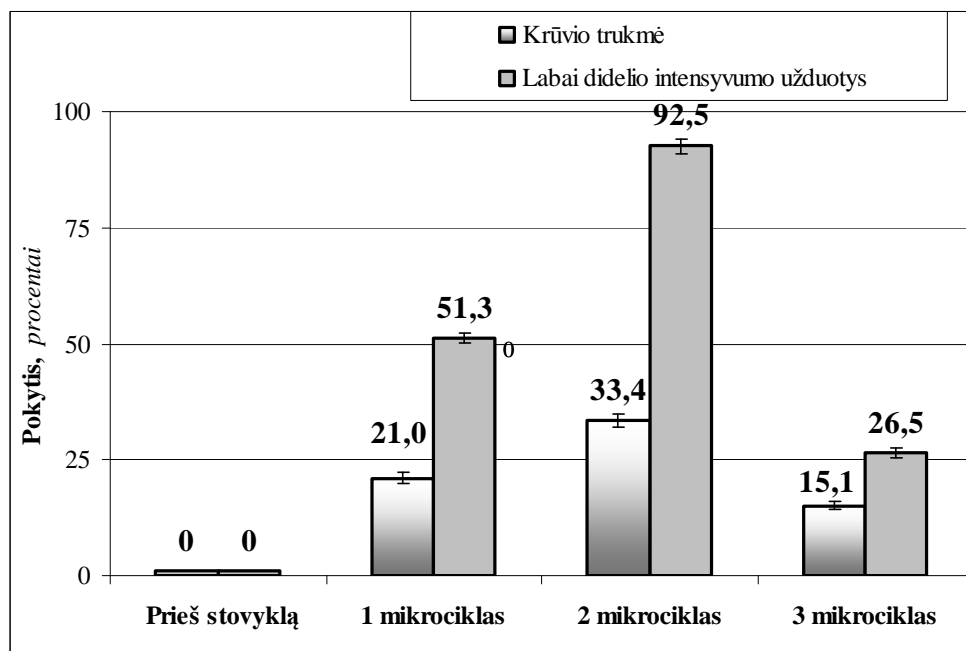
2 pav. Intensyvumo didėjimas pratybose didinant glaudumą

Treniruotės krūvio chonometravimas parodė, kad trenerio planuoto (ir sportininkų atlikto) krūvio intensyvumas buvo didinamas ir reikšmingai ( $p < 0,005$ ) padidinus labai didelio intensyvumo užduotis. Taip, jeigu šios užduotys prieš stovyklą pratybose trukdavo, vidutiniškai,  $6,8 \pm 0,28$  min. taip pirmojo stovyklos mikrociklo metu –  $10,3 \pm 0,21$  min.;  $13,1 \pm 22$  min. – antrojo; ir  $8,6 \pm 0,25$  min – trečiojo stovyklos mikrociklo metu (trečias pav.).





3 pav. Labai didelio intensyvumo fizinio krūvio trukmė minutėmis, atskiruose treniruočių mikrocikluose intensyvumo didėjimas pratybose didinant glaudumą



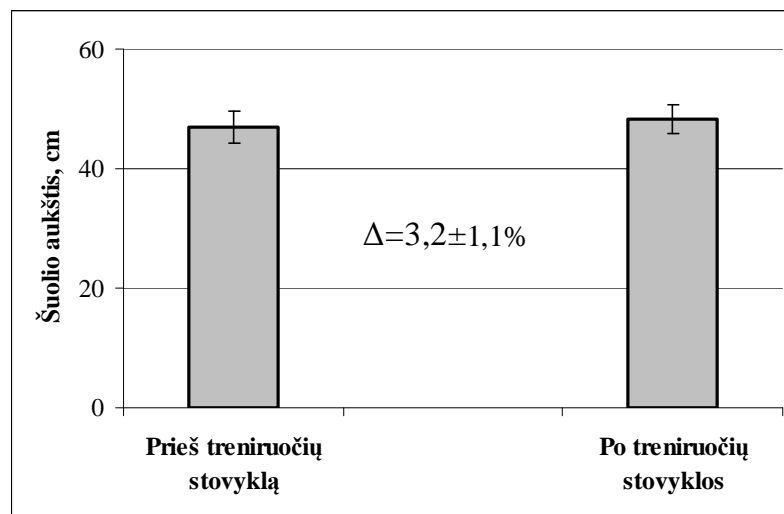
4 pav. Intensyvumo didėjimas pratybose didinant pratybių glaudumą ir didinant labai didelio intensyvumo užduotis

Mūsų atlikto krūvio glaudumo ir jo trukmės registravimai parodė, kad sportinės stovyklos metu krūvio intensyvumas daugiau buvo didinamas didinant labai didelio intensyvumo užduotis. Ketvirtame paveiksle parodyta tos vertinimas. Labai didelio intensyvumo užduotys pirmajame stovyklos mikrocikle buvo padidintos vidutiniškai net  $51,3 \pm 1,0\%$ ; antrajame – net  $92,5 \pm 1,6\%$ ; ir trečiajame –  $26,5 \pm 0,9\%$ . Pateiktų duomenų vertinimas parodė, kad labai didelio intensyvumo

užduočių didėjimas visuose trijuose sportinės stovyklos mikrocikluose buvo statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) didesnio laipsnio.

### Raumenų darbingumo rodiklių kaita

Raumenų darbingumo rodiklių kaita pateikta antroje lentelėje ir šeštame – devintame paveiksluose. Sportinei stovyklai sudaryto koncentruotų specialiosios ištvermės ugdymui krūvių tikslas buvo pasiekti suminį treniruotės efektą, t.y. nuovargio padidėjimas ir darbingumo rodiklių sumažėjimas galėjo būti natūrali atliktų fizinių krūvių pasekmė. Tačiau, gauti tyrimo rezultatai, pateikti lentelėje atskleidė, kad dėl taikytų koncentruotų didelės apimties fizinių krūvių daugelis mūsų vertintų raumenų darbingumo rodiklių visiškai nepablogėjo, kai kurie jų – gerėjo arba bent turėjo gerėjimo tendenciją.



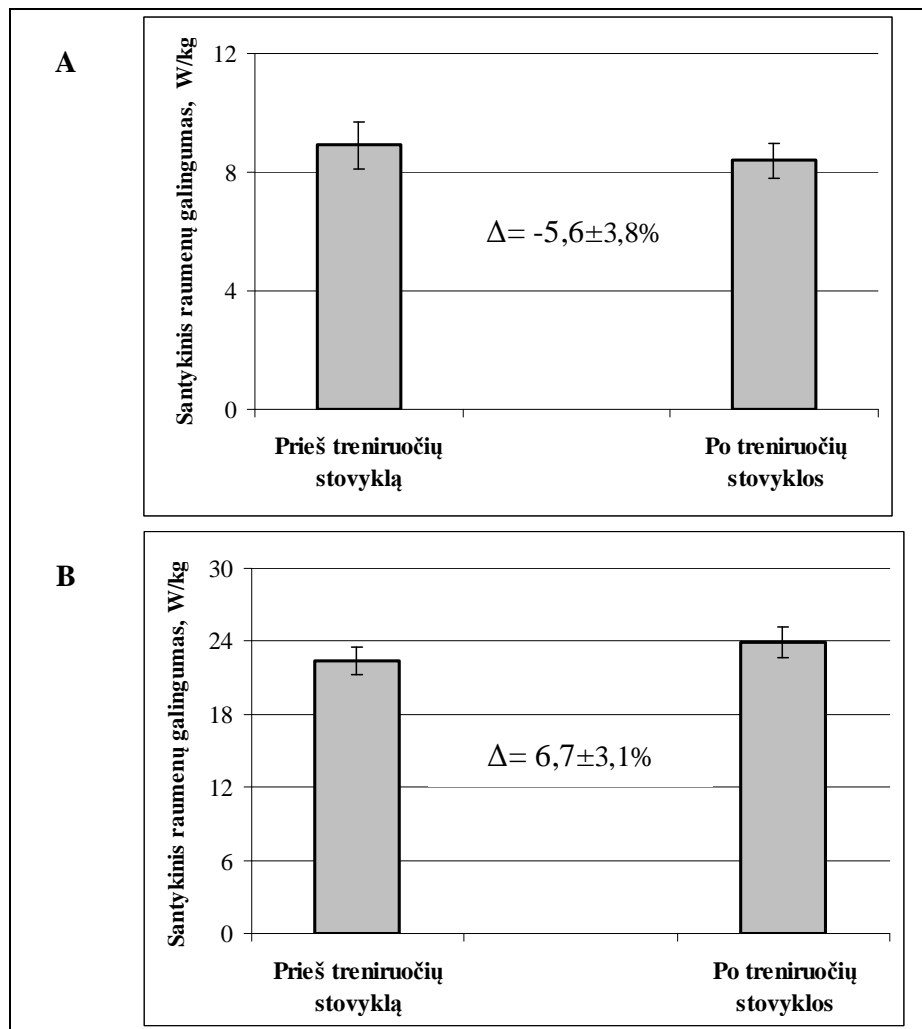
5 pav. Vertikalaus šuolio aukščio kaita

Penktame paveiksle parodyta vertikalaus šuolio iš vietos rezultatai (*raumenų staigiosios jėgos rodiklis*). Taip, jeigu tiriamieji pirmojo tyrimo metu vidutiniškai pašokdavo 46,9±2,7cm., tai antrojo tyrimo metu (*po sportinės stovyklos*) – 48,4±2,4cm. Vidutiniškai šio rodiklio padidėjimas buvo 3,2±1,1 proc., ir tai buvo statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) padidėjimas. Galima pažymėti, kad pas visi septyni tiriamieji antrojo tyrimo metu demonstravo geresnius šio šuolio užduoties rodiklius.

Lentelė Raumenų darbingumo rodiklių kaita

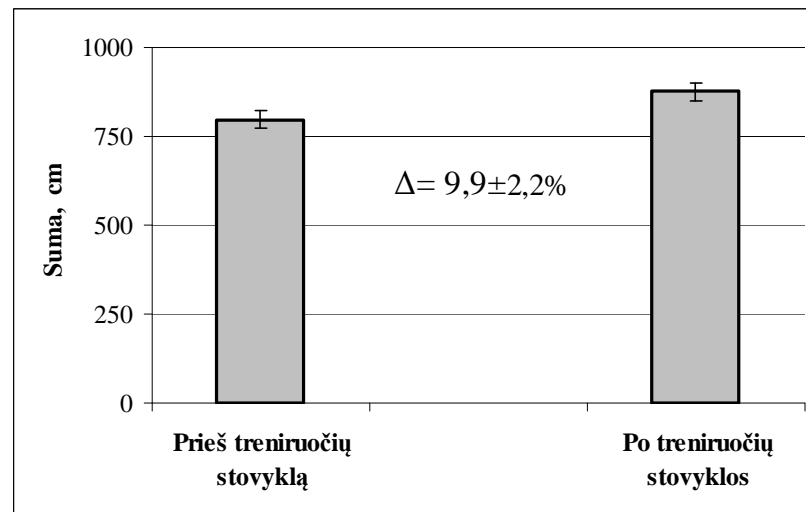
| Raumenų darbingumo rodiklis             |                                     | T y r i m a i                   |                                |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|   |                                     | Prieš stovyklą<br>/ I tyrimas / | Po stovyklos<br>/ II tyrimas / |
| Šuolio aukštis<br>(cm)                  |                                     | 46,9±2,7                        | 48,4±2,4                       |
| Santykinis raumenų galingumas<br>(W/kg) | Paprastas šuolis<br>(W/kg)          | 8,9±0,8                         | 8,4±0,6                        |
|   | Greitumo užduotis                   | 22,4±1,1                        | 23,9±1,3                       |
| 30 s šuolių serija                      | Atliktų šuolių aukščio suma<br>(cm) | 796,3±25,2                      | 875,3±26,7                     |
|   | Šuolių aukščio sumažėjimas<br>(%)   | 26,4±3,9                        | 24,9±2,4                       |

Daugelis tyrėjų pažymi, kad pagrindinis ir stabiliausias raumenų funkcinių galimybių rodiklis yra santykinis raumenų galingumas. Šio vertinimo rezultatai pateikti šeštame paveiksle ir yra nevienareikšmiai. Kaip parodyta septintame paveiksle (A) santykinis raumenų galingumas sumažėjo kai sportininkams buvo duota užduotis pašokti galimai aukščiau be jokių ribojimų apie atlikimo greitį ar pritūpimo gylį. Taip jeigu pirmojo tyrimo metu atliekant šuolį vidutiniškai mūsų vertinamas santykinis raumenų galingumas buvo 8,9±0,8 W/kg, tai antrojo tyrimo metu – 8,4±0,6 W/kg. Sumažėjimas nebuvo statistiškai patikimas ( $p>0,05$ ), tačiau galime konstatuoti mažėjimo tendenciją (*pas 5 tiriamuosius rodiklis sumažėjo; pas vieną – buvo registruota nedidelis padidėjimas; ir pas vieną – nepasikeitusios rodiklio reikšmės*).



6 pav. Santykinio raumenų galingumo kaita, atliekant vertikalų šuolį be papildomų nurodymų (A) ir atliekant greitumo užduotį (B)

Šeštame paveiksle (B) parodyta, kad kitoje šuolio užduotyje – „greitumo užduotis“ santykinis raumenų galingumas turėjo nestipriai išreikštą gerėjimo tendenciją. Vidutiniškai, tiriamiesiems atliekant šią greitumo užduotį, santykinis raumenų galingumas buvo  $22,4 \pm 1,1$  W/kg ir po sportinės stovyklos –  $23,9 \pm 1,3$  W/kg. Detaliau: pas keturis tiriamuosius rodiklis pagerėjo; pas du tiriamuosius nebuvo konstatuota reikšmingo pasikeitimo; ir pas vieną tiriamąjį buvo stebėta neženklaus bet vis dėl to – pablogėjimas.



7 pav. Raumenų anaerobinio darbo talpa (30-ies sekundžių atliktų šuolių aukščio suma)

Raumenų anaerobinio darbo talpos vertinimai (7 pav.) parodė, kad sportininkų raumenų anaerobinio darbo talpa statistiškai reikšmingai padidėjo ( $p < 0,05$ ). Taip jeigu pirmojo tyrimo metu per 30 sekundžių sportininkų atliktų šuolių aukščio suma, vidutiniškai, buvo  $796,3 \pm 25,2$  cm., tai tyrimo metu atliktame po sportinės stovyklos  $875,3 \pm 26,7$  cm. Apie raumenų anaerobinio darbo talpos pagerėjimą dalinai liudijo ir raumenų vargstamumo mažėjimo tendencija. Tiriamųjų šuolio aukščio sumažėjimas per 30 s po sportinės stovyklos buvo mažesnis ( $26,4 \pm 3,9$  proc. ir  $24,9 \pm 2,4$  proc., atitinkamai).

## APTARIMAS

Kiekviena sporto šaka kelia daug specifinių reikalavimų sportininko parengtumui, jo gebėjimams realizuoti savo gebėjimus varžybose. Šie gebėjimai, tiek fiziniai, tiek techniniai yra lemiami daugelio veiksnių todėl jie yra laikomi integraliais rodikliais (Torrents, Balague, 2006; Gibson, 2008; Hristovski, Balagué, 2010). Kompleksinių sistemų požiūriu, jeigu rodiklis yra integralus tai vertinant jo kaitos ypatybės galima nekreipti dėmesio į atskiras detales, pakanka vertinti integralaus rodiklio kaitą (Mayer, 2001). Tačiau norit įvertinti kiekvieno veiksnio reikšmingumą tinkamiausias būdas yra vertinti jį sąsajoje su bendru integraliu rodikliu (Papievienė, 2014). Šiame darbe mes bandėme vertinti raumenų darbingumo rodiklių pasikeitimą treniruotės mezocikle reikšmingai padidinus koncentruotų specialiosios išvermės krūvių apimį ir kitus krūvio parametrus. Rengiantis Pasaulio čempionatui didelio meistrškumo imtynininkai sportinėje stovykloje specialiosios išvermės lavinimui atliko didelės apimties ir intensyvumo krūvius, kurių vertinimai registruojant raumenų darbingumo rodiklius leido išskirti šias krūvių kaitos ypatybes. Pratybų chronometražo rezultatų analizė atskleidė, kad krūvių intensyvumas buvo didinamas dviem būdais. Pirma, didinant pratybų glaudumą ir didinant labai

didelio intensyvumo užduočių apimtį. Tačiau įvertinus procentinį šių dviejų krūvio didinimo būdų pokytį akivaizdu tapo tai, kad reikšmingai daugiau buvo padidinta labai didelio intensyvumo užduočių apimtis.

Dvikovinėse sporto šakose, kova trunka keletą minučių, tad dvikovininkams reikia nuo trumpalaikės iki vidutinio ilgumo galingumo išvermės (Sharkey, Gaskill, 2006; Ežerskis, 2009). Imtynininkams kaip ir kitoms dvikovos sporto šakoms labai reikšminga yra raumenų galingumo išvermė, apibūdinama kaip gebėjimas kartoti stiprius raumenų susitraukimus tiek greitai kiek įmanoma arba išlaikyti raumens susitraukimą (Christopher, 2000; Ežerskis, 2009). Biocheminiu požiūriu – tai anaerobinio darbo talpos rodiklis (Maud, Foster, 1995), kurį daugiausia lemia glikolizės procesų greitis ir buferinių sistemų galimybes (Maud, Foster, 1995; Gailiūnienė, Milašius, 2001). Ši specialioji išvermė yra būdinga dvikovos sportui, kur jėga ir greitis pasireiškia kartu. Dvikovininkai susiduria su varžovo pasipriešinimu ir tuo pačiu metu stengiasi judėti kaip įmanoma greičiau (Ežerskis, 2009). Šiems gebėjimas realizuoti specifinėse sąlygose reikia ruošti, o tokio pasirengimo efektyvus būdas yra koncentruotų krūvių mezociklo taikymas (Issurin, 2009; Ramos et al., 2014; Bartolomei et al., 2014). Mūsų tyrime gauti rezultatai parodė, kad raumenų anaerobinio darbo talpa statistiškai reikšmingai padidėjo, t.y. priešingai nei buvo keliojiama hipotezė, kad didelės apimties ir didelio intensyvumo koncentruotų krūvių atlikimas gali pabloginti eilę raumenų darbingumo rodiklių. Kai kurie tyrimai (Kaverin, Issurin, 1989; Issurin, 2009; Ežerskis, 2009) liudija kad kai atskiruose treniruotės atapuose koncentruojami vieno kryptingumo fiziniai krūviai galimas nuovargio efektas yra įprata treniravimosi pasėkmė. Pavyzdžiui. jėgos greitumo etape atlikti tyrimai liudija apie varginantį pratybų pobūdį, dėl ko daugelis ŠKS funkcinių rodiklių turi jų blogėjimo tendenciją (Ežerskis, 2009). Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad staigiosios jėgos rodikliai kito nevienareikšmiai: sumažėjo santykinė raumenų galia atliekant užduotis be specifinių nurodymų ir padidėjo santykinė raumenų galia atliekant greitumo užduotis. Taip pat tyrimų rezultatai parodė, kad reikšmingai padidėjo anaerobinio darbo talpa (*anaerobinė išvermė*) ir buvo silpnai išreikšta tendencija mažėti raumenų vargstamumui vertikalių šuolių serijos metu.

## IŠVADOS

1. Specialiosios išvermės lavinimui skirtame koncentruotų krūvių mikrocikle krūvių intensyvumas buvo didinamas dviem būdais: pirma, didinant pratybų glaudumą, ir antra, didinant labai didelio intensyvumo užduočių apimtį, tačiau reikšmingai daugiau buvo padidinta labai didelio intensyvumo užduočių apimtis.
2. Staigiosios jėgos rodikliai kito nevienareikšmiai: sumažėjo santykinė raumenų galia, atliekant užduotis be specifinių nurodymų ir padidėjo santykinė raumenų galia atliekant

greitumo užduotis. Po koncentruotų krūvių mezociklo buvo reikšmingai padidėjusi anaerobinė ištvermė ir buvo silpnai išreikšta tendencija mažėti raumenų vargstamumui.

## LITERATŪRA

- Bartolomei, S., Hoffman, J.R., Merni, F., Stout, J.R. (2014). A comparison of traditional and block periodized strength training programs in trained athletes. *J Strength Cond Res*; 28(4):990-7. doi: 10.1519/JSC.0000000000000366.
- Ežerskis, M. (2009). *Didelio meistriškumo graikų-romėnų imtynininkų širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinį rodiklių kaita metiniame treniruotės cikle: daktaro disertacija*. Kaunas: LKKA.
- Gibson, A.St.C. (2008). Complex system control of activity during fatiguing exercise. *Book of abstracts: 2<sup>nd</sup> International congress of complex systems in sport / 10<sup>th</sup> European workshop of ecological physiology* (p.92–93). Madeira.
- Hristovski, R., Balagué, N. (2010). Fatigue-induced spontaneous termination point--nonequilibrium phase transitions and critical behavior in quasi-isometric exertion. *Hum Mov Sci*, 29 (4), 483–493.
- Issurin, V. (2009). Past and present of high high-performance training system: traditional and block periodization. *Sporto mokslas*.(1) 55, 8-13.
- Karoblis, P. (2005). *Sportininkų rengimo valdymas*. Vilnius: LSIC.
- Kaverin, V., Issurin, V. (1989). Performance analysis and preparation's concept of the USSR canoe-kayak national team in the XXIV Seoul Olympic Games. *Sport-science gerald*. 1-2:45-7. Bondarchuk, A. P. (1988). Constructing a training system. *Track Technique*. 102:254-69.
- Liaugminas, A. (2007). *Graikų-romėnų imtynės*. Kaunas: LKKA.
- Mayer, G.J. Complex systems as fundamental theory of sports coaching. 2001. [cited 16/07/2010]. Available from: <http://arxiv.org/html/nlin/0111009>
- Papievienė, V. (2014). *Širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinį rodiklių dinaminį sąsają ypatybės atliekant didėjančią fizinį krūvį iki negalėjimo: daktaro disertacija*. Kaunas: LSU.
- Ramos Veliz, R., Requena, B., Suarez-Arrones, L., Newton, R.U., Sáez de Villarreal, E. (2014) Effects of 18-week in-season heavy-resistance and power training on throwing velocity, strength, jumping, and maximal sprint swim performance of elite male water polo players. *J Strength Cond Res*. 28(4):1007-14. doi: 10.1519/JSC.0000000000000240.
- Skarbalius, A. (2003). *Didelio meistriškumo rankininkų rengimo optimizavimas: habilitacinis darbas*. Vilnius: VPU.
- Torrents, C., Balague, N. (2006). Dynamic system theory and sports training. *Education. Physical Training. Sport*, 1(60), 72–82.

- Viru, A.M., Viru, M. (2004). The analysis of Peak performance in the physiological aspect. *Education. Physical Training. Sport*, 4, 5–9.
- Алхасов, Д.С. (2011). Соотношения основных разделов подготовки в восточных единоборствах. *Теория и практика физической культуры*, 12, 48–51.
- Блах, В.Я., Елисеев, С.В., Табаков, С.Е., Селуянов, В.Н. (2005). Принцип построения биологически основанной концепции физической подготовки борцов. *Теория и практика физической культуры*, 5, 30–35.
- Бойко, В., Данько, Г. (1997). Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. *Наука в олимпийском спорте*, 2, 17–22.
- Оборин, А.В., Плотников, В.И. (2011). Структура тактической подготовленности в спортивных видах борьбы. *Теория и практика физической культуры*, 12, 77–80.
- Платонов, В.Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература.



# NAUJOS SPORTO ŠAKOS VIRSMO STARTUOLIŲ GALIMYBĖS

**Diana Komskienė**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

Nuo 1999 metais beveik 800.000 žmonių dirba sporto Europoje, o per pastaruosius dešimt metų, skaičius išaugo 60%. "Sportas" apima daug pramonės ir paslaugų sektorių ir yra augimo potencialo erdvė visų dydžių įmonėms. Sektorius yra santykinai naujas, ir paprastai yra laikomas ankstyvuojančiu naujų idėjų ir inovacijų įsisavintoju ([www.innosport.eu](http://www.innosport.eu)). Kaip pastebima straipsnyje, nacionalinių ir tarptautinių interesų lygmenyje, inovacijos aktualios ir viešame sektoriuje, naujų sporto šakų atžvilgiu. Inovacijos neatsiranda iš nieko, naujos idėjos atsiranda iš senų ir patikrintų tiesų. Dažnai išradimo naujumas, palyginus su visu tuo, su kuo jis susijęs, yra tik tarsi lašelis vandenyne. Dažniausiai inovacija tik mažas patobulinimas (Strazdas ir kt., 2003). Naujų sporto šakų, kaip inovacijų, ir organizacijų susikūrimo startuolių pagrindu galimybės yra menkai atskleistos, kas padėtų atrasti gaires kitiems sporto antrepneriams vystyti savo idėjas. *Tikslas:* nustatyti naujų sporto šakų sukūrimo startuolio pagrindu galimybes. Tyrimo metodai: mokslinės literatūros šaltinių analizė, sisteminimas ir apibendrinimas. Tyrimas atliktas teoriniu pagrindu. Inovacija tai individų ar kompanijų sukurta ar patobulinta idėja, galimai transformuota arba ne, į prekes ar paslaugas įvairiose žmonijos veikimo erdvėse, ir jei įteisinta naujos organizacijos rėmuose, kaip pelno ar nepelno siekiančio verslo rūšis, gali būti įvardinama startuoliu. Startuolis, veikia antrepnerystės principu, diegia naują prekę ar paslaugą, ieško ir pritraukia tuo tikslu finansinius, žmogiškuosius ir techninius, tame tarpe rizikos kapitalo, išteklius ir generuoja ekonominę, kultūrinę ir socialinę naudą visuomenei. Inovacijos įdiegimo ir vystymo sėkmė koreliuoja su startuolio veiklos efektyvumu, pasireiškiančiu strateginiu, ekonominiu, kultūriniu ir socialinio kapitalo valdymu. Nauja sporto šaka gali būti traktuojama kaip produkto, socialinė ir rinkodaros inovacija, apjungianti prekes ir/ar paslaugas, ar tiesiog pačią idėją, perteikdama generuojamas naujos sporto šakos naudas ir išskirtinumą, pritaikydama besimokančios organizacijos kontekstą, konfliktų valdymą ir lyderių kultūrinio ir vertybinio pagrindo perteikimo galimybes, sukuria savaiminio startuolio vystymo procesą. Organizuojamos minėtos veiklos neatsiejamoms nuo sporto paramos, kaip mainų proceso, kuriuo, generuojami ryšiai ir investicijos iš dalies atitinka ekonominio, kultūrinio ir socialinio kapitalo turinį ir tampa ištekliais startuolio sėmingai "kelionei", kuomet tikėtina, racionali dviejų naujų objektų genezė: komercinio verslo – besiveržiančio į rinką ir siekiančio inovatyvios organizacijos/produktų įvaizdžio kūrimo bei startuolio – naujos sporto šakos. Sportininkų prekinio ženklo panaudojimas, fanų bazių kūrimas, priskiriamas naujos sporto šakos startuolio galimybėms, daugialypio kapitalo generuojamą pridėtinę vertę, transformuos mikro ir makro lygmeniu.

**Raktažodžiai.** Inovacija, nauja sporto šaka, potencialas, organizacija, startuolis.

## ĮVADAS

**Straipsnio aktualumas ir naujumas.** Europa, pasaulinis, kaip ir Lietuva iki 2020 m. siekia sukurti inovacijomis, naujomis technologijomis ir kvalifikuotais žmogiškaisiais ištekliais grindžiamą žinių ekonomiką, taip pat sudaryti geresnes bendrąsias ir finansavimo sąlygas moksliniams tyrimams ir inovacijoms, kad būtų užtikrinta, jog novatoriškos idėjos virstų prekėmis ir paslaugomis, kurios skatintų augimą ir naujų darbo vietų kūrimą (Nacionalinė

darbotvarkė, 2014). Tuo tikslu buvo sukurta programa, skatinanti įvairių inovacijų, jų procesų kontekste atsirandančius startuolius.

Programoje laikomasi pavyzdinės iniciatyvos „Inovacijų sąjunga“ nuostatos, skatinančios taikyti plačią inovacijų sąvoką, apimančią tiek moksliniais tyrimais grindžiamas inovacijas, tiek inovacijas, susijusias su kūrybiškais sprendimais, verslo modeliais, pramoniniu dizainu, prekių ženklais ir didelės pridėtinės vertės kūrimo paslaugomis, taip siekiant į inovacijų ciklą įtraukti visus suinteresuotus dalyvius. Kuriant inovacijas turi dalyvauti ne tik didžiosios, bet ir labai mažos (Strazdas ir kt., 2003), mažos ir vidutinės įmonės, pradedančios veiklą inovatyvios įmonės, verslo ir visuomeninės asociacijos, fiziniai asmenys. Inovacijos turi būti kuriamos ne tik keliuose aukštųjų technologijų srityse, bet visuose sektoriuose, taip pat ir viešajame, įtraukiant visuomenę, diegiant ir skatinant ne tik moksliniais tyrimais grįstas inovacijas, bet ir netechnologines inovacijas, socialines, vadybines, organizacines ir kitas inovacijas (Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa).

Kaip pastebima programoje ir nacionalinių ir tarptautinių interesų lygmenyje, inovacijos aktualios ir viešame sektoriuje. Šiuo atžvilgiu inovacijų pavyzdys gali būti naujos sporto šakos, kaip pvz.: 2008-aisiais metais amerikiečio Billo Gibsono išrasta sporto šaka kronumas. Šis žaidimas praktiškai žaidžiamas tik Jungtinėse Amerikos Valstijose (Filadelfijos mieste netgi įkurta profesionalų lyga). B.Gibsonas žaidime sujungė įvairias sporto šakas: futbolą, krepšinį, rankinį ir regbį. Pagrindinis žaidimo tikslas - nauji potyriai sporto pasaulyje, todėl kronumo kūrėjų šūkis - prisijunk prie revoliucijos ([www.sportas.lt](http://www.sportas.lt)).

Naujų sporto šakų vis daugėja, kaip vandens tinklinis, futgolfas, „taip pat pasaulyje viena populiariausių vandens sporto šakų – irklentės – lietuviams dar tikra naujiena, tačiau nuostabą tai kels nebeilgai, nes vandens sporto entuziastai irklentėmis plaukios taip pat dažnai kaip ir baidarėmis“ ([www.15 min.](http://www.15min.lt)). Arba kitas pavyzdys “Daugiau kaip prieš metus iš Ispanijos garsaus krepšininko atvežta labai populiarios tuose kraštuose sporto šakos idėja skinasi kelia ir tarp Lietuvos teniso gerbėjų – sausį įkurta Lietuvos Padelio teniso federacija, kuri nežada vilktis tarp autsaiderių. Jau šiemet šalyje planuojama įrengti 18 padelio teniso aikščių“ ([www.15 min.](http://www.15min.lt)).

Nuo 1999 metais beveik 800.000 žmonių dirba sporto Europoje, o per pastaruosius dešimt metų, skaičius išaugo 60% ir sieks beveik 2 milijonų iki 2010 metų. "Sportas" apima daug pramonės ir paslaugų sektorių ir yra augimo potencialo erdvė visų dydžių įmonėms. Sektorius yra santykinai naujas, ir paprastai yra laikomas ankstyvuoju naujų idėjų ir inovacijų įsisavintoju ([www.innosport.eu](http://www.innosport.eu)).

Kartais neteisingai manoma, kad inovacija tai visiškai originalumas, t.y. absoliučiai viskas iki tol buvę nežinoma. Iš tikrųjų inovacija -paprastai tai 99% senai žinomų dalykų ir tik 1% naujovių. Inovacijos neatsiranda iš nieko, naujos idėjos atsiranda iš senų ir patikrintų tiesų.

Dažnai išradimo naujumas, palyginus su visu tuo, su kuo jis susijęs, yra tik tarsi lašelis vandenyne. Dažniausiai inovacija tik mažas patobulinimas (Strazdas ir kt., 2003).

Naujų sporto šakų pavyzdžiai demonstruoja, kad tai potencialas jungiantis, net keletos rūšių inovacijas. Naujos sporto šakos pagrindu, turėtų būti kuriamos įvairaus tipo sporto organizacijos - startuoliai, kaip į dalyvius orientuotos viešosios įstaigos ar atstovaujančios, kaip federacijos, asociacijų pagrindu. Šios organizacijos prisidėtų prie, visgi, ir sporte skurdaus inovacinio potencialo, kadangi aukščiau minėtos atrastos naujos šakos sukurtos ne Lietuvoje.

**Problema.** Menkai atskleistos inovacijų taikymo ištakos ir problematika naujų sporto šakų ir organizacijų susikūrimo startuolių pagrindu galimybės, kas padėtų atrasti gaires kitiems sporto antrepneriams vystyti savo idėjas.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Apibrėžti inovacijų ir startuolio koncepciją bei raišką naujos sporto šakos vystymo kontekste;
2. Atskleisti naujos sporto šakos startuolio vystymo galimybes.

**Tikslas:** nustatyti naujų sporto šakų sukūrimo startuolio pagrindu galimybes.

**Tyrimo metodai:** mokslinės literatūros šaltinių analizė, sisteminimas ir apibendrinimas.

**Tyrimo organizavimas.** Tyrimas atliktas teoriniu pagrindu.

**Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas**

Sporto organizacijos šiame pasiūlyme pristatomos kaip startuolių pavyzdys naujai susikūrusioms sporto šakoms. Naujos sporto šakos turi atitikti inovacijų sampratą, todėl vystant šią temą pirmiausia apibrėšime inovacijų sąvokas ir procesą, kuriant startuolius, nes visgi šis procesas prasideda nuo idėjos.

## **INOVACIJŲ IR STARTUOLIO KONCEPCIJOS APIBRĖŽIMAS BEI RAIŠKA NAUJOS SPORTO ŠAKOS KONTEKSTE**

Mokslinės studijos ir praktikai teigia, kad inovacija yra idėja, praktika, kitas įsisavinimo vienetas (Rogers, 1995) ar objektas, kurie individualiai yra suvokiami kaip nauji (Demirbas et al., 2011). Platesnę inovacijos reikšmę nusako Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa, papildyta mokslinių studijų argumentais ir įžvalgomis, kur inovacija tai yra naujų arba iš esmės patobulintų produktų (prekių ar paslaugų) arba procesų, naujų rinkodaros arba organizacinių metodų diegimas verslo praktikoje, organizacijoje arba plėtojant išorės ryšius (kaip apibrėžta ir išaiškinta Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos Oslo vadove), kuriai numatomi ištekliai, apimantys naujas technologijas (Strazdas ir kt, 2003), idėjas ir metodus, vykstantys ir vystomi ekonominei ar socialinei naudai sukurti (Saatcioğlu & Özmen, 2010; Pikturienė ir Kurtinaitienė, 2010), tačiau kaip ir bet kurios naujovės tipo rezultatus sunku prognozuoti (Groen et al, 2008). Išskiriami šie inovacijų tipai: paslaugų inovacijos, proceso

inovacijos, technologinio proceso inovacijos, administracinio proceso inovacijos (Valdokienė ir kt., 2011). Naujų sporto šakų atveju inovacijų apibrėžimas naudotas Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programoje, kaip: produkto, socialinės, rinkodaros inovacijomis ir pasireiškia kaip:

- **Produkto inovacija** – *naujų ar iš esmės patobulintų prekių ar paslaugų pateikimas į rinką.* Naujų sporto šakų atveju turime ir inventorius, ir naujos paslaugos, be to, Padelio sporto šakos atžvilgiu demonstruojamas inovacijos procesas, besibaigiantis startuoliška veikla.
- **Socialinė inovacija** – *naujų idėjų (prekių, paslaugų, metodų) pritaikymas efektyvesniam socialinių poreikių tenkinimui ir (ar) naujiems socialiniams ryšiams, partnerystėms ar tinklams kurti.* Daugelis mokslinių studijų teigia, kad per sportą, dalyviai užtikrina tam tikrų poreikių patenkinimą, ne tik tobulėjimo, sveikatinimo, bet ir bendravimo ir socializacijos aspektais (Mullin et al., 2000; Brooks, 1994; Chelladurai, 2006; Schulenkorf & Edwards, 2012). Tuo remiantis galima teigti, kad nauja sporto šaka yra ne tik idėja, bet ir socialinių poreikių įgyvendintoja, kaip pvz. naujų emocijų patyrimas, bendravimas su naujais dalyviais ar fanais, nes pagal tai, kiek stipriai fanai sieja save su komanda ir kokioms aplinkybėms esant lankosi varžybose, kuriami savanoriški sporto klubo ir bendruomenės ryšiai, fanų bazės didinimo ir suvaldymo bei identiteto keitimas (Komskienė ir Plioplytė, 2013). Akivaizdus praktinis pavyzdys buvo išreikštas naujoje irklėčių sporto šakoje bei Padelio sporto šakoje.
- **Rinkodaros inovacija** – *naujų ar iš esmės patobulintų rinkodaros metodų įgyvendinimas, siekiant padidinti produkcijos ar paslaugų patrauklumą ar plėtoti verslą naujose rinkose.* Ši inovacija natūraliai turėtų būti taikoma, nes naujos sporto šakos tikėtina turės naujus dalyvius ir fanus, jiems gali reikėti nestandartinių rėmimo (promotion) priemonių, nes dalyvaujantys bus greičiausiai novatoriškas vartotojų tipas, be to užtikrinti finansavimą prireiks ir rėmėjų paramos bei naujų inovacinių būdų demonstruoti rėmėjo investicijos atsipirkimą.

Inovacija nėra vien mokslininkų, gamybininkų ar verslininkų interesų objektas, tai įvairialypis procesas, kuriame dirba skirtingos įmonės (valstybės/valdžios institucijos, verslo partneriai, tiekėjai, klientai, konsultacinės kompanijos, inovacijų įgyvendinimo paslaugų organizacijos, ekonominės plėtros agentūros, verslo asociacijos, mokslo institucijos, finansinės institucijos ir kt.). Todėl būtina, visų pirma, inovacijas įvardinti įsisavinimo kontekste, kaip

pažangos procesą, kuriame tikslingai bendradarbiauja įmonės ir jų partneriai (Strazdas ir kt., 2003).

Autoriai, remdamiesi OECD 2009 duomenimis, išskiria šias keturias svarbiausias inovacijų varomąsias jėgas: mokslinę bazę, horizontalųjį suvienijimą, modulinę struktūrą, informacines komunikacines technologijas, bei išskiria kelis charakteringus bruožus nusakančius bendrą šalių situaciją mokslinių tyrimų ir plėtros srityje, tai žemas investicijų į mokslinius tyrimus lygis, nedidelės galimybės, ypač kiekybinių tyrimų srityje, silpni ryšiai tarp tyrimų (Valodkienė ir kt., 2011).

Taigi, įvardinti partnerystės saitai ir galimybės, taip pat varomosios jėgos šio straipsnio tematikos rėmuose leidžia daryti prielaidą, kad naujos sporto šakos, kaip inovacijos atradimas ir vystymas, įmanomas realizuojant sukurtos organizacijos pagrindu, ko pasekoje reikalinga išanalizuoti startuolio koncepciją.

Plačiai apibrėžiant naują įmonę - ji yra ankstyvosiose plėtros ir augimo stadijose. Apskritai, tokios įmonės pateikia savo pirminius produktus / paslaugas į rinką, formuoja klientų ratą, ir struktūrizuoja organizacinius procesus ir procedūras. Apskritai naujos idėjos gali būti įvedamos individualiai ar komandos pagalba. Komandos vystančios naujas įmones įvardinamos skirtingai, pavyzdžiui, steigėjų komandos, verslo grupių, arba startuolių. Išankstiniams šių susijusių terminų apibrėžimams yra daugiausia dėmesio skiriama tuo atžvilgiu, ar nariai tiesiogiai investuoja į įmonę. Kai kurie autoriai apibrėžia naujas įmones remiantis amžiumi ir / ar dydžiu (Klotz et al., 2014).

Vieningos nuomonės apibrėžiant startuolį, nėra, todėl šiame straipsnyje, startuolis traktuojamas, kaip nauja organizacija, veikianti antreprenerystės principu, diegianti naują prekę ar paslaugą, ieškanti ir pritraukianti tuo tikslu finansinius, žmogiškuosius ir techninius, tame tarpe rizikos kapitalo, išteklius ir generuojanti ekonominę ir socialinę naudą visuomenei.

Remiantis socialinės sistemos teorija, rekomenduojama, kad antrepreneriai naudotų keturių tipų funkcijas plėtoti savo verslą: tikslo pasiekimą, priežiūrą, socialinius tinklus ir ekonominį optimizavimą. Norint kurti tvarią įmonę, reikia visų keturių funkcijų ir susijusių rūšių kapitalo (strateginio, kultūrinio, ekonominio ir socialinio) subalansuotumo iki tam tikro lygmens; kad tinkami sprendimai būtų priimami (Groen et al., 2008).

Norint žinias paversti verslu, reikia turėti ne tik išskirtinių idėjų, bet ir praktinių verslo įgūdžių. Pradedantys verslą asmenys susiduria su žinių trūkumu apie rinkas, potencialius partnerius ir verslo plėtrą, lėšų stoka naujoms idėjoms įgyvendinti, patalpoms įsigyti ir efektyviam produkto pristatymui sukurti. Naujų inovatyvių įmonių steigimas ir įėjimas į rinką remiasi jų gebėjimais realizuoti ir valdyti savo produkto gyvavimo ciklą ir yra sudėtingas ir daugiau žinių reikalaujantis procesas (Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa).

Atsižvelgiant į inovacijų kelionės kontekstą, strateginis naujų inovatyvių įmonių lankstumas reiškia dabartinių naujų technologijų ir inovacijų tyrimą, siekiant ilgalaikių rezultatų. Veiklos veiksmingumas, kai tai susiję su inovacijų kelionės sąvoka, nurodo, kiek organizacijos gali patenkinti savo trumpalaikius tikslus ir išgyventi, kad jie, be kita ko, toliau galėtų dirbti pagal žvalgymo/tyrimo projektus (Groen et al., 2008).

Įmonėse inovaciniai projektai turėtų būti vykdomi tik gerai išanalizavus situaciją tiek šalies rinkoje, tiek situaciją užsienio rinkose bei šių rinkų tendencijas. Prieš diegiant inovacijas reikia gerai išanalizuoti įmonių strategijas ir jų galimybes šias strategijas įgyvendinant. Tik sėkmingai investuojant į mokslinių tyrimų ir plėtros projektus lemiančius inovacijų sklaidą įmonėse, pelno marža viršija investicines išlaidas (Valdokienė ir kt., 2011).

Išanalizavus mokslinių straipsnių pateiktus rezultatus galima teigti, kad nauja sporto šaka gali būti traktuojama kaip produkto, socialinė ir rinkodaros inovacija, kuri gali būti vystoma naujos organizacijos pagrindu, įvardijamu kaip startuolis, tačiau turi užtikrinti reikalingų išteklių generavimą, kuris atskleidžiamas kitame skyriuje.

### **NAUJOS SPORTO ŠAKOS STARTUOLIO VYSTYMO GALIMYBĖS**

Kuomet plėtojama verslo koncepcija, paverčiant ją vertės kūrimo procesu ir transformuojama į tam tikrą augimo lygį, kuomet reikalingi šie kapitalai (Groen et al., 2008):

- Strateginis kapitalas - apibrėžiamas kaip gebėjimų rinkinys, kuris leidžia dalyviams nuspręsti dėl tikslų ir kontroliuoti išteklius, ir kitus subjektus tiems tikslams pasiekti. Kai subjektas turi daug strateginio kapitalo jis gali nustatyti darbotvarkę, siekiant įtakoti kitus subjektus ir dislokuoti išteklius tokiu būdu, kad pasiektų savo tikslus.
- Kultūrinis kapitalas - verčių rinkinys, normos, įsitikinimai, prielaidos, simboliai, taisyklių rinkiniai, elgsena ir artefaktai, kuriuos apibrėžia subjektas palygindamas su kitais dalyviais ir aplinka. Šie papildymai buvo atlikti, nes normos, taisyklių rinkiniai ir elgsena, pavyzdžiui, kasdienybė ir įpročiai, ir artefaktai, kaip, pavyzdžiui, pastatai, darbo srities dizainas sudaro svarbią tapatybę ir identitetą organizacijoje.
- Ekonominis kapitalas - apibrėžtas kaip mobiliųjų išteklių, kuriais galima naudotis mainų santykiuose tarp subjekto ir jo aplinkos tokiame procesų rinkinyje, kaip: įsigijimas, perleidimas ar pardavimas. Šis apibrėžimas grindžiamas bendrinėmis priemonėmis, arba įrengimais, kurie yra potencialiai reguliuojami visuomeninių organizacijų ir kurios yra potencialiai naudingos - nors ir netiesiogiai - santykiuose tarp organizacijos ir aplinkos. Jis susijęs su gamybos funkcija ir efektyvumo sistemos lygmeniu ir gali būti įvertinta fiskaliniu (piniginiu) laipsniu.

Reikia pastebėti, kad pastarojo dešimtmečio tematika sporto sektoriuje labiausiai buvo orientuota į ekonominį sporto ir sporto renginių poveikį (Tien & Lin, 2011; Ziakas, 2013,

Herstein & Berger, 2013; Zarantonello & Schmitt, 2013), kas įrodo sporto generuojamą vertę ekonomikoje ir sietina su inovacijų diegimo perspektyvomis.

Taigi, vystant startuolio sporto sektoriuje finansavimo išteklių generavimo galimybes didelę reikšmę čia turi sporto paramos reiškinys, kuris apibūdinamas, kaip mainų procesas, kai verslo atstovas už investiciją į sporto objektą turi galimybę vystyti savo prekinį ženklą, įgyti tiesioginių asociacijų su produktu ar įvykiu, perduoti pageidaujama pranešimą, atskleisti socialinę atsakomybę tikslinę auditoriją pasiekiant per sportą. Rėmėjo teisės auga didėjant investicijai, todėl kiekvienas indėlis turi atsakomąją paslaugą (Čingienė ir kt., 2012). Reikia pastebėti, kad minimas mainų procesas, ryšiai ir investicijos iš dalies atitinka ekonominio, kultūrinio ir socialinio kapitalo turinį ir gali būti traktuojami, kaip ištekliai startuolio “kelionei” vystant naują sporto šaką.

- Socialinis kapitalas yra susijęs su subjekto tinklų jungtimis, kurie tiesiogiai ar netiesiogiai suteikia prieigą prie kitų subjektų. Čia aiškiai atskirta socialinio kapitalo sąvoka iš kitų kapitalo rūšių, nes apribojama iki ryšių tinklo sąvokos, kuris suteikia prieigą prie kitų išteklių. Socialinis kapitalas čia apibrėžiamas kaip "tinklo santykių rinkinys, per kurį dalyviai galėtų naudotis, įdarbinti, arba mėgautis kapitalo nauda, kuri yra kontroliuojama ir yra nuosavybės teise priklausanti kitiems subjektams. Organizacijos gali gauti naudą ne tik iš savų išteklių, kuriuos jie patys kontroliuoja, bet ir iš prieigos prie nuosavybės teise priklausančių ir juos kontroliuojamų kitų išteklių.

Todėl galima teigti, kad socialinės naudos kontekste, naujos sporto šakos ir startuolio, t.y. atstovaujančios organizacijos, be kurios sporto renginys negalėtų įvykti, „sporto renginio socialinės naudos sukuria miesto (ir ne tik, *aut. pastaba*) bendruomenei teigiamą socialinį vystymąsi, vertybių sistemos generavimą, neformalaus socialinio ugdymo realizavimą ir darnios visuomenės galimybes, tuo būdu įtakodama geresnio gyvenimo kokybę, kuriai transformuojantis į teigiamas emocijas, svetingumą, vaizdingą atmosferą sporto renginio laikotarpiu, kartu su miesto infrastruktūra įgyti patyrimai ir asociacijos kuria sporto renginio ir miesto įvaizdį. Šie sąveikauja tarpusavyje kaip prekės ženklai vienas kitą papildydami ar minimizuodami” (Komskienė ir Sinkevičius, 2014, p. 6). Čia reiktų pastebėti, kad emocijos, patyrimai, tam tikros įgytos naudos kiekvienai sporto šakai ir naujai vykdomam renginiui (inovacijos tęstinumas) ar veiklai bus autentiškos ir nepakartojamos nei vienam individui ar organizacijai, kas siejasi su inovatyvios veiklos kultūrinio kapitalo vystymo koncepcija iš esmės.

Taigi, kaip teigiama autorių, startuolis turi gebėti pritraukti, atrasti įvairios paskirties kapitalą, tačiau šiam procesui valdyti ne visuomet užtenka žinių, įgūdžių ir kompetencijų, kadangi startuolis paprastai esti su ribotu žmogiškuoju kapitalu, o lyderiai ir dalyvaujantys kūrimo procese paprastai nėra visų sričių žinovai. Tuo remiantis galima teigti, kad startuolis,

norėdamas atskleisti ir vysyti savo inovacinį potencialą turi nuolat mokytis, reaguoti į rinkos pokyčius, analizuoti ir prisitaikyti, kas siejama su besimokančios organizacijos samprata. Tačiau mokslo, gyventojų kūrybiškumo, verslumo bei inovatyvumo potencialas vis dar išnaudojamas per mažai (Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa). Todėl startuolių potencialas glūdi ir besimokančios organizacijos kontekste, kurį galima išskirti kaip sąsają su organizacijos kūrybiškumo vystymu.

Inovacijų taikymas įmonės veikloje reiškia įmonės prisitaikymą prie pokyčių, kurie atveria naujas galimybes jos tikslų įgyvendinimui (Valodkienė ir kt., 2011). Galima teigti, kad žinių ir pokyčių poreikis yra pagrindinė varomoji jėga organizacijos mokymuisi, kuris „apibūdinamas kaip individų ar jų grupių pažintinis procesas, kai probleminių situacijų sprendimo ir refleksijos pasekoje keičiama individų ir visos organizacijos elgsena. Besimokanti organizacija suprantama kaip savybinė kategorija, atspindinti tam tikrą organizacijos būseną, kai jos struktūroje ir vidinėje aplinkoje palaikomas nuolatinis mokymasis“ (Bakanauskienė, 2006).

Kaip buvo minėta, besimokanti organizacija nuolat kinta priklausomai nuo vidinių ir išorinių veiksnių, todėl toks besimokančios organizacijos procesas gali būti įvardinamas „organizacijos vystymusi, kuris apibrėžiamas, kaip sociokultūrinės sistemos natūralus ar dirbtinai natūralus procesas, kuriame įgyjamas vidinis kokybinis potencialas tobulinant ir/ar įsisavinant žinias, įgūdžius, sugebėjimus, kompetencijas ir pan. (Ufartienė, 2010).

Didžiausią vaidmenį visgi turi prisiimti vadovai ir organizacijų lyderiai. Šios temos atveju, tai sporto federacijų prezidentai, jei tai vienasmenis valdymo organas, generalinis sekretorius ar valdyba kaip kolegialus valdymo organas. Nors Lietuvoje sukurtų sporto federacijų teisinė struktūra yra asociacijų forma ir aukščiausias valdymo organas yra visuotinis narių susirinkimas ar konferencija, strateginių užduočių vykdytojais yra minėti organizacinės struktūros veikėjai. Nuo jų elgsenos ir kultūros, žinių ir kitų gebėjimų bus daroma įtaka naujos sporto šakos virsmo startuoliu procesas.

Paprastai tai reiškia, kad organizacijos turi išnaudoti esamas galimybes ir svertinę vertę, kuri buvo anksčiau sukurta. Ilgesnės trukmės tikslai apima: konkrečių idėjų pokyčių ir inovacijų žvalgybą/tyrimus, o mažiau inovacijų išnaudojimą ir konkrečių potencialių galimybių tyrimus. Tyrinėjimas ", čia reiškia eksperimentuoti su naujomis alternatyvomis ir kūrybos įvairove ir geriausiai atsispindi sąvokose, kaip "paieška, variacijos, eksperimentai ir atradimai" (Groen et al., 2008).

Deja, kaip rodo pastarieji tyrimų duomenys Lietuvoje, ne pelno institucijų sektorius moksliniams tyrimams ir technologijų plėtrai lėšų praktiškai neskyrė, gan kukliai atrodo ir valdžios sektorius, kiek ženklesnės išlaidos buvo aukštojo mokslo ir verslo įmonių sektoriuose (Valdokienė ir kt., 2011). Organizacijos kūrėjai ir strategai pirmiausia turi suvokti tyrimų ar paieškų, variacijų ir eksperimentų svarbą inovacijos vystymui. Dėl šių priežasčių galime išskirti



keletą kompetencijų, asmeninių savybių, kuriomis turi pasižymėti organizacijų vadovai, norintys vystyti startuolio konceptą naujų sporto šakų kontekste:

- Pirma, vadovai turi turėti „čempiono“ organizacinę mokymąsi, t.y. siekti geriausių rezultatų. Jie turi įrodyti savo įsipareigojimą nustatant viziją ir tikslus (Milway & Saxton, 2011, Akhtar & Khan, 2011; Simonaitienė, 2003), nustatant mokymosi procesus tolimesnės misijos įgyvendinimui. Jie turi veikti kaip sektinas pavyzdys ir lyderiai, dalyvaujant mokymosi veikloje (Milway & Saxton, 2011, Akhtar & Khan, 2011).
- Antra, lyderiai turi ugdyti nuolatinio tobulėjimo kultūrą, kur vertinamas organizacinis mokymasis (Milway & Saxton, 2011) kaip procesas (Simonaitienė, 2003; Markvaldienė, 2007). Kultūra sustiprina mokymąsi teikiant paskatas mokytis, vertinti mokymosi elgesio rezultatus ir bendrauti (Milway & Saxton, 2011), kurti atvirą lanksčią organizaciją (Simonaitienė, 2003; Markvaldienė (2007).
- Trečia, organizacija turi apibrėžti mokymosi struktūrą, kuri nurodo žmonėms, kurie yra atsakingi už darbą su informacija (rinkimas, analizė, sklaida), taikant ir dalijantis žiniomis (Milway & Saxton, 2011; Markvaldienė (2007). Struktūra, taip pat turėtų apimti tinklus ir koordinavimo taktiką, kad padėtų keitimąsi informacija tarp žmonių, kuriems jos reikia, kai jos reikia (Milway & Saxton, 2011), reaguojant į aplinkos pokyčius (Tubutienė ir Morkūnaitė, 2008).

Inovatyvioms organizacijoms didelį dėmesį reiktų skirti kūrybiškumo, kaip komplekso asmenybės savybių vystymui, leidžiančių produktyviu darbu pasiekti originalių, visuomeniškai reikšmingų, kokybiškai naujų veiklos rezultatų; tai proto (mentalinis) ir socialinis procesas, apimantis naujų idėjų ir koncepcijų arba naujų ryšių ir sąveikų tarp žinomų idėjų ir koncepcijų atradimą (Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa).

Galiausiai, organizacija turi sukurti intuityvių žinių procesus, kurie yra suderinti su tuo, kaip žmonės dirba. Šie procesai taip pat apima technologijų sistemas keistis žiniomis, tačiau jie turi išlaikyti žmonių tarpasmeninę sąveiką (Milway & Saxton, 2011).

Vadinasi, minties veikla yra neatskiriama nuo organizacijos valdymo, o siekiant ją vystyti bei sukurti jos savaiminį vystymąsi, reikia formuoti vystymuisi reikalingas sąlygas, kaip vystymosi terpę. Valdant ir vystant organizaciją turi būti kuriamos naujos žinios, sugebėjimai, įgūdžiai – priimami nauji sprendimai. Tuo tikslu naudojamos ateities kūrimo veiklos. Nuolatinis vadovo, vadybininko atliekamas organizacijos valdymas ir vystymas, taikant ateities kūrimo veiklas, formuoja organizacijos vystymosi terpę, o besisukantis ratas sukuria savaiminį organizacijos vystymąsi (Ufartienė, 2010).

Reikia pastebėti, kad organizacijos struktūros, valdymo metodų įgyvendinimas ar naujų diegimas yra glaudžiai susijęs, kaip buvo minėta, su organizacijos klimatu, kuris tiesiogiai siejasi su konfliktais atsirandančiais organizacijoje ir už jos ribų, ypač inovatyvioje, kurioje pastoviai yra trūkumas išteklių ir neužtikrinamas pastovus tiekimas ar progresyvumas. Dėl šių minėtų priežasčių organizacija turi adaptuotis prie aplinkos, spręsti įvairias konfliktines situacijas (Komskiene ir Birbalas, 2013).

Įvairios komplikuojančios inovatyvų procesą aplinkybės ir „nepertraukiamas ciklas, tyrimų/žvalgymo ir eksploatavimo buvimas kartu reikalauja išteklių, kuriuos ypač sunku gauti startuoliams, nes jiems paprastai trūksta išteklių, apimties ir patirties, būtinų zondavimo ir mokymosi procesui. Ištekliai, kurie yra prieinami, yra įpareigoti ilgalaikiams tikslams, todėl negali būti lengvai iš naujo perorientuoti į trumpalaikius tikslus (Groen et al., 2008), kas demonstruoja ryšius su paramos proceso valdymu, kuris yra ilgalaikių tikslų siekimo priemonė (Komskienė, 2007). Todėl, tikėtina, racionali dviejų naujų objektų genezė: komercinis verslas – besiveržiantis į rinką ir siekiantis inovatyvios organizacijos/produktų kūrimo įvaizdžio bei startuolio – naujos sporto šakos. Be to, komercinė organizacija, užtikrinanti finansinius išteklius, t.y. paramą gali būti ir brandos stadijoje esantys subjektai ar bandantys siekti tikslų įvaizdžio transformacijos koncepcijos pagalba.

Be abejo valstybės politika, ypač sporto sektoriuje, galėtų numatyti pirmines finansavimo galimybes naujoms sporto šakoms, nes startuoliškos organizacijos turi paprastai sunkumų pritraukti naujų išteklių: žmogiškojo kapitalo, techninio, finansavimo (Audretsch et al, 2011), o visgi dalyvaujančių sportas, kaip minėta, užtikrina sveikatinimą, o kartu su sporto renginiais prisideda sprendžiant daugelį socialinių problemų, nes dėl visuomenės emocinio ryšio su sportu (į)gauna nematerialią naudą iš jo, o dalyvavimas sporto renginiuose atitraukia kai kuriuos žmones nuo niūrios kasdienybės jų gyvenime, kas leidžia jiems individualizuotis ir jaustis geriau (Lee et al. 2009). Be to naujos inovatyvios sporto šakos ir renginiai gali išvystyti „supratimą ir žinias apie šalį ar regioną“ (Tien et al., 2011), prisidėti prie mokymosi proceso ir socialinių įgūdžių kūrimo, kuriančių geresnius tarpgrupinius santykius (Schulenkorf, 2009), sporto turistų elgesio raida taip pat skatina naujų vertybių atsiradimą (Bouchet et al., 2004). Sportas dažnai laikomas, socialiniu kapitalu (*social capital*), kuris leidžia išlaikyti aukštą ekonomikos augimo tempą, žemą nusikalstamumo lygį, gyventojų sveikatą ir efektyvesnę vyriausybę.

Išnagrinėjus inovacijų ir startuolio apibrėžtis, raišką ir problematiką bei sąsajas su besimokančios organizacijos kontekstu, pateikiamas apibendrinimas, kaip galimybių procesas (1 pav.), kuris atskleidžia ryšį tarp naujos sporto šakos virsmo startuoliu tuo sukuriant gebėjimus gauti išteklių iš strateginio, kultūrinio, socialinio, ekonominio kapitalo, kuriuos valdant konfliktų, rizikos atžvilgiu, įgalinama inovacijos ir antreprenerystės sintezė startuolio koncepcijos kontekste.

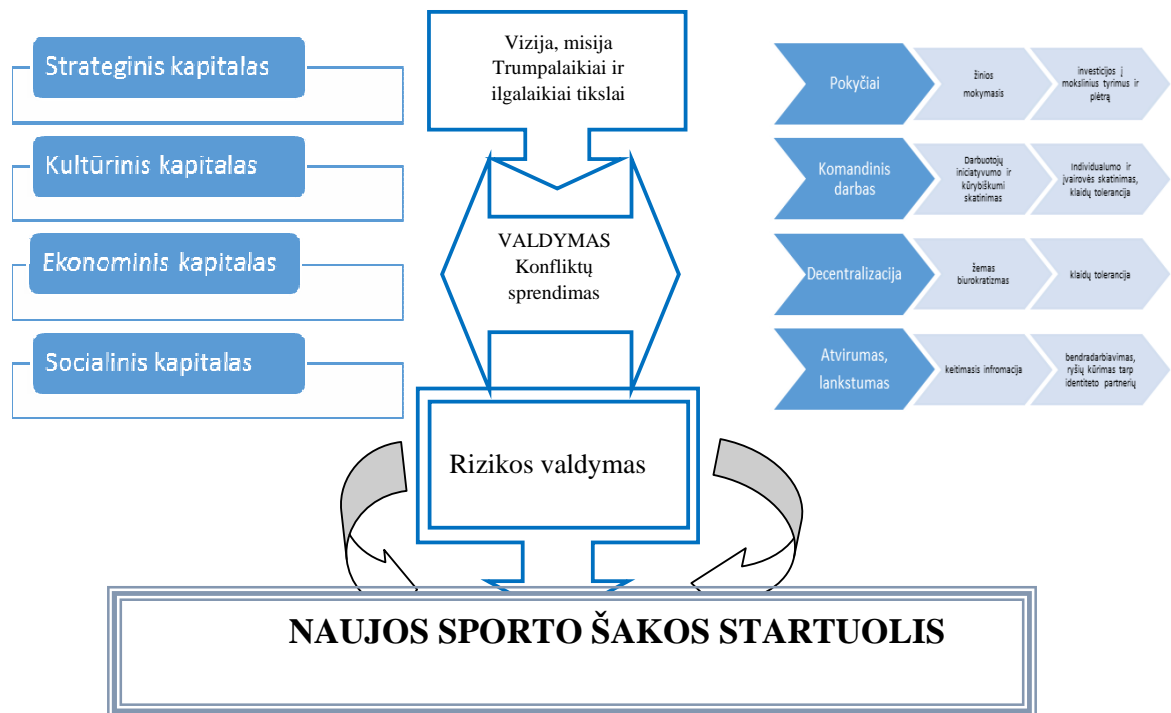
Taigi, startuoliams tenka ištransliuoti (difuzija) ne tik sukurtą idėją, tarkim naują sporto šaką, bet ir įsisavinti naujus procesus, tobulinti jau esamus kitų organizacijų pavyzdžiu, nuolat mokytis ir reaguoti į pokyčius tiek viduje, tiek išorėje (Navickas & Komskiene, 2014). Reikia pastebėti, kad kalbant apie inovacijas, terminai difuzija ir įsisavinimas atrodo laikomi sinonimais tam tikroje literatūroje, jie gali būti suprantami ir kitaip. Kai taikomas terminas difuzija, tuomet analizės lygmuo yra makro lygiu (pvz., socialinės sistemos), kaip teigia Rogers apibrėžimas, ir, kai įsisavinimas - yra taikoma, analizės lygis linkęs būti mikrolygmenyje, firmoje ar individualiu lygmeniu (Shemi, 2012). Tačiau, norėdami pasinaudoti "likusiais" ištekliais ir gauti prieigą prie papildomų išteklių, taip pat pasidalinti riziką, startuoliai turi įsitraukti į bendradarbiavimo santykius su kitais subjektais savo tinkle (Groen et al., 2008). Kaip teigia šie autoriai, iš tiesų, sėkminguose pardavimuose, dažnai daugelis organizacijų tuo pačiu metu arba lygiagrečiai tobulina ir vysto įsikverbimą (diffusion) į technologines naujoves.

Mokslininkai teigia, kad visgi didžiausia startuolių daroma klaida yra negebėjimas surasti partnerių, vystyti ryšių, sukurti tinkamą socialinį kapitalą (Audretsch et al., 2011). Startuoliuose bendradarbiavimo galimybes sporto organizacija kuria, įgyja ir valdo per keletą susijusių dimensijų, kaip: įvaizdis, prekinio ženklo ir identiteto kūrimas, kuris formuojamas sąveikaujant su daugeliu suinteresuotų partnerių, vidine ir išorine organizacijos aplinka, palaipsniui kuriama reputacija. Inovacijos ir inovacinė organizacijos kultūra labai priklauso nuo organizacijoje esančių „individų“, jų papročių, tradicijų, infrastruktūros (Janiūnaitė, 2007), ko pasekoje, tai tampa konkreciniu pranašumu rinkoje (Navickas & Komskiene, 2014).

Startuoliai turi ne tik sukurti naują sporto šaką, bet apvilkti ją ir „gražiais marškinėliais“: sukurti stilių, komunikacijos planą atitinkantį norimą sukurti įvaizdį, pvz: prestižinė (pvz.: golfas, lauko tenisas), novatoriška (pvz.: BMX, riedlentės), ekstremali (parašiotų sportas, ralis) (Komskiene & Svagzdiene, 2014) atskleisti galimas vertybes. Tuomet turi suderinti vidinės aplinkos ir palaikančios visuomenės nuomonę ir požiūrį į norimą sporto šakai komunikaciją. Vystant toliau naują sporto šaką reiktų įtraukti žmogiškuosius prekinis ženklus, kaip pvz. minėto Padelio sporto šakos atveju, Š. Marčiulionio.

Lietuvoje Š.Marčiulionis, V. Alekna, A. Sabonis dabar ir R. Meilutytė yra pavyzdžiai žmogiškųjų prekinis ženklų, neįskaitant politikų, aktorių, daininkų ir pan., todėl juos startuoliai sporte privalo pasitelkti idėjos sėkmingam vystymui. Aišku, žmogiškasis prekinis ženklas turėtų būti pasirinktas pagal auditoriją ir norimą sukurti verslo mastą (Komskiene & Navickas, 2014), tačiau startuoliui tai būtų pridėtinė vertė mikrolygmeniu socialinio ir rinkodaros kapitalo požiūriu, kai tuo tarpu generuojamas ir kultūrinis kapitalas makro lygiu.

## NAUJOS SPORTO ŠAKOS VIRSMO STARTUOLIŲ GALIMYBIŲ PROCESAS



1 pav. Sudaryta autorės, remiantis šaltiniais: Groen et al., 2008; Jakubavičius ir kt., 2003; Janiūnaitė, 2007; Jucevičius, 2007; Komskienė ir Birbalas, 2013; Markvaldienė, 2007; Milway & Saxton, 2011; Navickas & Komskiene, 2014; Strazdas ir kt., 2003; Tubutienė ir Morkūnaitė, 2008; Tamasevičius & Jasinskas, 2004; Ufartienė, 2010; Valdokienė ir kt., 2011.

Vystant įvardintas veiklas, užtikrinant dalyvių įtraukimą ir pasitenkinimą, kuriama fanų bazė, kuri taip pat yra esminė bet kokios sporto šakos vystymuisi. Teisingai kuriamas įvaizdis nuo pat pradžių įgalins startuolį praplėsti išteklių generavimo galimybes, nes daugiau fanų, daugiau žiūrovų, daugiau žiūrovų, daugiau rėmėjų, valdžios dėmesio ir projektinio finansavimo, daugiau galimybių sukurti socialinį, ekonominį bei kultūrinį kapitalą.

### IŠVADOS IR PERSPEKTYVOS

Inovacija tai individų ar kompanijų sukurta ar patobulinta idėja, galimai transformuota arba ne, į prekes ar paslaugas įvairiose žmonijos veikimo erdvėse, ir jei įteisinta naujos organizacijos rėmuose, kaip pelno ar nepelno siekiančio verslo rūšis, gali būti įvardinama startuoliu. Startuolis, veikia antrenerystės principu, diegia naują prekę ar paslaugą, ieško ir

pritraukia tuo tikslu finansinius, žmogiškuosius ir techninius, tame tarpe rizikos kapitalo, išteklius ir generuoja ekonominę, kultūrinę ir socialinę naudą visuomenei. Inovacijos įdiegimo ir vystymo sėkmė koreliuoja su startuolio veiklos efektyvumu, pasireiškiančiu strateginiu, ekonominiu, kultūriniu ir socialinio kapitalo valdymu. Startuolio prigimtinė esmė yra naujų rinkų, procesų, vertybių ir konkurencinės aplinkos valdymas, pagrįstas eksperimentais, tyrimais, atradimais, pokyčiais ir klaidų toleravimo rizika.

Nauja sporto šaka gali būti traktuojama kaip produkto, socialinė ir rinkodaros inovacija, apjungianti prekes ir/ar paslaugas, ar tiesiog pačią idėją, kaip pvz.: sukurta sporto šaka be inventorius ir pačiam ją atliekant yra vartojama tik pati idėja, bet negaunama paslauga, kuri gali būti vystoma naujos organizacijos pagrindu ir įvardijama kaip startuolis.

Naujos sporto šakos startuolis, perteikdamas generuojamas naujos sporto šakos naudas ir išskirtinumą, pritaikydamas besimokančios organizacijos kontekstą, konfliktų valdymą ir lyderių kultūrinio ir vertybinio pagrindo perteikimo galimybes, sukuria savaiminio startuolio vystymo procesą. Šis virsmas tampa potencialu inovacijos tęstinumui, kaip varžybų, čempionatų ar lygų veiklai sporto sektoriuje, tuo pačiu kurdamas socialinį kapitalą (*social capital*), gerinti visuomenės gyvenimo kokybę, formuoti regionų ar miestų įvaizdį, turizmo srautus, kas leidžia išlaikyti aukštą ekonomikos augimo tempą. Emocijos, patyrimai, tam tikros įgytos naudos kiekvienai sporto šakai ir naujai vykdomam renginiui ar veiklai bus autentiškos ir nepakartojamos nei vienam individui ar organizacijai, kas siejasi su inovatyvios veiklos kultūrinio kapitalo vystymo koncepcija iš esmės. Organizuojamos minėtos veiklos neatsiejamoms nuo sporto paramos, kaip mainų proceso, kuriuo, generuojami ryšiai ir investicijos iš dalies atitinka ekonominio, kultūrinio ir socialinio kapitalo turinį ir tampa ištekliais startuolio sėmingai “kelionei”, kuomet tikėtina, racionali dviejų naujų objektų genezė: komercinio verslo – besiveržiančio į rinką ir siekiančio inovatyvios organizacijos/produktų įvaizdžio kūrimo bei startuolio – naujos sporto šakos. Komercinė organizacija, užtikrinanti finansinius išteklius, t.y. paramą gali būti ir brandos stadijoje esantys subjektai ar bandantys įvaizdžio transformacijos koncepcijos siekiamų tikslų.

## LITERATŪRA

2014-2020 metų Europos sąjungos struktūrinių fondų investicijų veiksmų programa. Lietuvos Respublika [interaktyvus] Peržiūra 2014 birželio 17, adresu: <http://www.esparama.lt/2014-2020-laikotarpis/diskusijos>

Akhtar, N. Khan, R. A. (2011). Exploring the Paradox of Organizational Learning and Learning Organization. [interaktyvus]. Iš *Interdisciplinary journal of contemporary research inbusiness*. [interaktyvus]. vol 2, no 9. Peržiūrėta 2014 birželio 13, adresu:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5ffcb40-80d3-459e-8276-5a39a5385b52%40sessionmgr115&vid=3&hid=112>

Audretsch, D. B., Aldridge, T. T., Sanders M. (2011). Social capital building and new business formation: A case study in Silicon Valley. *International Small Business Journal* .29(2) 152–169.

Bouchet, P., Lebrun, A-M., Auvergne, S. (2004). Sport Tourism Consumer Experiences: A Comprehensive Model. *Journal of Sport & Tourism*, 9(2), 127-140. Peržiūrėta 2014, vasario 17, adresu: <http://web.ebscohost.com/bsi/pdfviewer/pdfviewer?sid=debd4d51-6dc7-4a54-9e95-6840cf6e8d62%40sessionmgr113&vid=4&hid=121>

Brooks, C.M. (1994). *Sports Marketing*. New Jersey 07632.

Chelladurai P. (2006). *Human Resource Management in Sport and Recreation (2<sup>nd</sup> ed.)* Human Kinetics.

Čingienė, V., Komskienė, D., Atraškevičienė, V. (2013). Kas lemia paramos pasiūlymo sporto sektoriuje sėkmę? Paramos pasiūlymo kūrimo teorija ir praktika. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*. Šiaulių universitetas. Nr. 1(29), p. 166-176.

Herstein, R. & Berger, R. (2013). Much more than sports: sports events as stimuli for city re-branding. *Journal of Business Strategy*, 34(2), 38-44. Peržiūrėta 2014, vasario 11, adresu: <http://web.ebscohost.com/bsi/detail?vid=13&sid=4c940dfc-5f33-481f-9ace-191e0292fbe0%40sessionmgr4001&hid=4206&bdata=JnNpdGU9YnNpLWxpdmU%3d#db=bth&AN=87116231>

<http://www.15min.lt/naujiena/sportas/kita/irklentes-nauja-sporto-saka-lietuvoje-tinkama-ir-romantikai-ir-kuno-grazinimui-26-432409>

<http://www.15min.lt/naujiena/sportas/kita/padelio-tenisas-nauja-sporto-saka-pakeresianti-lietuva-26-409841#ixzz34uZirQqO>

[http://www.innosport.eu/docs/Innosport\\_Brochure.pdf](http://www.innosport.eu/docs/Innosport_Brochure.pdf)

<http://www.sportas.lt/straipsnis/prisijunk-prie-revoliucijos-kitokia-sporto-saka-kronumas-2101>

Jakubavičius, A., Strazdas, R., Gečas, K. (2003). Inovacijos. Procesai, valdymo modeliai, galimybės. Vilnius: *Lietuvos inovacijų centras*.

Janiūnaitė, B. (2007). *Piliečių inovacinė kultūra*. Kaunas: Technologija.

Jucevičius, G. (2007). Issues On Social Factors Of Knowledge Economy Development Innovation Culture// *Socialiniai Mokslai*, Nr.4 (58)

Klotz, A. C., Hmieleski, K. M., Bradley B. H., Busenitz, L. W. (2014). New Venture Teams: A Review of the Literature and Roadmap for Future Research. *Journal of Management*, Vol. 40 No. 1, p. 226–255.

Komskienė, D. & Birbalas, I. (2013). Konfliktų raiška ir sprendimo būdai sporto organizacijose. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys*. Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija. Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, p. 178-187.

Komskienė, D. & Navickas, M. (2014). The athletes as human brands: methodological aspects. *Vyznam ludskeho potencialu v regionalnom rozvoji : zbornik prispevkov z medzinarodneje vedeckej konferencie konanej v Podhajskej v dnoch*, Podhajska: EEDA, p. 65-73.

Komskienė, D. & Plioplytė, I. (2013). Socialinio marketingo pritaikymo, vykdant fanų chuliganiško elgesio prevenciją, galimybių analizė. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos [elektroninis išteklius] : mokslinių straipsnių rinkinys*. Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija. Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, p. 172-178.

Komskienė, D. & Sinkevičius, M, K. (2014). Sporto renginių socialinės naudos įtakos miesto įvaizdžio raiška. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos. Mokslinių straipsnių rinkinys. Lietuvos sporto universitetas*. (p. 110-118).

Komskienė, D. & Švagždienė, B. (2014). Image and reputation building of sports organizations. Perception of consumers (scientific approach). *Проблемы и перспективы развития транспортного обеспечения в туризме : сборник научных статей*. Москва : МГИИТ, p. 31-37.

Komskienė, D. (2007). Sporto parama - rėmėjo įvaizdžio ir reputacijos formavimo procesas. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*. Šiaulių universitetas. Nr. 2(9), p. 115-121.

Lee, S., Shin, H., Woo, K. (2009). How public monetary support comes from non-monetary benefits through sporting events. *International Journal of Business Research*, 9(4), 185-193. Peržiūrėta 2014, vasario 18, adresu: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/45462785/how-public-monetary-support-comes-from-non-monetary-benefits-through-sporting-events>

Lietuvos inovacijų plėtros 2014-2020 metų programa

Markvaldienė, G. (2007). Kolegijos tapsmo besimokančia organizacija galimybių analizė. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*. Nr. 13. [interaktyvus]. ]. Peržiūrėta 2014 birželio 13, adresu: < <http://esf.vdu.lt/esf/esf0013/downloads/str12.pdf>>

Milway, K. S. & Saxton, A. (2011). The Challenge of Organizational Learning. *Stanford Social Innovation Review*, No.7, [http://www.ssireview.org/articles/entry/the\\_challenge\\_of\\_organizational\\_learning](http://www.ssireview.org/articles/entry/the_challenge_of_organizational_learning)

Mullin, B.J., Hardy, S., Sutton, W.A. (2000). *Sport Marketing (2<sup>nd</sup> ed.)* Human Kinetics.

Navickas, V. & Komskienė, D. (2014). Organisational culture and a learning organization interactions' influence on the competitiveness of sports organization. *Человек и транспорт: эффективность, безопасность, эргономика : материалы III международной научно-практической конференции*, Россия. Санкт-Петербур, Петербургский государственный университет путей сообщения.

Rogers, E.M. (1995). *Diffusion of Innovation*. 4<sup>th</sup> Edition. New York: The Free Press.

Saatcioğlu, Ö. Y. & Özmen, Ö. N. (2010). Analyzing the Barriers Encountered in Innovation Process Through Interpretive Structural Modelling: Evidence From Turkey. *Yönetim ve Ekonomi*, 17 (2), 207-225.

Schulenkorf, N. (2009). An ex ante framework for the strategic study of social utility of sport events. *Tourism & Hospitality Research*, 9(2), 120-131. Peržiūrėta 2014, vasario 17, adresu: <http://web.b.ebscohost.com/bsi/pdfviewer/pdfviewer?sid=030fd226-b4fa-4ca5-a32d-345113c0f477%40sessionmgr113&vid=2&hid=122>

Schulenkorf, N., & Edwards, D. (2012). Maximizing Positive Social Impacts: Strategies for Sustaining and Leveraging the Benefits of Intercommunity Sports Events in Divided Societies. *Journal of Sport Management*, 26(5), 379-390. Peržiūrėta 2014, vasario 12, adresu: <http://web.a.ebscohost.com/bsi/pdfviewer/pdfviewer?sid=fdd1d6ce-d3a5-4633-81a4-bf9d8dccb633%40sessionmgr4004&vid=21&hid=4114>

Shemi, A. P. (2012). Factors Affecting E-commerce Adoption in Small and Medium Enterprises: *An Interpretive Study of Botswana Submitted in Partial Fulfilment of the Requirements of the Degree of Doctor of Philosophy*. University of Salford. Salford Business School, Salford, UK.

Simonaitienė, B. (2003). Mokykla – besimokanti organizacija. *Kaunas: Technologija*. 156 p. ISBN 9955-09-536-9.

Strazdas R., Jakubavičius A., Gečas K. (2003). Inovacijos. Finansavimas, rizikos kapitalas. Vilnius: Inovacijų centras [interaktyvus] Peržiūrėta 2014 birželio 13, adresu: <file:///C:/Users/Diana/Downloads/Inovacijos...s%20kapitalas.pdf>

Tamaševičius, V. & Jasinskas, E. (2004). Motives Influencing Organization Learning. *Engineering economics/Inžinerinė ekonomika*, 1 (36), p. 57 – 61.

Tien, C., Lo, H-C., Lin, H-W. (2011). The Economic Benefits of Mega Events: A Myth or a Reality? A Longitudinal Study on the Olympic Games. *Journal of Sport Management*, 25(1), 11-23.

Tubutienė, V., Morkūnaitė, S. (2008). Organizacinio mokymosi modeliai besimokančioje organizacijoje. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 1(10), p. 200 – 211.



Ufartienė, L. (2010). Minties veiklos plėtra valdyme grįstas organizacijos vystymasis, *Vadybos mokslas ir studijos – kaimo verslų ir jų infrastruktūros plėtrai. Mokslo darbai*, Kaunas, Nr. 5(24), p. 55-62.

Valodkienė G., Snieška V., Gaidelys V. (2011). Inovacijų ir mokslo įtaka Lietuvos pramonės konkurencingumui. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 16.

Zarantonello, L. & Schmitt, B-H. (2013). The impact of event marketing on brand equity. *International Journal of Advertising*, 32(2), 255-280. Peržiūrėta 2014, birželio 12, adresu: <http://web.a.ebscohost.com/bsi/pdfviewer/pdfviewer?sid=4c940dfc-5f33-481f-9ace-191e0292fbe0%40sessionmgr4001&vid=6&hid=4206>

Ziakas, V. (2013). Fostering the social utility of events: an integrative framework for the strategic use of events in community development. *Current Issues in Tourism*. Peržiūrėta 2014, balandžio 13, adresu: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13683500.2013.849664#tabModule>

**Kontaktinis asmuo:**

Diana Komskienė, [diana.komskiene@lsu.lt](mailto:diana.komskiene@lsu.lt)

## **PAAUGLIŲ BERNIUKŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR JO SĄSAJOS SU SVEIKATA SUSIJUSIU FIZINIU PAJĖGUMU**

**Edita Maciulevičienė, Renata Rutkauskaitė**  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### **SANTRAUKA**

*Tyrimo pagrindimas.* Egzistuoja daugiau nei 30 įvairių fizinio aktyvumo nustatymo būdų, tačiau objektyvūs fizinio aktyvumo (FA) nustatymo metodai Lietuvoje taikomi itin retai. Šio tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių berniukų objektyviai nustatytą savaitinį fizinį aktyvumą ir jo sąsajas su sveikata susijusiu fiziniu pajėgumu.

*Metodai.* Tyrime dalyvavo 104 sveiki paaugliai berniukai. Mokinių FA nustatytas naudojant Tri-axis ActiTrainer Activity Monitor prietaisus. Berniukų prašoma buvo prietaisus nešioti savaitę, fiksuojant fizinę veiklą kas minutę. Fizinio aktyvumo duomenų analizėje FA standartizuotas pagal energijos suvartojimą, t.y. intensyvumo lygius. Remiantis tyrimui naudojamo fizinio aktyvumo prietaiso (Tri-axis ActiTrainer Activity Monitor) rekomendacijomis duomenų analizei naudojamos tokios MET'ų reikšmės: mažas FA (MFA) – iki 3 MET'ų, vidutinis (VFA) – 3–6 MET'os ir didelis (DFA) – 8 ir daugiau MET'ų. Tokiu būdu tiriamieji buvo suskirstyti į FA grupes pagal patiriamą didelio ir vidutinio FA dažnį per savaitę. Su sveikata susijęs fizinis pajėgumas nustatytas matuojant kūno kompoziciją (naudojant TANITA Body Analyser, TBF-300), lankstumą (sėstis-siekti testas, *Eurofitas*, 2002), staigiąją jėgą (naudojant SBM-1), raumenų jėgą ir ištvermę (modifikuotas atsispaudimų testas, Suni, Oja, Laukkanen, Vartiainen, 1994).

*Rezultatai.* Visi tirti berniukai patiria MFA kiekvieną dieną, VFA kasdien patiria – 59,6 proc. tiriamųjų, o DFA kasdien patiriančių nenumatyta. Tiriamieji patiria VFA dažniausiai 5 – 7 dienas per savaitę, o DFA – dažniausiai nuo 1 iki 3 dienų per savaitę. Su sveikata susijusių fizinio pajėgumo duomenų analizė parodė, kad berniukai pasižymintys mažesniu kūno riebalinio audinio kiekiu (proc.), demonstruojantys geresnius raumenų jėgos ir ištvermės rezultatus ( $p < 0,05$ ) patyrė daugiau DFA), tačiau staigiosios jėgos ir lankstumo testų rezultatai nebuvo statistiškai reikšmingai skirtingi ( $p > 0,05$ ).

*Aptarimas ir išvados.* DFA patiriančių berniukų bendras savaitinis FA didesnis, negu DFA nepatiriančių berniukų. DFA patiriantys berniukai pasižymėjo geresniais raumenų jėgos ir ištvermės rezultatais bei mažesniu kūno riebalinio audinio kiekiu ( $p < 0,05$ ). Nepatiriantys VFA mažiausiai šešis k. /sav. berniukai, tuo pačiu sumažina patiriamą bendrąją fizinio aktyvumo apimtį ir demonstruoja prastesnius raumenų jėgos ir ištvermės rezultatus. Geresni raumenų jėgos ir ištvermės rezultatai buvo statistiškai reikšmingai susiję su mažesniu KMI ( $r = 0,279$ ;  $p < 0,05$ ) bei riebalinio audinio kiekiu ( $r = 0,387$ ;  $p < 0,01$ ).

**Raktažodžiai:** fizinė veikla, metos, berniukai, fizinis pajėgumas, aktigrafai.

## **PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENT BOYS AND THEIR RELATION TO HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS**

### **SUMMARY**

*The background.* The objective methods of measuring physical activity (PA) is used more and more widely in various research, however in Lithuania such type of studies with adolescents are lacking. That's why the *purpose* of this study was to analyze the objectively measured adolescent boy's weekly physical activity and their relation to health-related physical fitness.

*Methods.* The participants of this study were 104 healthy adolescent boys. The physical activity of schoolboys was measured using actigraphs (*Tri-axis ActiTrainer Activity Monitors*). The level of the intensity of physical activity was determined by calculating energy consumption in METs. Low PA (LPA) equals up to 3 METs, moderate PA (MPA) – 3 – 6 METs, and vigorous PA (VPA) – 8 or more METs. Based on the frequency of vigorous (VPA) and moderate physical activity (MPA) per week, the participants of this study were divided into physical activity groups. For health-related physical fitness assessment were used these tests: body composition (using TANITA Body Analyser, TBF-300); flexibility (sit and reach test, *Eurofitas*, 2002), power (vertical jump was measured using a jump parameter gauge (SBM-1), muscular strength and endurance (modified push-up test, Suni, Oja, Laukkanen & Vartiainen, 1994).

*Results.* All of the schoolboys had experienced LPA on each of the assessed days. MPA on each day was experienced by 59.6 % of the boys. No participants had achieved VPA on a daily basis. The frequency of MPA and VPA experienced most often was 5 – 7 and 1 – 3 days per week, respectively. Results of body composition indicated, that boys experiencing VPA had lower body fat mass in compare with those who experienced only MPA and LPA ( $p < 0.05$ ). Analysis of physical fitness results indicated that boys experienced VPA were better in muscular strength and endurance test ( $p < 0.05$ ), but results of high jump and sit and reach test were not significantly different.

*Discussion and conclusion.* Boys, who experience VPA at least for 3 days/week demonstrated better muscular strength and endurance results and had lower body fat content (%) ( $p < 0.05$ ). Boys, who do not experience MPA at least for 6 days/week, the total amount of weekly physical activity decreases and they can't perform better results in strength and endurance test ( $p < 0.05$ ). Better results of boy's muscular strength and endurance significantly were related to their body lower BMI ( $r = 0.279$ ;  $p < 0.05$ ) and fat mass ( $r = 0.387$ ;  $p < 0.01$ ).

*Keywords:* physical activity, MET's, boys, physical fitness, actigraphs.

## INTRODUCTION

Physical activity is suggested to be an essential part of everyday life, especially during growth and rapid development of school-aged children. Physical activity is vital for maintaining person's health and body strength. Many diseases are related to physical inactivity, which may be a hypokinetic cause of illness (Welk, 2002). The benefits of PA are numerous: it has a positive effect on the prevention of various diseases in schoolchildren (Rankinen & Bouchard, 2002) and on their cognitive development (Burdette & Whitaker, 2005), it increases self-esteem and controls the levels of anxiety and stress, normalizes the state of mind (Burdette & Whitaker, 2005), and certainly it affects the level of physical fitness (PF) (Dencker et al., 2006). It is suggested that physical fitness is an integrated dimension of most, if not all, functions of organism related with physical activity (Ortega et al., 2008).

Current physical activity recommendations state that adolescents should be active for a total of at least an hour a day, children at the beginning of school age considerably more (*The National Guidelines on Physical Activity for Ireland*, 2009). Despite all these health benefits many children in all over the World did not meet these guidelines (Malina & Katzmarzyk, 2006; Samdal et al., 2007).

There are about fifty different questionnaires available to use when assessing person's physical activity (Sallis & Saelens, 2000). Most experts suggest using the so called "golden standard" – the energy consumption – in order to determine the level of PA accurately (Sirard & Pate, 2001). In practice, physical activity and energy, consumed for it, are measured by heart rate and activity monitors (i.e. pedometers and accelerometers). Most physical activity data are available for children and adolescents 10 years of age and older and are based largely on questionnaires and interviews. Dencker M. and Andersen L. B. (2008) presented an excellent review of about the use of accelerometers for measurement of daily physical activity in children. In recent years accelerometers (Actigraph) have gained popularity as an objective measurement device for daily physical activity (Ottevaere et al., 2011). The ActiTrainer is the first and most common tool for accurate monitoring of physical activity during 24 hour and longer period, but moreover data of children's and adolescent's every day activity duration, intensity and amount according to WHO (*World Health Organization*) recommendations are lacking. Moreover there are a lot of researches devoted to not objectively measured physical activity and physical fitness interrelations. That's why the **purpose** of this study was to analyze the objectively measured adolescent boy's weekly physical activity and their relation to health-related physical fitness.

## MATERIAL & METHODS

The participants of this study were 104 healthy adolescent boys ( $15.3 \pm 0.06$  yrs of age;  $63.0 \pm 1.32$  kg of weight, and  $175.8 \pm 0.78$  cm of height). The boys were selected using cluster

screening, i.e. the schools were randomly selected, and their 9<sup>th</sup> grade schoolboys were randomly invited to take part in the assessment. Initially, the data was collected from 112 boys, but 8 cases were withdrawn from the final analysis due to incomplete results (not all participants performed physical fitness tests) and failure to wear the monitor throughout the defined period of time. All of the participants and their parents or legal guardians gave an informed consent to take part in the study. The time and location of the measurements to be taken were agreed upon in advance with the administration of the schools as well as teachers. The volunteers were free to withdraw from the study at any time without any consequences.

**Physical Activity (PA) Assessment.** The physical activity of schoolboys was measured using actigraphs (*Tri-axis ActiTrainer Activity Monitors*). The level of the intensity of physical activity was determined by calculating energy consumption in METs; bouts of physical activity (PA) had to last for at least 10 minutes without interruptions. Low PA (LPA) equals up to 3 METs, moderate PA (MPA) - 3 - 6 METs, and vigorous PA (VPA) – 8 or more METs. Based on the frequency of vigorous (VPA) and moderate physical activity (MPA) per week, the participants of this study were divided into physical activity groups. Boys were asked to wear the monitors for 7 consecutive days, i.e. whole week.

**Health-related physical fitness Assessment** was estimated by measuring the following components:

- 1) *body composition* (body weight, BMI, body fat mass in per cent and kg, lean body mass) was assessed using TANITA Body Analyser (TBF–300);
- 2) *flexibility* (sit and reach test, *Eurofit*, 1993),
- 3) *explosive power* (vertical jump was measured using a jump parameter gauge (SBM-1),
- 4) *muscular strength and endurance* (modified push-up test, Suni et al., 1994).

Appropriate statistical methods (mean, (x) and the *standard deviation* (SD), *one-way analysis of variance* (ANOVA) and Pearson's correlation based upon the research design were applied. A significance level of 0.05 was used. Statistical analysis was carried out using SPSS 14.0 package for Windows.

## RESULTS

All of the schoolboys had experienced LPA on each of the assessed days. MPA on each day was experienced by 59.6 % of the boys. No participants had achieved VPA on a daily basis. The more detailed physical activity frequency data is presented in Figure 1.

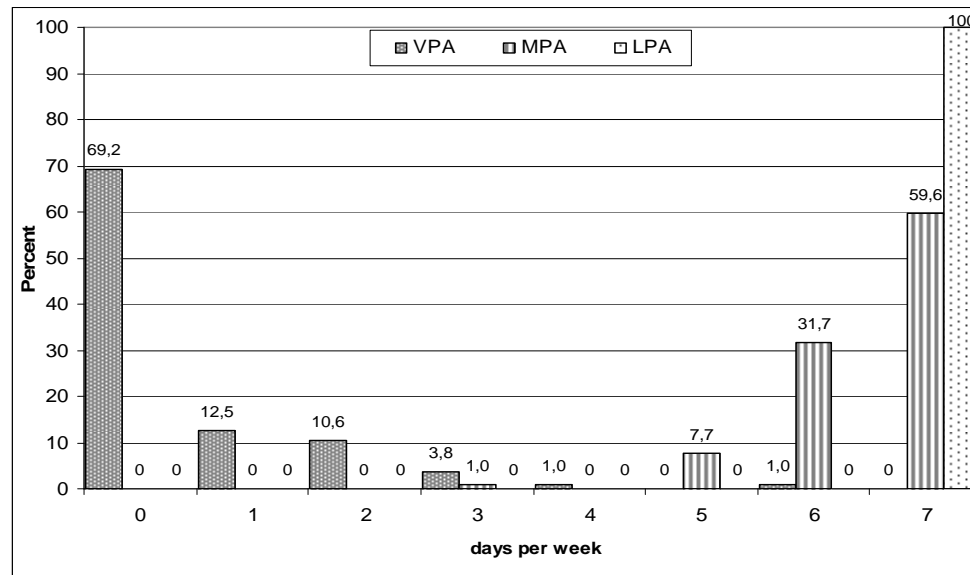


Figure 1. **The frequency of different intensity physical activity (days/week) experienced by the of schoolboys (%)**

The frequency of MPA and VPA experienced most often was 5 – 7 and 1 – 3 days per week, respectively. The total PA measured during the week was largely comprised by LPA, i.e. 79.8 %; MPA and VPA were 18.8 and 1.4 %, respectively. The total physical activity measured during the week was largely comprised by LPA, i.e. 79.8 %; while MPA and VPA were 18.8 and 1.4 %, respectively. Based on the frequency of the experienced VPA during the week, the participants were divided into groups, and their weekly physical activity, with regards to the intensity, was analysed (Figure 2). Results indicated, that boys experiencing VPA 3 or more days/week had significantly lower BMI than those who experienced VPA on 1 day/week, not experiencing VPA at all during the week, or than those who experience MPA 6 days/week ( $p < 0.05$ ) (Fig. 2).

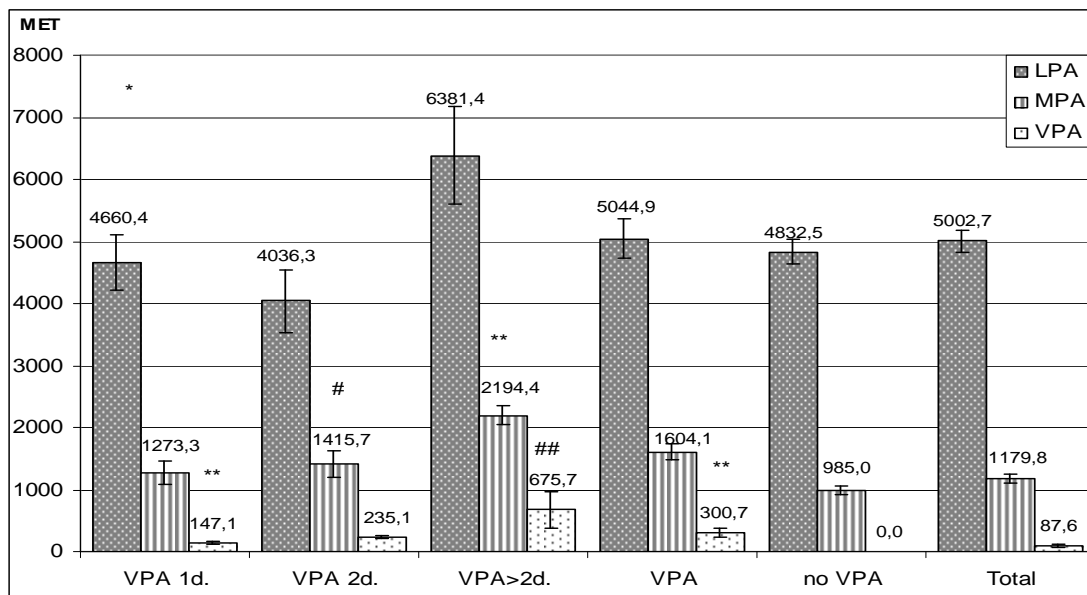


Figure 2. **The intensity-based weekly physical activity of the adolescent boys (*the participants are divided into the groups according to the frequency of the experienced VPA during the week*)**

Note: \* –  $p < 0,05$  comparing with the groups of VPA experienced more than 2 days/week

\*\* –  $p < 0,05$  comparing with all of the groups except VPA 2 days/week

# –  $p < 0,05$  comparing with a group having experienced no VPA group

## –  $p < 0,05$  comparing with all groups

For Analysis of health related physical fitness components the participants were divided into the groups according to the frequency of the experienced Vigorous PA during the week (Table 1) and to the frequency of the experienced Moderate PA during the week (Table 2). Results of body composition indicated, that boys experiencing VPA had lower body fat mass and lower BMI in compare with those who experienced only VPA and LPA ( $p < 0.05$ ). Body water (%) in contrast were higher in experienced vigorous PA groups comparing with no vigorous PA and experienced moderate PA group. Analysis of separate physical fitness results indicated that boys experienced VPA were better in muscular strength and endurance test – modified push up test ( $p < 0.05$ ), but results of high jump and sit and reach test were not significantly different. Analysis of sit and reach test even showed that boys experiencing vigorous PA 1 time /week demonstrating better results comparing with experiencing vigorous PA 2 time /week ( $p < 0.05$ ). However it was not found statistical significant differences ( $p > 0.05$ ), but it was seen tendency, that boys experiencing moderate PA 7 days week had lower BMI and body fat content, as well as demonstrated better results in sit and reach test ( $p > 0.05$ ) (Table 2).

Table 1. **Health -related physical fitness of the adolescent boys experienced/not experienced vigorous PA**

|                        | BMI   | FAT (%) | Body water (%) | High Jump (cm) | Sit and reach (cm) | Push up (n/40 s) |
|------------------------|-------|---------|----------------|----------------|--------------------|------------------|
| Vigorous PA 3 d. and > | 18.2# | 7.7     | 67.4**         | 37.9           | 19.9               | 18.2             |
| Vigorous PA 2 d.       | 20.6  | 11.0    | 65.2           | 36.8           | 14.8               | 16.9             |
| Vigorous PA 1 d.       | 22.0  | 14,65*  | 62,6           | 37.5           | 23,94***           | 16.9             |
| Vigorous PA            | 20.4  | 11.5    | 64.8           | 37.4           | 19.7               | 17,24***         |
| no Vigorous PA         | 21.5  | 12.6    | 64.0           | 38.4           | 20.1               | 18.9             |

Note: \* -  $p < 0,05$  comparing with the groups of VPA experienced 3 days/week and more  
 \*\* -  $p < 0,05$  comparing with the groups of VPA experienced less than 1 days/week  
 \*\*\* -  $p < 0,05$  comparing with the groups of MPA experienced more than 2 days/week  
 # -  $p < 0,05$  – comparing with “VPA 1 day/week”, “no VPA”

Table 2. **Health -related physical fitness of the adolescent boys experienced/not experienced moderate PA**

|                    | BMI  | FAT (%) | Body water (%) | High Jump (cm) | Sit and reach (cm) | Push up (n/40 s) |
|--------------------|------|---------|----------------|----------------|--------------------|------------------|
| Moderate PA 7 d.   | 20.8 | 11.9    | 64.5           | 38.1           | 20.8               | 18.2             |
| Moderate PA 6 d.   | 21.6 | 12.4    | 64.2           | 37.8           | 19.6               | 18.9             |
| Moderate PA < 6 d. | 21.3 | 13.2    | 63.6           | 38.7           | 17.3               | 17.3             |

There was not found significant correlation between total amount of PA, time spent for vigorous and moderate PA and health related physical fitness components. Only high jump test results were close related to body composition - weak significant correlations between BMI, body fat and body water ( $r=0.279-0.387$ ,  $p < 0.05$ ).

## DISCUSSION

The purpose of this study was to estimate physical activity level among 15-16 year aged adolescents by using objective measurement. Most of previous Lithuanian adolescent's physical activity data were based largely on questionnaires and interviews (Rutkauskaite et al., 2011). It was established that total amount of PA during week was 7622 MET's /week. In compare with data based on subjective IPAQ questionnaire, the total amount of PA among adolescents are quite different (Rutkauskaite et al., 2011). Similar results were presented in Helena study, then poor to fair correlations between the two methodologies were found for the whole study sample and when stratified by age and gender (Ottevaere et al., 2011).

The use of actigraphy helps accurately quantify not only total amount of activity, but ideally the amount of low, moderate, and vigorous habitual physical activity accrued during daily life. It is well established that regular physical activity (PA) has many short- and long-term benefits for health (Katzmarzyk & Craig, 2006). Despite these benefits many children,



adolescents and adults do not engage in recommended amounts of physical activity (Malina & Katzmarzyk, 2006; Samdal et al., 2007). In order to gain benefits for health all activities has to be at least 10 min duration and can be added up. As optimal development for children and adolescents requires a full variety of exercise and sports, within or in addition to the daily “minimal hour” activities should be carried out several times a week for at least 10 minutes that increase bone strength, stimulate the cardio-vascular system, increase muscle strength, maintain flexibility and body composition (*The National Guidelines on Physical Activity for Ireland*, 2009). In our research boys experiencing VPA were better in muscular strength and endurance, but it was not differences in power and flexibility results ( $p > 0.05$ ).

Evidence exists, that regular physical activity improves children’s physical, mental and social health (Louie, Sanchez, Faircloth & Dietz, 2003). Continuous physical activity from an early childhood may improve metabolic function and regulate arterial blood pressure, which in turn may prevent from the chronic non-contagious diseases’ risk factors (such as overweight, high blood pressure, hypercholesterolemia, etc.), and, therefore, may decrease the potential of occurrence of such chronic diseases as obesity or cardiovascular illnesses at an older age (Berenson, 2002), More physically active children have greater self-esteem (Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). The effect of PA on health depends on the amount of physical activity and is not adequate in all cases. The most legitimate PA recommendations for children and youth are recognized by the World Health Organization: moderate-to-vigorous PA (i.e. more than 3 METs) for at least 60 minutes each day. Research have shown that positive effects of more intensive PA to children’s and adolescents’ cardiovascular fitness are greater than that of a lower intensity, which is important factor in the prevention of obesity (Ruiz et al., 2006). Our study indicated that adolescent boys, who experience VPA and MPA more often during the week have lower BMI ( $p < 0,05$ ).

Decreased level of PA in schoolchildren may be related to their physical fitness level and number of children with overweight and obesity (Hills, Andersen & Byrne, 2011). Evidence exists that PA may be positively related with the changes in body composition parameters, which is mainly connected with the decrease of fat mass and increase of lean body mass, but not with the changes of body mass or BMI (Carrel et al., 2005). Malina R. M. and Katzmarzyk P. T. (2006) stated that mostly components of physical fitness change with growth and maturation independent of physical activity, and it is difficult to partition effects of activity from the expected changes. The relationships appear to be confounded to some degree by body fatness (Twisk, Kemper & Mechelen, 2000; Hills et al., 2011) which indicates that physical activity may not provide complete protection from the health risks of obesity in children. Because both physical activity and fatness have been found to track over the lifespan (Twisk et al., 2000) that’s

why it is important that children establish positive lifestyle habits and healthy levels of fitness at an early age.

Although overweight or obesity are not common among Lithuanian children yet, evidence exist that overweight in children prevails when acceleration rate is stabilized or even decreased (Jankauskienė, 2008). Results of our research showed that boys experiencing vigorous PA had lower body fat mass and lower BMI in compare with those who experienced only VPA and LPA ( $p < 0.05$ ).

Findings from this study should be interpreted in light of several limitations. The sample size is small and requires replication with a larger sample. Additionally, while actigraphy is an objective measure of PA, it would be interesting to compare data from not objectively measured PA, e.g. questioners.

**Conclusions.** Boys who achieve VPA, have a greater total physical activity during the week than those boys who do not experience VPA. If during the week boys achieve VPA on more than 2 days, even if it is just for 10 min, there is a significant increase in the total amount of weekly physical activity, which is related to lower fat mass. ). Boys, who do not experience MPA at least for 6 days/week, the total amount of weekly physical activity decreases and they can't perform better results in strength and endurance test ( $p < 0.05$ ). Better results of boy's muscular strength and endurance significantly were related to their body lower BMI ( $r = 0.279$ ;  $p < 0.05$ ) and fat mass ( $r = 0.387$ ;  $p < 0.01$ ).

## REFERENCES

- Berenson, G. S. (2002). Childhood risk factors predict adult risk associated with subclinical cardiovascular disease. The Bogalusa Heart Study. *American Journal of Cardiology*, 21, 90, 3-7.
- Burdette, H. L., Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children. Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159, 46–50.
- Carrel, A. L., Clark, R. R., Peterson, S. E., Nemeth, B. A., Sullivan, J. & Allen, D. B. (2005). Improvement of fitness, body composition, and insulin sensitivity in overweight children in a school-based exercise program: a randomized controlled study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159, 963 – 8.
- Dencker M., Andersen L. B. (2008). Health related aspects of objectively measured daily physical activity in children. *Journal of Clinical Physiology and Functional Imaging*, 28, 133–144.

- Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Linden C., Svensson J., Wollmer P. & Andersen L. B. (2006). Daily physical activity and its relation to aerobic fitness in children aged 8–11 years. *European Journal of Applied Physiology*, 96 (5), 587 – 592.
- Eurofitas*. Fizinio pajėgumo testai ir metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai. (2002). Sud. V. Volbekienė. Vilnius: LSIC.
- Hills, A. P., Andersen, L., B. & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 866 – 870.
- Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44 (5), 346 – 355. Kaunas.
- Katzmarzyk, P. T., Craig, C. L. (2006). Independent effects of waist circumference and physical activity on all-cause mortality in Canadian women. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 31 (3), 271 – 276.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J. & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatr Epidemiology*, 37, 544 – 550.
- Louie, D., Sanchez, E. J., Faircloth, S. & Dietz, W. A. (2003). School-based policies: nutrition and physical activity. *Journal of Law Medicine & Ethics*, 34, 73 – 75.
- Malina, R. M., Katzmarzyk, P. T. (2006). Physical activity and fitness in an international growth standard for preadolescent and adolescent children. *Food and Nutrition Bulletin*, 27, (4), 295 – 313.
- Ortega, F. B., Artero, E. G., Ruiz, J. R., Vicente-Rodriguez, G., Bergman, P., Hagstromer, M., et al. (2008). Reliability of health-related physical fitness tests in European adolescents. The HELENA Study. Reliability of fitness assessment in adolescents. *International Journal of Obesity*, 32, 49 – 57.
- Ottevaere, C., Huybrechts, I., De Bourdeaudhuij, I., Sjöström, M., Ruiz, J. R., Ortega, F. B. et al. (2011). Comparison of the IPAQ-A and Actigraph in relation to VO<sub>2</sub>max among European adolescents: The HELENA study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 317–324.
- Rankinen, T., Bouchard, C. (2002). Genetics and blood pressure response to exercise, and its interactions with adiposity. *A review. Preventative Cardiology*, 5, 138–44.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Meusel, D. Harro, M., Oja, P. & Sjöström, M. (2006). Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. *Journal of Public Health*, 14, 94–102.
- Rutkauskaitė, R., Emeljanovas, A., Volbekienė, V., Sadzevičienė, R., Maciulevičienė, E., Batutis, O. & Gruodytė, R. (2011). Relationship between physical activity and health-

related physical fitness in 16-year-old boys. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 1* (80), 56–62.

- Sallis, J. F., Saelens, B. E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: Limitation and future direction. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 1-14.
- Samdal, O., Tynjälä, J., Roberts, C., Sallis, J. F., Villberg, J. & Wold, B. (2007). Trends in vigorous physical activity and TV watching of adolescents from 1986 to 2002 in seven European Countries. *European Journal of Public Health, 17*, 242–248.
- Sirard, J. R., Pate R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine, 31*, 439-454.
- Suni, J., Oja, P., Laukkanen, R. & Vartiainen M. M. (1994). *Test Manual for the Assessment of Health Related fitness. President Urko Kaleva Kekkonen Institute for Health Promotion Research*. Tampere, Finland.
- The National Guidelines on Physical Activity for Ireland* (2009). Department of Health and Children, Health Service Executive.
- Twisk, J. W., Kemper, H. C. & Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 32*, 1455 – 1461.
- Welk, G. J. (2002). *Physical activity assessments for health-related research*. Campaign, Illinois: Human Kinetics.

Corresponding author:  
Edita Maciulevičienė  
Lithuanian Sports University  
6 Sporto St., LT - 44221 Kaunas, Lithuania  
Tel +370 37 302669  
E-mail [edita.maciuleviciene@lsu.lt](mailto:edita.maciuleviciene@lsu.lt)

## SPORTINIŲ KOMPETENCIJŲ RAIŠKA 13 – 14 METŲ FUTBOLININKŲ VARŽYBOSE IR TRENIRUOTĖSE

**Donatas Gražulis, Darius Radžiukynas, Nelė Žilinskienė, Šarūnas Beivydas**  
*Lietuvos Edukologijos Universitetas, Vilnius, Lietuva*

### SANTRAUKA

Tyrimo tikslas. Nustatyti 13 – 14 metų amžiaus „FM Ateitis“ futbolininkų sportinių kompetencijų raišką varžybose ir treniruotėse.

Tyrimo objektas. 13 – 14 metų amžiaus „FM Ateities“ sporto klubo futbolininkai.

Tyrimo metodai. 1. Anketinė apklausa. 2. Matematinė statistika.

13 – 14 metų amžiaus „FM Ateities“ futbolininkai atsakymų teiginiais konstatuoja, kad treniruotis skatinantys veiksniai ir treniruotės integraliai ir universaliai ugdo sportines kompetencijas. 80 % apklaustųjų labai gerai vertina savo norą žaisti futbolą, dėmesingi treniruočių metu (55 %), moka sukonzentruoti dėmesį į pagrindinę užduotį (65 %), treniruočių proceso metu geba išlaikyti dėmesį (50 %), pasiryžę siekti tikslo iki galo sręsdamas trenerio užduotis (75 %), sugeba kritiškai vertinti savo paties veiksmus treniruočių (60 %) ir varžybų (55 %) metu. Labai gerai įsivertina savo aktyvumą treniruočių metu (55 %), draugiškose rungtynėse (65 %), oficialiose rungtynėse (75 %). 55 % apklaustųjų labai gerai įsivertina savo sveikatą. Savo turimas žinias apie futbolą pasaulyje labai gerai įsivertina pusė (50 %) apklaustųjų, Lietuvoje (40 %). Nustatyta, kad savo kūrybinius sprendimus žaidžiant ir treniruotėse labai gerai vertina 20 % futbolininkų, originalius taktinius sprendimus rungtynėse atitinkamai 35 %, su partneriu 45 %, individualiai 30 %, norą lyderiauti treniruotėse tik 10 %, o rungtynėse – 45 %.

Labai gerai riedančio kamuolio stabdymą vertina 60 % futbolininkų, trumpą žemą pirmą kamuolio perdavimą 45 %, dvikovą su varžovu 40 %, tolimą perdavimą 25 %, kamuolio perėmimą 25 %, kamuolio varinėjimą 25 %, žaidimą vienas prieš vieną 25 %, baudinių, kampinių ir 11 m atlikimą 25 %, smūgiavimą į vartus už baudos aikštelės ribų ir ore lekiančio kamuolio stabdymą tik 15 %.

Labai gerai gynybos veiksmus, puolimo veiksmus, individualių veiksmų improvizaciją, improvizaciją grupiniuose ir komandiniuose veiksmuose vertina 10 % - 30 % futbolininkų. Rizikuoti labai nori 30 % futbolininkų. Yra labai geras pasitikėjimas savimi tarp šeimos narių (70 %), gyvenime, mokykloje (60 %), treniruočių metu (50 %), rungtynėse (50 %), tačiau atliekant lemiamą smūgį tik 10 %.

Futbolo treniruotėse net 65 % apklaustųjų futbolininkų teigė, kad labai dažnai žaidžia futbolą. 50 % futbolininkų teigia, kad treniruotėse dažnai mokomasi smūgiavimo į vartus technikos. 40 % tiriamųjų teigė, kad futbolo treniruotėse dažnai yra žaidžiami įvairūs žaidimai su užduotimis. 25 % teigė, kad per treniruotes labai dažnai mokosi kamuolio varymo bei perdavimo technikos. Tik 15 % apklaustųjų futbolininkų pažymi, kad treniruotėse vykdo individualias trenerio užduotis ir tik 5 % pažymi, kad mokosi žaidimo taktikos, o 10 % nurodė, kad treniruotėse labai dažnai mokomasi kitų sporto šakų judesių.

90 % apklaustųjų teigia atidžiai išklausantys trenerio užduotis. Visi apklaustieji futbolininkai treniruotėse stengiasi tiksliai atlikti jiems demonstruojamus judesius. Tik 10 % apklaustųjų papildomai kreipiasi į trenerį, kad paaiškintų užduotis. 60 % futbolininkų domisi geriausių futbolininkų žaidimo technika. 55 % respondentų papildomai savarankiškai tobulina individualią techniką. 40 % futbolininkų treniruotėse mokosi iš draugų. Net 95 % apklaustųjų futbolininkų treniruotėse ir varžybose laikosi komandinio žaidimo drausmės. 75 % futbolininkų, kai jiems nesiseka, nesistengia prašyti tėvų pagalbos.

Tik 15 % jaunųjų futbolininkų treniruotėse bent šiek tiek daugiau norėtų žaisti futbolą, 55 % mokytiis futbolo taktikos, 45 % kamuolio stabdymo pratimų, 40 % kamuolio perdavimo pratimų, 35 % kamuolio varymo pratimų, 35 % kamuolio smūgiavimo koja ir galva technikos.

**Raktiniai žodžiai:** futbolas, jaunieji futbolininkai, specialios sportinės kompetencijos.

## ĮVADAS

Kompetencija kaip holistinė idėja gali būti apibrėžiama kaip koncepcija, kuri akcentuoja perkelti gebėjimą žinias ir įgūdžius į naujas situacijas, tuo pačiu įgalinant žmogų veikti įvairiuose veiklos lygiuose. Kompetencija – tai žmogaus kvalifikacijos raiška arba gebėjimas veikti, sąlygotas individo žinių, mokėjimų, požiūrių, asmenybės vertybių ir savybių. Žinios, mokėjimai, įgūdžiai sąlygoja kvalifikacijos suteikimą, taip pat įvertinus gabumų, kurie veikia gebėjimų formavimąsi svarbą bei žmogaus vertybes ir asmenines savybes, sukuriama kompetencijos (competence) šerdis ir visuminis (holistinis) pobūdis (Jucevičienė, Lepaitė, 2000).

Įgūdžių įgijimas nėra savitiksli s, t.y jie turi būti konkretizuoti tik per pasireiškimą tam tikros veiklos kontekste (Von Krogh, Roos, 1996; Rothwell, 1996). Pasak A. Jacikevičiaus (1994) žinios, mokėjimai, įgūdžiai yra tarsi pakopos besimokant veiklos. Įgūdžiai neturi savarankiško turinio, jie įgyja prasmę tik apibrėžtose sąlygose ar situacijose. Meistriškumas pasireiškia galimybe pritaikyti turimus įgūdžius įvairiomis naujomis sąlygomis. Meistriškumas – įgūdžių taikymas kintančiose situacijose – gali būti laikomas kompetencija. Kita vertus, kompetencija negali būti vien tik įgūdžių rinkinys tarpasmeninėje ir bendradarbiavimo veikloje, nes įgūdžiai patys savaime neužtikrina sėkmingos žmogaus veiklos. Gebėjimų ir įgūdžių sąveika sustiprina ir plačiau atskleidžia kompetencijų raišką.

Gebėjimas yra kompleksinis darinys, kompetencijų sudedamoji dalis. Kaip teigia L. Jovaiša (1993), gebėjimų raišką lemia psichologiniai motyvai, žinios, mokėjimai, įgūdžiai, socialinė ugdomoji aplinka.

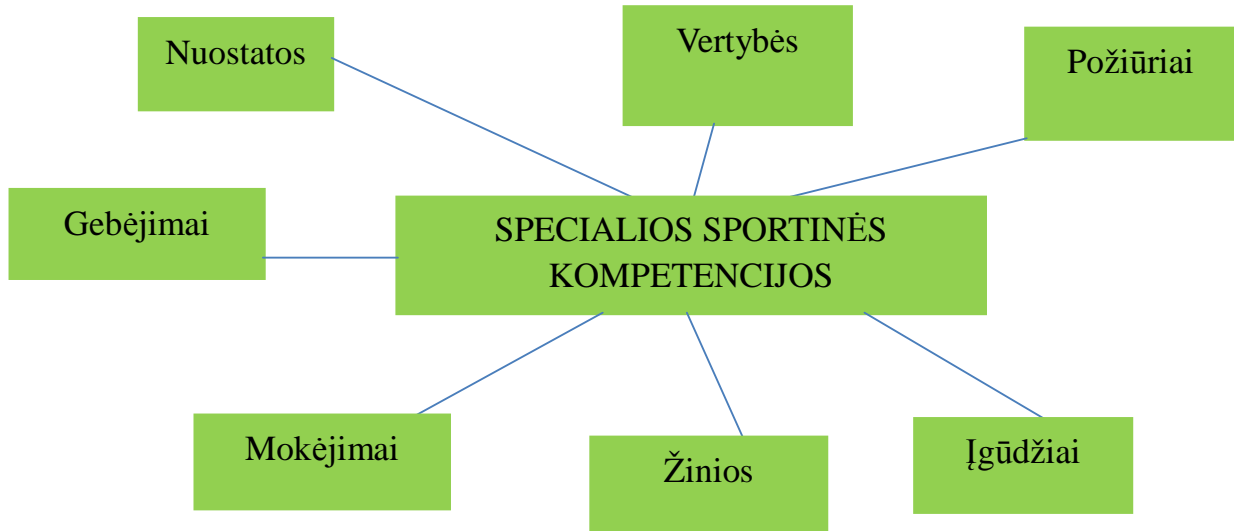
Asmeninė kompetencija – tai savęs pažinimo ir mokėjimo sukurti tinkamą savęs vaizdą kitiems gebėjimai (Stanišauskienė, 2004).

Sportinė kompetencija – tai specialios sportinės, pedagoginės, psichologinės, socialinės, sveikatos žinios, praktiniai gebėjimai, mokėjimai, įgūdžiai, vertybės ir jų integrali ugdomoji raiška treniruotėse ir varžybose. Futbolininkų sportinių kompetencijų raišką parodo judėjimo gebėjimai, specialūs technikos testai, technikos ir taktikos veiksmų raiška rungtynėse, organizmo funkcinių sistemų adaptacija (Gražulis, 2013).

Speciali sportinė kompetencija – tai sportininko kvalifikacija (meistriškumas), kurią lemia individualių gabumų, žinių, mokėjimų, įgūdžių, gebėjimų, požiūrių, vertybinių nuostatų integrali raiška (Gražulis, 2013).

Vertybės – pamatinė kompetencijų ugdymo dalis, o sėkmingas kompetencijų ugdymas galimas tik suprantant ugdytinių vertybes ir sudarant aplinkybes, kuriose jos aktualizuojasi (Aramavičiūtė, Martišauskienė, 2006). Sportininko vertybių raiška vyksta racionalaus mąstymo ir praktinės veiklos integralios sąveikos procese. Kaip teigia (Budreikaitė, Adaškevičienė, 2010;

Miškinis, 2002; Martišauskienė, 2004; Žilinskienė, 2008), tai iš esmės sutampa su teorine kompetencijos samprata ir akcentuoja holistinę kryptį, realizuojama sporto treniruotės vyksme.



1 pav. Specialių sportinių kompetencijų struktūra ir turinys

Futbolininkų žaidimo sėkmę gali lemti ir įsipareigojimas, pasitikėjimas savimi, nerimas, geresnė koncentracija, gebėjimas naudoti psichologinio veikimo strategijas, savireguliacijos įgūdžiai (Jonker et al., 2010; Toering et al., 2011; Mladenovič, Marjanovič, 2011), savarankiškumas, taip pat prognozavimas, sprendimų priėmimo įgūdžiai, elgesys, socialinis statusas (Williams, 2000; Munroe-chandler et al., 2008; Rutten et al., 2008).

Remiantis literatūros šaltinių analize ir kompetencijų teorine samprata (Jucevičienė, Lepaitė, 2000; Gražulis, 2013) buvo sudarytas sportinių kompetencijų raiškos modelis (1 pav.).

Mokslinėje literatūroje tyrinėjami futbolininkų kompetencijos sandaros elementai: gebėjimai, įgūdžiai, vertybės, socialiniai veiksniai, asmeninės savybės, o taip pat tiriamas jų fizinis, techninis rengimas, tačiau vis dar egzistuoja šių elementų tarpusavio sąveikos problema, kuri aktuali vykdant jaunųjų futbolininkų atranką bei tobulinant individualų jų meistriskumą. Iki šiol nepakankamai tiriama 13-14 metų jaunųjų futbolininkų sportinių kompetencijų integrali raiška specialaus sportinio ugdymo procese ir jų poveikis sportinės asmenybės ugdymui.

Tyrimo tikslas. Nustatyti 13 – 14 metų amžiaus futbolininkų sportinių kompetencijų raiška varžybose ir treniruotėse.

Tyrimo objektas. 13 – 14 metų amžiaus futbolo klubo „Ateitis“ futbolininkai (n=20).

Tyrimo metodai. 1. Anketinė apklausa. 2. Matematinė statistika.

## TYRIMŲ REZULTATAI

Mokėjimų, gebėjimų, įgūdžių savianalizė parodė (1 lentelė), kad 80 % apklaustųjų labai gerai vertina savo norą žaisti futbolą, dėmesingi treniruočių metu (55 %), moka sukcentruoti dėmesį į pagrindinę užduotį (65 %), treniruočių proceso metu geba išlaikyti dėmesį (50 %), pasiryžę siekti tikslo iki galo sręsdamas trenerio užduotis (75 %), sugeba kritiškai vertinti savo paties veiksmus treniruočių (60 %) ir varžybų (55 %). Labai gerai įsivertina savo aktyvumą treniruočių metu (55 %), draugiškose rungtynėse (65 %), oficialiose rungtynėse (75 %). 55 % apklaustųjų labai gerai įsivertina savo sveikatą. Savo turimas žinias apie futbolą pasaulyje labai gerai įsivertina pusė (50 %) apklaustųjų, Lietuvoje (40 %).

Ypatingai svarbi jaunų futbolininkų sportinių kompetencijų raiškos kryptis yra kūrybiniai sprendimai ir noras būti lyderiais. Nustatyta, kad savo kūrybinius sprendimus žaidžiant ir treniruotėse labai gerai vertina 20 % futbolininkų, aukščiau nei vidutiniškai 70 %, originalius taktinius sprendimus rungtynėse atitinkamai 35 % - 45 %, su partneriu 45 %, individualiai 30 %, 50 %. Labai gerai savo norą lyderiauti vertina tik 10 %, aukščiau nei vidutiniškai 45 %, o rungtynėse – 45 % ir 25 %. Ryškus noras daugiau būti lyderiu rungtynėse nei treniruotėse. Jaunieji futbolininkai teigia, kad labai geras (35 %) ir aukščiau nei vidutinis (55 %) jų intelektas (1 lentelė).



1 lentelė. Mokėjimų, gebėjimų, įgūdžių savianalizė ( %)

|  | Labai prastai | Žemiau nei vidutiškai | Vidutiniškai | Aukščiau nei vidutiniškai | Labai gerai | Neatsakė |
|--|---------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-------------|----------|
| 1. Ar didelis Jūsų noras žaisti futbolą?   |               | 5                     | 5            | 5                         | 80          | 5        |
| 2. Ar dėmesingas esate treniruočių metu?   |               |                       | 5            | 35                        | 55          | 5        |
| 3. Ar mokate sukcentruoti dėmesį į pagrindinę užduotį?   |               |                       | 5            | 25                        | 65          | 5        |
| 4. Ar mokojojo-treniruočių proceso metu gebate išlaikyti dėmesį?                                 |               |                       | 2            | 35                        | 50          | 10       |
| 5. Ar esate pasiryžęs siekti tikslo iki galo spręsdamas net ir nedideles trenerio užduotis?      |               | 5                     | 5            | 10                        | 75          | 5        |
| 6. Ar sugebate kritiškai vertinti savo paties veiksmus treniruočių metu?                         |               |                       | 5            | 30                        | 60          | 5        |
| 7. Ar sugebate kritiškai vertinti savo paties veiksmus varžybų metu?                             |               |                       | 10           | 30                        | 55          | 5        |
| 8. Kaip įsivertintumėte savo aktyvumą treniruočių metu?  |               |                       |              | 40                        | 55          | 5        |
| 9. Kaip įsivertintumėte savo aktyvumą draugiškose rungtynėse?                                    |               |                       | 10           | 20                        | 65          | 5        |
| 10. Kaip įsivertintumėte savo aktyvumą oficialiose rungtynėse?                                   |               | 5                     | 10           | 5                         | 75          | 5        |
| 11. Kaip įsivertintumėte savo sveikatą, imunitetą (atsparumą ligoms, taip pat ir peršalimams)?   |               |                       | 10           | 30                        | 55          | 5        |
| 12. Kaip įsivertintumėte turimas žinias apie futbolą pasaulyje?                                  |               |                       | 5            | 40                        | 50          | 5        |
| 13. Kaip įsivertintumėte turimas žinias apie futbolą Lietuvoje?                                  |               | 5                     | 10           | 40                        | 40          | 5        |
| 14. Kaip greitai išmokstate futbolo technikos ir taktikos veiksmus?                              |               | 5                     | 10           | 50                        | 30          | 5        |
| 15. Kaip įsivertintumėte gebėjimą kūrybingai spręsti užduotis žaidybinių pratimų metu?           |               | 5                     |              | 70                        | 20          | 5        |
| 16. Kaip įsivertintumėte gebėjimą rungtynių metu naudoti originalų veiksmą ar taktinį sprendimą? |               | 5                     | 10           | 45                        | 35          | 5        |
| 17. Kaip gebate su partneriu (komandos draugu) spręsti grupines taktines užduotis?               |               |                       | 5            | 45                        | 45          | 5        |
| 18. Kaip vertintumėte savo gebėjimą priimti sprendimus rungtynių metu?                           |               | 5                     | 10           | 50                        | 30          | 5        |
| 19. Ar esate lyderis žaidybinių užduočių metu treniruotėse?                                      | 5             | 5                     | 30           | 45                        | 10          | 5        |
| 20. Ar stengiatės būti lyderiu rungtynių metu?   | 5             |                       | 20           | 25                        | 45          | 5        |
| 21. Kaip įsivertintumėte intelektą?  |               |                       | 5            | 55                        | 35          | 5        |

2 lentelė. Specialios futbolo kompetencijos

|   | Labai prastai | Žemiau nei vidutiškai | Vidutiniškai | Aukščiau nei vidutiniškai | Labai gerai | Neatsakė |
|---|---------------|-----------------------|--------------|---------------------------|-------------|----------|
| 1. Kaip įsivertintumėte žeme riedančio kamuolio stabdymą?                                 |               |                       |              | 35                        | 60          | 5        |
| 2. Koku balu įsivertintumėte atliekamą veiksmą – trumpą (žemą) kamuolio perdavimą?        |               |                       |              | 50                        | 45          | 5        |
| 3. Kaip įsivertintumėte dvikovas su varžovu?  |               |                       | 5            | 50                        | 40          | 5        |
| 4. Koku balu įsivertintumėte atliekamą veiksmą – tolimą kamuolio perdavimą?               |               |                       | 10           | 60                        | 25          | 5        |
| 5. Kaip įsivertintumėte kamuolio perėmimą?  |               |                       | 20           | 50                        | 25          | 5        |
| 6. Kaip Jums patinka varinėti kamuolį ( <i>driblingas</i> )?                              |               | 5                     | 20           | 45                        | 25          | 5        |
| 7. Kaip įsivertintumėte žaidimą vienas prieš vieną (kiek tam esate ryžtingi ir pasirošę?) |               |                       | 15           | 55                        | 25          | 5        |
| 8. Kaip vertinate save standartinių situacijų metu (baudiniai, kampiniai)?                | 5             |                       | 10           | 55                        | 25          | 5        |
| 9. Kiek turite ryžto atlikti lemiamą 11 metrų baudinį?                                    |               | 5                     | 25           | 40                        | 25          | 5        |
| 10. Kaip įsivertintumėte smūgiavimą į vartus iš už baudos aikštelės ribų?                 |               | 5                     | 15           | 60                        | 15          | 5        |
| 11. Kaip įsivertintumėte ore lekiančio kamuolio stabdymą?                                 |               |                       | 5            | 75                        | 15          | 5        |
| 12. Kaip vertintumėte savo gynybos veiksmus?  |               |                       | 15           | 65                        | 15          | 5        |
| 13. Kaip vertintumėte savo puolamuosius veiksmus?   |               | 5                     | 15           | 45                        | 30          | 5        |
| 14. Kaip įsivertintumėte improvizaciją atliekant individualius veiksmus?                  |               |                       | 15           | 65                        | 15          | 5        |
| 15. Ar Jūs improvizuojate grupiniuose ir komandiniuose veiksmuose?                        |               |                       | 20           | 50                        | 25          | 5        |

|  |    |  |    |    |    |   |
|--|----|--|----|----|----|---|
| 16. Ar Jums būdinga rizikuoti?   |    |  | 15 | 50 | 30 | 5 |
| 17. Koks Jūsų pasitikėjimas savimi tarp šeimos narių?                  |    |  |    | 25 | 70 | 5 |
| 18. Koks Jūsų pasitikėjimas savimi gyvenime?                           |    |  | 5  | 30 | 60 | 5 |
| 19. Kaip Jūs pasitikite savimi mokykloje?                              |    |  |    | 35 | 60 | 5 |
| 20. Kaip įsivertintumėte pasitikėjimą savimi treniruočių metu?         |    |  |    | 40 | 55 | 5 |
| 21. Kaip Jūs pasitikite savimi rungtynių metu?                         |    |  | 10 | 35 | 50 | 5 |
| 22. Kaip pasitikite savimi atlikdamas bet kokį lemiamą smūgį į vartus? | 10 |  | 5  | 70 | 10 | 5 |

Sportinių kompetencijų raiškos tyrimai parodė (2 lentelė), kad įvertindami savo mokėjimus, įgūdžius, gebėjimus labai gerai – riedančio kamuolio stabdymą vertina 60 % futbolininkų, trumpą žemą pirmą kamuolio perdavimą 45 %, dvikovą su varžovu 40 %, kitų sudėtingesnių veiksmų atlikimą vertina žymiai mažesnis tiriamųjų procentas; tolimą perdavimą 25 %, kamuolio perėmimą 25 %, kamuolio varinėjimą 25 %, žaidimą vienas prieš vieną 25 %, baudinių, kampinių ir 11 m atlikimą 25 %, smūgiavimą į vartus už baudos aikštelės ribų ir ore lekiančio kamuolio stabdymą tik 15 %.

Aukščiau nei vidutiniškai vertina gynybos veiksmus (65 %), puolimo veiksmus (45 %), individualių veiksmų improvizaciją (65 %), improvizaciją grupiniuose ir komandiniuose veiksmuose (50 %) futbolininkų. Labai gerai šiuos individualius įgūdžius, mokėjimus, gebėjimus vertina 10 % - 30 % futbolininkų. Rizikuoti labai nori 30 % futbolininkų. Yra labai geras pasitikėjimas savimi tarp šeimos narių (70 %), gyvenime, mokykloje (60 %), treniruočių metu (50 %), rungtynėse (50 %), tačiau atliekant lemiamą smūgį tik 10 % (2 lentelė).

Gauti tyrimo rezultatai patvirtino mūsų hipotezę. 13-14 metų amžiaus tarpsnyje vyksta kryptinga jaunųjų futbolininkų asmeninių ir sportinių kompetencijų raiška.

Šios komandos futbolininkai turi kryptingą sportinę, vertybinę orientaciją. Jie supranta, kas juos skatina treniruotis, yra pakankamai motyvuoti, noriai siekia sportinių gerų rezultatų turi konkrečius ateities sportinius tikslus. Tai parodo, kad tokios krypties tyrimai atskleidžia jaunųjų futbolininkų asmeninių ir sportinių kompetencijų lygį, kuris yra ypatingai svarbus jaunųjų futbolininkų ugdymo procese.

Per futbolo treniruotes net 65 % apklaustųjų futbolininkų teigė, kad labai dažnai žaidžia futbolą (3 lentelė). 50 % futbolininkų teigia, kad treniruotėse dažnai mokomasi smūgiavimo į vartus

technikos. 40 % tiriamųjų teigė, kad futbolo treniruotėse dažnai yra žaidžiami įvairūs žaidimai su užduotimis. 25 % teigė, kad per treniruotės labai dažnai mokosi kamuolio varymo bei perdavimo technikos. Tik 15 % apklaustųjų futbolininkų pažymi, kad treniruotėse vykdo individualias trenerio užduotis ir tik 5 % pažymi, kad mokosi žaidimo taktikos, o 10 % nurodė, kad treniruotėse labai dažnai mokomasi kitų sporto šakų judesių (3 lentelė).

3 lentelė. Specialių gebėjimų ugdymas ( % )

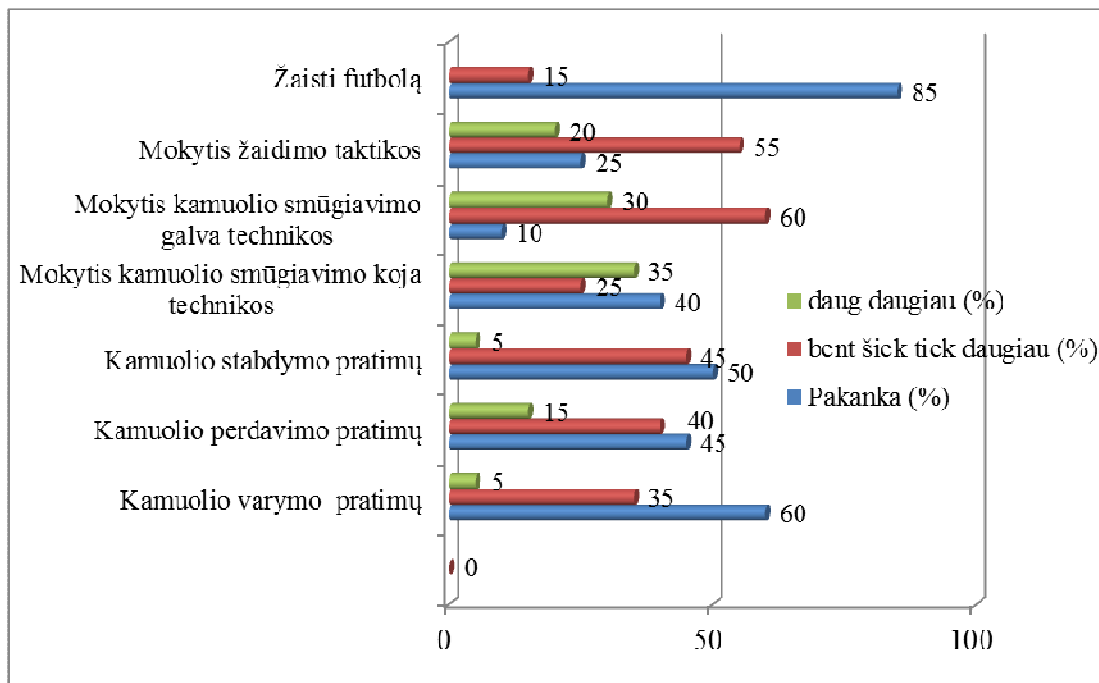
|  | Labai retai | Retai | Kartais | Dažnai | Labai dažnai | Neat sakė |
|--|-------------|-------|---------|--------|--------------|-----------|
| Žaidžiame futbolą  |             |       | 5       | 30     | 65           |           |
| Mokomės kamuolio smūgiavimo į vartus technikos   |             | 5     | 25      | 50     | 20           |           |
| Treniruotėse žaidžiame įvairius žaidimus su užduotimis   | 20          | 5     | 30      | 40     | 5            |           |
| Mokomės kamuolio varymo / vedimo technikos   | 5           | 10    | 15      | 40     | 25           | 5         |
| Mokomės kamuolio perdavimo technikos   | 5           |       | 30      | 40     | 25           |           |
| Vykdomė individualias trenerio užduotis  | 5           | 25    | 35      | 20     | 15           |           |
| Treniruotėse mokomės žaidimo taktikos  | 10          | 20    | 30      | 35     | 5            |           |
| Treniruotėse mokomės kitų sporto šakų judesių, veiksmų (gimnastika, akrobatika, plaukimas, lengvoji atletika ir kt.) | 10          | 20    | 25      | 30     | 10           | 5         |

90 % apklaustųjų teigia atidžiai išklausančys trenerio užduotis (4 lentelė). Visi apklaustieji futbolininkai treniruotėse stengiasi tiksliai atlikti jiems demonstruojamus judesius. Tik 10 % apklaustųjų papildomai kreipiasi į trenerį, kad paaiškintų užduotis. 60 % futbolininkų domisi geriausių futbolininkų žaidimo technika. 55 % respondentų papildomai savarankiškai tobulina individualią techniką. 40 % futbolininkų treniruotėse mokosi iš draugų. Net 95 % apklaustųjų futbolininkų treniruotėse ir varžybose laikosi komandinio žaidimo drausmės. 75 % futbolininkų, kai jiems nesiseka, nesistengia prašyti tėvų pagalbos (4 lentelė).

4 lentelė. Saviraiška treniruočių procese ( %)

|  | Taip | Iš dalies | Ne | Neatsakė |
|--|------|-----------|----|----------|
| Atidžiai išklausau trenerio užduotis                           | 90   | 10        |    |          |
| Treniruotėse stengiuosi tiksliai atlikti judesius              | 100  |           |    |          |
| Papildomai kreipiuosi į trenerį, kad užduotis paaiškintų       | 10   | 45        | 45 |          |
| Domiuosi geriausių futbolininkų žaidimo technika               | 60   | 30        | 10 |          |
| Papildomai savarankiškai tobulinu individualią techniką        | 55   | 30        | 15 |          |
| Mokausi iš draugų  | 40   | 45        | 10 | 5        |
| Treniruotėse ir varžybose laikausi komandinio žaidimo drausmės | 95   | 5         |    |          |
| Kai kas nors nesiseka, prašau tėvų pagalbos                    |      | 25        | 75 |          |

Tik 15 % jaunųjų futbolininkų treniruotėse bent šiek tiek daugiau norėtų žaisti futbolą. 55 % futbolininkų treniruotėse norėtų bent šiek tiek daugiau mokytis žaidimo taktikos. 45 % futbolininkų pageidautų daugiau mokytis kamuolio stabdymo pratimų, 40 % kamuolio perdavimo, 35 % kamuolio varymo pratimų Didelė dalis futbolininkų daug daugiau norėtų mokytis kamuolio smūgiavimo koja (35 %) ir galva (30 %) technikos (2 pav.).



2 pav. Lūkesčiai treniruočių procese (%).

### TYRIMO REZULTATŲ APITARIMAS

Šiuo tyrimu buvo išsiaiškinta, kad futbolo treniruotės formuoja kryptingą futbolininkų požiūrį į ugdomas asmenines kompetencijas: gebėjimą sutelkti dėmesį ir jėgas siekiant tikslo, sveikatos stiprinimą bei mokėjimą sąžiningai ir atsakingai vykdyti užduotis, mokymąsi drąsiai veikti. Tyrimo rezultatai patvirtino, kad jau 13 – 14 metų amžiaus mokiniai yra išsiugdę labai gerą pasitikėjimą savimi tarp šeimos narių, mokykloje, gyvenime. Pasitikėjimas savimi atitinkami įtakoja labai gerą ir aukštesnę nei vidutinį sportininkų aktyvumą treniruotėse (55 % ir 40 %) draugiškesni (65 % ir 20 %) rungtynėse ir oficialiose rungtynėse (75 % ir 5 %). Didesnis aktyvumas oficialiose varžybose ir treniruotėse parodo, kad atsakomybė ir pareiga, noras nugalėti, save išreikšti įtakoja aktyvumą ir sportinį agresyvumą. Pažymėtina, kad labai gerą ir aukštesnę už vidutinį agresyvumą rodo mažesnis skaičius futbolininkų – treniruotėse (20 % ir 45 %), draugiškose rungtynėse (35 % ir 40 %), oficialiose rungtynėse (50 % ir 3 %).

Galima daryti prielaidą, kad sportinį rezultatyvumą mokiniai daugiau vertina pagal žinias, įgūdžius, mokėjimus ir individualius gebėjimus, tačiau žaidžiant futbolą mokinių skaičius labai gerai savimi pasitinčių mažesnis. Tai parodo, kad sportinės veiklos įvairovė, judesių ir veiksmų gausa pareikalauja daug dėmesio, atsiskleidžia sportinio judėjimo sunkumai, kurie dalinai įtakoja ir pasitikėjimą savimi. Tai patvirtina savęs įsivertinimas atliekant įvairius sprendimus futbolo treniruotėse ir varžybose. Labai gerus kūrybiškus sprendimus gali priimti 20 % futbolininkų, 70 % geriau nei vidutiniškai, originalius sprendimus rungtynių metu atitinkamai 35 %, 45 %, su partneriu 45%, 45%, individualius rungtynių metu 30 %, 30 %. Galima teigti, kad patys

futbolininkai geba save kritiškai įvertinti, atskleisti savo mąstymo ir praktinės sportinės veiklos integralų ryšį. Šis intrapersonalus ugdymosi lygmuo svarbus treneriui, kuris panaudodamas mokinių ir savo žinias gali konstruoti kryptingą interpersonalinį ugdymą, kuris ypač svarbus treniruojant jaunuosius sportininkus. Tai gali padėti išugdyti trenerio ir sportininko kūrybinę, tolerantišką sąveiką, kuri Lietuvoje ne tik mažai tyrinėjama, bet ir realizuojama praktikoje.

### **IŠVADOS**

1. Sportinės kompetencijos apima specialias žinias, mokėjimus, įgūdžius, gebėjimus, nuostatas, požiūrius, vertybes. Jų integrali raiška vyksta sporto treniruotėse ir varžybose.
2. Nustatyta, kad jaunųjų 13 – 14 metų futbolininkų treniruotėse ir varžybose vyksta kryptinga sportinių kompetencijų raiška. Nustatyta, kad tiriamieji turi didelį norą žaisti, geba sukonzentruoti dėmesį, kūrybiškai veikti, būti aktyviais lyderiais, priimti individualius ir grupinius sprendimus, kritiškai vertinti savo veiksmus treniruotėse ir varžybose, įvertinti savo intelektą.
3. Specialias futbolo žaidimo kompetencijas apima sportininkų judėjimo su kamuoliu ir be jo įvairovė atliekant individualius ir komandinius judesius ir veiksmus. 14 individualių veiksmų su kamuoliu išmokimo lygį „aukščiau nei vidutiniškai“ vertina 45 % - 75 % tiriamųjų ir tik vieną žemiau riedančio kamuolio stabdymą 60 % tiriamųjų vertina „labai gerai“.
4. Specialių futbolininkų sportinių kompetencijų ugdymas vyksta esant kryptingai ugdymo programai. Labai dažnai žaidžiamas futbolas, mokomasi kamuolio varymo, perdavimo, smūgiavimo į vartus judesių ir veiksmų technikos, kitų sporto šakų judesių ir veiksmų, žaidžiami įvairūs žaidimai.
5. Treniruotės vyksta kūrybinėje sąveikoje su treneriu, mokomasi iš draugų, domimasi geriausių futbolininkų technika, savarankiškai tobulinami judesiai, laikomasi komandinio žaidimo drausmės. Jauni futbolininkai pageidauja daugiau mokytis žaidimo taktikos, ir kamuolio valdymo judesių.

### **LITERATŪRA**

- Aramavičiūtė, V., Martišauskienė, E. (2006). Vertybių ugdymas – pedagoginių kompetencijų pamatas. *Pedagogika*, 84, p. 33–37.
- Budreikaitė, A., Adaškevičienė, E. (2010). Sportuojančiųjų ir nesportuojančiųjų paauglių požiūris į vertybes ir jų prasmės suvokimą ugdymas. *Kūno kultūra. Sportas*, 1 (76), p. 13–20.
- Gražulis, D. (2013). Asmeninių ir sportinių kompetencijų raiška jaunųjų futbolininkų ugdymo(si) procese. Daktaro disertacija. Lietuvos edukologijos universitetas: Vilnius.
- Jacikevičius, A. (1994). Siela, mokslas, gyvenimas. V: Žodynas.

- Jambor, E. A. (1998). Parents as childrens socialing agents in youth soccer. *Journal of Human movement studies*, p. 34–94.
- Jonker, J., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T., Lyons, J., Visscher, Ch. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 28, 14, p. 1605-1614.
- Jovaiša, L. (1993). Pedagogikos terminai. Kaunas: šviesa.
- Jucevičienė, P., Lepaitė, D. (2000). Kompetencijos sampratos erdvė. Kauno technologijos universitetas: Kaunas. 1 (22).
- Martišauskienė, E. (2004). Paauglių dvasingumas kaip pedagoginis reiškinys: monografija. Vilniaus pedagoginis universitetas: Vilnius.
- Miškinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. LKKA: Kaunas.
- Mladenovič, M., Marjanovič, A. (2011). Some differences in Sports Motivation of young football players from Russia, Serbia and Montenegro. *Sportlogia*. 7(2), p. 246–260.
- Munroe-chandler, K., Hall, C., Fishburne, G. (2008). Playing with confidence the relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of sports sciences*. 26 (14), p. 1539–1546.
- Rothwell, W. J. (1996). ASTD models for human performance improvement: Roles, Competencies and Outputs. *American society for training and development Publishers*.
- Rutten, E. A., Dekovič, M., Stams, G. J. J. M., Schuengel, C., Holksma, J. B., Biesta, G. J. J. (2008). On and off-field antisocial and prosocial behavior in adolescent soccer players: a multilevel study. *Journal of adolescence*, 31, p. 371–387.
- Stanišauskienė, V. (2004). Rengimosi karjerai proceso socioedukaciniai pagrindai. Kaunas: Technologija. Iš interaktyvaus Stanišauskienė, V. Ugdymas karjerai mokykloje: kaip padėti moksleiviui įgyti šiuolaikinę karjeros kompetenciją?
- Toering, T., Elfering- Gemser, M., Jordet, G., Jorna, C., Pepping, G. J., Visscher, Ch. (2011). Self-regulation of practice Behavior. Among Elite youth soccer players: An exploratory observation study. *Journal of applied sport psychology*, 3, 1, p. 110–128.
- Van Krogh, G., Roos, J., (eds.) (1996). Managing knowledge: Perspectives on cooperation and competition SAGE Publications.
- Williams, A. M., Reilly, T. (2000). Talent identification and development Med 2005; 39: 24-8 in soccer. *J Sports Sci*, 18 (9), p. 657–67.
- Žilinskienė, N. (2008). Šuolininkų į aukštį sportinio rengimo skirtingais etapais optimizavimas: daktaro disertacija (07S). Vilnius.



# AUKŠTO MEISTRISKUMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ FIZINIO PARENGTUMO YPATUMAI PRIKLAUSOMAI NUO ŽAIDĖJŲ KLASIFIKACIJOS

**Kęstutis Skučas**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

Norint treniruojamą vežimėlių krepšinio komandą kryptingai rengti būtinas žaidėjų individualaus parengtumo lygio nustatymas ir įvertinimas, lyginant su aukšto meistriskumo žaidėjų parengtumu. Todėl būtina išsiaiškinti aukšto meistriskumo vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinius ir žaidimo gebėjimus priklausomai nuo žaidėjų negalios sunkumo laipsnio.

Tyrimo tikslas buvo nustatyti aukšto meistriskumo vežimėlių krepšinio žaidėjų parengtumo ypatumus priklausomai nuo žaidėjų klasifikacijos.

Testavimo metodu nustatyta vežimėlių krepšinio žaidimo įgūdžių ir fizinių ypatybių priklausomybė nuo žaidėjų klasifikacijos. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvėmės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck, Daly, Theisen 1999; Skučas, Stonkus, 2001).

Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio 1-2,5 balo žaidėjų vikrumo ir greitumo rodikliai buvo geresni lyginant su 3-4,5 balų žaidėjų rodikliais. Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio 1-2,5 balo žaidėjų metimų į krepšį iš vidutinių ir tolimų nuotolių rodikliai buvo geresni lyginant su 3-4,5 balų žaidėjų.

**Raktiniai žodžiai:** vežimėlių krepšinio žaidėjai, fizinis parengtumas, žaidėjų klasifikacija.

## ĮVADAS

Vežimėlių krepšinio žaidimo veikla labai įvairi. Rungtyniaudami vežimėlių krepšinio žaidėjai atlieka nemažai trumpos trukmės veiksmų didžiausiomis pastangomis (pagreitėjimų keičiant judėjimo kryptį, vežimėlio varymo ir staigaus stabdymo) ir įvairių technikos ir taktikos veiksmų (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Brunelli ir kt., 2006; Goosey-Tolfrey ir kt., 2002; Haisman ir kt., 2006; Skučas, Stonkus, 2001). Atliekami ir mažesnio bei vidutinio intensyvumo vidutinės trukmės veiksmai (keli pagreitėjimai kontratakuojant ir ginantis nuo varžovų kontratakų). Nors vežimėlių krepšinio žaidėjai per rungtynių pauzes turi galimybę atsigauti, tačiau jų organizmo fiziologiniai poreikiai kinta be perstojo, priklausomai nuo vyraujančių žaidimo puolimo ir gynybos situacijų (Valandjewick ir kt., 2003; Molik, Kosmol 2001; 2003, Skučas ir kt., 2009; Dewell, 2001). Kad per visas rungtynes būtų išlaikyta didelė rungtyniavimo

sparta, būtinas geras aerobinis, o kartu ir anaerobinis organizmo parengtumas (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Hedrick, Byrnes, Shaver, 1994). Dėl vežimėlių krepšiniui būdingo dinamiškumo vežimėlių krepšinio žaidėjams reikia didelių fizinių pastangų ir išskirtinio parengtumo.

Kiekvienos žaidimo pozicijos krepšinio žaidėjai pasižymi tam tikrais parengtumo rodikliais. Tačiau nėra aišku kokiomis fizinėmis ypatybėmis ir žaidimo gebėjimais pasižymi skirtingos fizinės negalios vežimėlių krepšinio žaidėjai. Norint treniruojamą vežimėlių krepšinio komandą kryptingai rengti būtinas žaidėjų individualaus parengtumo lygio nustatymas ir įvertinimas, lyginant su aukšto meistriškumo žaidėjų parengtumu. Todėl būtina išsiaiškinti aukšto meistriškumo vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinius ir žaidimo gebėjimus priklausomai nuo žaidėjų klasifikacijos.

**Tyrimo tikslas:** nustatyti aukšto meistriškumo vežimėlių krepšinio žaidėjų parengtumo ypatumus priklausomai nuo žaidėjų klasifikacijos.

**Tyrimo objektas:** Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės žaidėjų greitumo, anaerobinio pajėgumo, vikrumo, metimų į krepšį tikslumo, perdavimų tikslumo, kamuolio varymo rodikliai ir jų kaita žaidėjų klasifikacijos aspektais.

## **TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS**

Testavimai atlikti 2015 m. birželio mėn. Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės pasirengimo tarptautiniam turnyrui Lenkijoje metu, Lietuvos sporto universiteto salėje. Testavimo metodu nustatyta vežimėlių krepšinio žaidimo įgūdžių ir fizinių ypatybių priklausomybė nuo žaidėjų klasifikacijos. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvėmės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck, Daly, Theisen 1999; Skučas, Stonkus, 2001). Pirmiausia buvo atliekamas anaerobinio pajėgumo 30 s. trukmės važiavimo testas, vėliau greitumo 20 m. važiavimo testas, kamuolio varymo ir vikrumo testai, kamuolio perdavimo tikslumo, metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių tikslumo testai.

Testavimo metodu buvo tirti 12 Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės žaidėjų suskirsčius juos į dvi grupes pagal žaidimo poziciją. I – ajai grupei priskirti 1-2,5 balų pagal tarptautinę vežimėlių krepšinio klasifikaciją – 7 žaidėjai, II – ajai grupei priskirti 3-4,5 balų – 5 žaidėjai.

Matematinės statistinės analizės būdu duomenys apdoroti taikant statistinės duomenų analizės programą SPSS 17.0. Skaičiuoti grupių aritmetiniai vidurkiai, jų paklaida. Skirtumų tarp tiriamųjų grupių aritmetinių vidurkių reikšmingumas vertintas naudojant Stjudento kriterijų (t). Pasirinktas reikšmingumo lygmuo kai  $p < 0,05$ .



## REZULTATAI

Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės žaidėjai testavimo metu pasiekė aukštų specialiųjų fizinių gebėjimų rodiklių. Išsiskyrė 1-2,5 balų labai aukšti tarptautiniu lygiu Lietuvos rinktinės žaidėjų greitumo (4,56 s) ir vikrumo (22 k) rodikliai, nors absoliučiai geriausi greitumo rodikliai užfiksuoti 4,5 balo žaidėjų (4,62 s). 1-2,5 balo žaidėjai geriau atliko greitumo ir vikrumo testus, o 3-4,5 balų žaidėjai geriau metė į krepšį iš artimų, vidutinių ir tolimų nuotolių (1 lentelė). Anaerobinės ištvermės, vežimėlio ir kamuolio valdymo, kamuolio perdavimo tikslumo skirtingos klasifikacijos Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės žaidėjų rodikliai buvo panašūs.

*1 lentelė. Skirtingos pozicijos vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaita*

| Testas   | Parametras                          | Gynėjų ir<br>įžaidėjų | Krašto ir vidurio<br>puolėjų |
|--|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 30 s važiavimo (m)   | Anaerobinė ištvermė                 | 95,74±0,16            | 96,52±0,11                   |
| 20m sprinto (s)  | Greitumas                           | 5,16*±0,04            | 5,83±0,06                    |
| Važiavimo<br>„aštuoniuke“<br>(kartai)  | Vikrumas                            | 20,4*±0,05            | 18,54±0,04                   |
| Kamuolio varymo<br>„aštuoniuke<br>(kartai)   | Vežimėlio ir kamuolio valdymas      | 16,84±0,18            | 16,34±0,24                   |
| Tolimų metimų į<br>krepšį testas   | Tolimų metimų į krepšį<br>tikslumas | 13,12±0,14            | 20,12*±0,15                  |
| Metimų į krepšį iš<br>artimų ir vidutinių<br>nuotolių (metimų ir<br>tikslų metimų<br>skaičius) | Metimo į krepšį tikslumas           | 48,21±0,12            | 57,14*±0,11                  |
| Kamuolio<br>perdavimo testas<br>(metimų ir tikslų<br>metimų skaičius)                          | Kamuolio perdavimo tikslumas        | 34,11±0,08            | 34,83±0,12                   |

\*- statistiškai patikimi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp 1-2,5 balų žaidėjų grupės ir 3-4,5 balų žaidėjų grupės

## **REZULTATŲ APTARIMAS**

Vežimėlių krepšinio specialiųjų gebėjimų tyrimai parodo vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinio parengtumo lygį. Šio tyrimo duomenimis Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio žaidėjų specialieji fiziniai gebėjimai išugdyti iki reikiamo tarptautinio lygio. Išsiskyrė aukšti 1-2,5 balų žaidėjų greitumo ir vikrumo rodikliai. Kitų tyrėjų duomenimis (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Valandjewick ir kt., 2003; Goosey-Tolfrey ir kt., 2006; Malone ir kt., 2000; Skučas, 2006) specialieji fiziniai vežimėlių krepšinio žaidėjų gebėjimai priklauso nuo žaidėjų klasifikacijos ir žaidimo pozicijos aikštelėje: gynėjų ir įžaidėjų dauguma specialiųjų fizinių gebėjimų blogesni lyginant su krašto ir vidurio puolėjų. Tai rodo, kad Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės gynėjai ir įžaidėjai, daugiausiai sunkios negalios žaidėjai, yra pakankamai gerai prisitaikę panaudoti visas funkcines galimybes savo negaliai kompensuoti ir turi geras sąlygas specialiems fiziniams gebėjimams ugdyti. Krašto ir vidurio puolėjai geriau atliko metimų į krepšį iš artimų, vidutinių ir tolimų nuotolių testus. Tai galėjo įtakoti vežimėlių krepšinio žaidėjų žaidimo specifiškumas priklausomai nuo žaidimo pozicijos aikštelėje ir negalios pobūdžio. Krašto ir vidurio puolėjai, dažniausiai lengvesnės negalios žaidėjai, sėdi maksimaliai aukštai vežimėlyje galintys atlikti liemens judesius visomis kryptimis ir žaidžia arti krepšio gynyboje ir puolime, gynėjai ir įžaidėjai, daugiausiai sunkesnės negalios žaidėjai, sėdi žemai vežimėlyje siekdami įgyti liemens stabilumo atliekant vežimėlio valdymo veiksmus, tačiau jiems yra sunkiau mesti į krepšį, ypač iš tolimų nuotolių.

Gauti tyrimo duomenys patvirtina krepšinio kitų panašių tyrimų duomenis, kad kiekvienos pozicijos vežimėlių krepšinio žaidėjai pasižymi tam tikrais parengtumo rodikliais. Vikrumas yra vienas iš svarbiausių įžaidėjų gebėjimų. Taip pat jiems būtina gera pusiausvyra, tikslumas judant su kamuoliu ir be jo, orientacija ir geras erdvės bei laiko suvokimas. Gynėjas turi pasižymėti vikrumu ir staigumu, kuris yra būtinas ginantis ir puolant. Krašto ir vidurio puolėjų pastangos dažniausiai pasireiškia žaidžiant arčiau krepšio gynyboje ir puolime, todėl šių pozicijų žaidėjai turi pasižymėti greitumu, vikrumu ir tiksliai mesti į krepšį (Skučas, Stonkus, 2002).

## **IŠVADOS**

1. Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio 1-2,5 balų žaidėjų vikrumo ir greitumo rodikliai buvo geresni lyginant su 3-4,5 balų žaidėjų rodikliais.
2. Lietuvos rinktinės vežimėlių krepšinio 3-4,5 balų žaidėjų metimų į krepšį iš vidutinių ir tolimų nuotolių rodikliai buvo geresni lyginant su 1-2,5 balų žaidėjų rodikliais.

## LITERATŪRA

- Brunelli, S., Traballese, M., Aversa, T., Porcacchia, P., Polidori, L., Di Carlo, C., Di Giusto, C., Marchetti, M. (2006). Field Tests For Evaluating Elite Wheelchair Basketball Players. Roma. Dewell, R. (2001). Path Theory: Wheelchair Tripping. *Basketball News*, 15 (1), 27–28.
- Goosey-Tolfrey, V., Butterworth, D., Morriss, C. (2002). Free Throw Shooting Technique of Male Wheelchair Basketball Players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (2), 238–250.
- Haisman, J. A., van der Woude, L. H. V., Stam, H. J. (2006) Physical capacity in wheelchair-dependent persons with a spinal cord injury: a critical review of the literature. *Spinal Cord*, 44, 642–652
- Hedrick, B., Byrnes, D., Shaver, L., (1994). *Wheelchair Basketball (2nd Edition)*. Paralyzed Veterans of America.
- Hutzler, Y., Valandewijck, Y., Van Vierbeghe, M. (2000). Anaerobic Performance of Older Female and Male Wheelchair Basketball Players on a Mobile Wheelchair Ergometer. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17 (4), 250–2465.
- Malone, L. A., Nielsen, A. B., Steadward, R. D. (2000). Expanding the Dixotomous Outcome in Wheelchair Basketball Shooting of Elite Male Players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17 (4), 437–449.
- Molik, B., & Kosmol, A. (2001). In search of objective criteria in wheelchair basketball player classification. In G. Doll-Tepper, M. Kroner, & W. Sonnenschein (Eds.). *Vista '99-New horizons in sport for athletes with a disability. Proceedings of the international Vista '99 conference* p. 355-368. Koln, Germany: Meyer & Meyer.
- Molik, B., Kosmol, A. (2003). Physical ability and playing skills criteria for classifying basketball wheelchair players. *Wychowanie fizyczne I sport*, 3(46), 256–261.
- Skučas, K., Skučas, V., Molik, B. (2009). Aerobic performance of wheelchair basketball players using the arm-cranking ergometer. *Sporto mokslas*, 4(58), p. 33-37.
- Skučas, K., Stonkus, S. (2001). Vežimėlių krepšinio žaidėjų kai kurių fizinių ypatybių ir žaidimo įgūdžių tyrimai. *Ugdymas. Kūno Kultūra. Sportas*, 4(41), 74–80.
- Skučas, K., Stonkus, S. (2002). Įvairių amplua vežimėlių krepšinio žaidėjų žaidimo rodikliai. *Sporto mokslas*, 1(27), 69–72.
- Skučas, K. (2006). Vežimėlio pritaikymo svarba vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiesiems gebėjimams *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. ISSN 1392-5644. Kaunas : Lietuvos kūno kultūros akademija. Nr. 2(61), p. 53-57.

- Valandewijck, Y.C, Daly, D.,J., Theisen, D.M. (1999). Field Test Evaluation of Aerobic, Anaerobic and Wheelchair Basketball Skill Performances. Int. J. Sports Med., 20, 1-7.
- Valandewijck, Y.C, Evaggelino, C., Daly, D., Siska, V. H., Joeri, V., Vanessa, A., Tine, P., Bjorn, Z. (2003). Proportionality in Wheelchair Basketball Classification. Adapted Physical Activity Quarterly, 20(4) 15-18.

**Kontaktinis asmuo:**

Kęstutis Skučas  
Lietuvos sporto universitetas,  
Sporto 6, 44221 Kaunas  
tel. +370 37 302660  
+370 610 32241  
e-mail: [kestutis.skucas@lsu.lt](mailto:kestutis.skucas@lsu.lt)

## **SPORTO ORGANIZACIJA - BESIMOKANTI ORGANIZACIJA (TEORINIS ASPEKTAS)**

**Daiva Majauskienė, Agnius Ratkevičius**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### **SANTRAUKA**

Besimokanti organizacija – viena iš šiuolaikinių organizacijų siekiamybių. Pastaruosius keliolika metų kalbama apie organizacijos kaip besimokančios teikiamus privalumus. Įvairūs mokslininkai akcentuoja, kad organizacijų transformacija iš žiniomis grįstų į besimokančias yra ne tik neišvengiama, tačiau ir būtina. Tik tokiu atveju organizacija galės būti inovatyvi, konkurencinga ir pasirengusi vykstantiems pokyčiams. Mokslinėje literatūroje besimokanti organizacija yra analizuojama įvairiais aspektais – daugiausia mokslinių darbų galima rasti bendruoju besimokančios organizacijos vadybinio aspektu (Elkjaer, B., 2004; Bukantaitė, D., 2005; Laurėnaitienė, J., Laurėnas, V., 2011 ir kt.), taip pat gana nemažai tyrimų švietimo organizacijų kaip besimokančių organizacijų tematika (Markvaldienė, G., 2007; Simonaitienė, B., 2007; Senge, P., 2010, Jucevičienė, P., Tautkevičienė, G., 2004 ir kt.), nes būtent šios organizacijos iš esmės labiausiai susijusios su mokymusi. Tai pat yra ir gana unikalių tyrimų – Dahanayake ir Gamlath (2013) pateikia analizuoja Šri Lankos kariuomenę, kaip besimokančią organizaciją. Taigi, mokslinėje literatūroje besimokanti organizacija analizuojama gana įvairiais aspektais – tiek žvelgiant per vadybinę prizmę, tiek koncentruojantis į organizacijos veiklos specifiką.

Pastaruosius kelerius metus vis dažniau analizuojamos sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos. Jasinskas, Švagždienė ir Mikalauskas (2012), Covell ir Walker (2013) savo moksliniuose darbuose analizuoja nenuginčijamą besimokančios organizacijos fenomeno teikiamą naudą sporto organizacijoms. Covell ir Walker (2013) teigia, kad besimokanti sporto organizacija yra įgali pasiekti gana svarbių rezultatų, prisitaikyti prie šiuolaikinės išorės aplinkos ir vykstančių neišvengiamų pokyčių. Kalbant bendrai apie besimokančią organizaciją Senge ir kt. (2013) pastebi, kad organizacijos vidinis mokymasis skatina lyderystę, efektyvų veiklų pasidalijimą, Trakšelys (2011) akcentuoja tokio tipo organizacijos teikiamą naudą ne tik pačiai organizacijai, bet ir joje veikiančioms individams, o Zakarevičius (2012) pabrėžia, kad tik besimokanti organizacija gali būti traktuojama kaip moderni organizacija. Taigi, kaip galima matyti, besimokanti organizacija – gana svarbi ir aktuali tema ne tik bendraja prasme, bet ir konkrečiai sporto organizacijų sektoriui. Iš pateikiamos mokslinės literatūros analizės gausos galima matyti, kad besimokanti organizacija – itin aktuali tema mūsų dienomis. Organizacijos, siekiančios išlikti ir veikti, neišvengiamai turi perimti besimokančios organizacijos modelį.

Kalbant konkrečiai apie sporto sektorių pastebima, kad egzistuojantys atlikti tyrimai yra gana bendro pobūdžio, neatsižvelgiant į kiekvienos sporto organizacijos unikalumą. Todėl labai svarbu analizuoti ir gilintis ne tik į visas sporto organizacijas bendrai, pateikiant apibendrintas išvagas ir tyrimų rezultatus, tačiau taip pat analizuoti pavienės sporto organizacijas, siekiant išryškinti jų unikalumą, joms būdingus besimokančios organizacijos bruožus, konkrečias situacijas bei koncentruojantis į konkrečiai imonei tinkamas vystymo galimybes. Tai ne tik padėtų konkrečiai organizacijai, tačiau sudarytų prielaidas platesnio konteksto ir didesnės apimties moksliniams tyrimams.

**Raktažodžiai.** Besimokanti organizacija, sporto organizacija, bruožai, modelis



## IVADAS

**Straipsnio aktualumas ir naujumas.** Besimokanti organizacija – viena iš šiuolaikinių organizacijų siekiamybių. Mokslinėje literatūroje pateikiama įvairių požiūrių į besimokančią organizaciją ir su ja susijusius aspektus. Siekiant kuo išsamiau įsigilinti į šio tyrimo objektą, tikslinga išsamiau atskleisti besimokančios organizacijos fenomeną teoriniu aspektu. Todėl pateikiant besimokančios organizacijos teorinės sampratos analizę, gilinamasi į besimokančios organizacijos bruožus, analizuojami teoriniai besimokančios organizacijos modeliai bei pristatomas sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos teorinis modelis.

Straipsnis grindžiamas *probleminiu klausimu*: ar sporto organizacija yra besimokanti organizacija?

Šios problemos sprendimui suformuluotas *tyrimo objektas* – sporto organizacija kaip besimokanti organizacija. Šis tyrimo objektas pasirinktas todėl, kad jį išanalizavus bus galima ne tik atskleisti analizuojamų sporto organizacijų gali būti besimokanti organizacija. Atsižvelgiant į tai, kad mokslininkai pastebi, jog daugelis organizacijų pasižymi besimokančiais organizacijai būdingomis savybėmis, tačiau labai dažnai negali konkrečiai įvardinti, kas rodo, kad organizacija yra besimokanti, kokia mokymosi kryptimi eina, identifikuoti, kokie jos kaip besimokančios organizacijos planai.

*Tyrimo tikslas* – atskleisti sporto organizacija kaip besimokančios organizacijos situaciją teoriniu aspektu.

*Tyrimo uždaviniai*: atskleisti besimokančios organizacijos teorinius aspektus; išryškinti sporto organizacija kaip potencialios organizacijos galimybes būti suvokiama besimokančia.

*Tyrimo organizavimas*. Atlikto tyrimo pobūdis yra kokybinis. Taikyta turinio analizė.

## TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

**Besimokančios organizacijos teorinė samprata.** Siekiant kuo išsamiau atskleisti besimokančios organizacijos teorinius aspektus, pirmiausia tikslinga išsamiai išanalizuoti ir išgryninti besimokančios organizacijos teorinę sampratą. Todėl toliau, šiame poskyryje, bus pateikiami ir analizuojami skirtingi mokslininkų požiūriai į besimokančią organizaciją, pateikiant skirtingas besimokančios organizacijos sampratas bei ieškoma esminių šios sampratos sąlyčio taškų.

Kaip teigia Zuzevičiūtė ir Teresevičius (2008) šiuolaikinės valstybės ekonomikos, visuomenės ir verslo gerovės bei progreso pagrindas yra žinios, todėl valstybei ar organizacijai siekiant tapti konkurencinga ir išlikti sparčiai besikeičiančiame pasaulyje, būtinybe tampa dėmesio sutelkimas į aukštos kompetencijos žmoniškųjų išteklių kūrimą. Simonaitienė ir

Targamadžė (2001) taip pat pastebi, kad XXI a. pradžioje mokymasis tampa esminiu individo sėkmingos karjeros, organizacijos išlikimo bei nacionalinės gerovės veiksnium, todėl nebėra tikslinga ir teisinga mokymąsi sieti tik su keliomis specialiomis institucijomis ar vienu gyvenimo periodu, nes mokymasis tampa (arba turėtų tapti) kiekvieno individo ir organizacijos siekiu bei nuolatiniu procesu. Taip atsiranda poreikis organizacijų vadybos kaitai. Atsižvelgiant į tai formuojasi nauji požiūriai. Vienas jų – besimokanti organizacija. Remiantis Garvin, Edmonson ir Gino (2008), šiandien yra svarbiau nei bet kada, kad kompanijos taptų besimokančiomis organizacijomis, o tai lemia padidėjusi konkurencija, technologijų pažanga, ir pasikeitę vartotojų lūkesčiai.

Gudauskas ir Jokūbauskienė (2012) pastebi, kad besimokančios organizacijos koncepcijos atsiradimą galima sieti su besimokančios visuomenės idėjos atsiradimu. Remiantis Petrauskiene (2005), besimokančios organizacijos standartas atsirado JAV, Japonijoje ir kitose šalyse, o vėliau išplito išsivysčiusiame pasaulyje. Remiantis Lyle (2012), sąvoka *besimokanti organizacija* įgavo prasmę 1980 m., kuomet verslo įmonės pasitelkė mokymąsi siekdamos padidinti augimą, konkurencingumą ir atsparumą išorei. Kaip teigia Tight (2007), besimokančios organizacijos sąvokos susiformavimui įtakos turėjo trys veiksniai:

1. problema, su kuria susidūrė vadybos atstovai, siekdami organizacinį mokymąsi atsieti nuo asmeninio arba grupės mokymosi;
2. konkurencija, kurią lemia pasauliniai pokyčiai, apimantys ekonomiką ir technologijas, nuolatinis naujovių poreikis;
3. besikeičianti pramoninių santykių praktika, susidariusi dėl įmonių, siekiančių sudaryti darbuotojams bendras švietimo ir tobulėjimo galimybes, skaičiaus augimo.

Sugarman (1997) teigimu, besimokančios organizacijos samprata iš esmės pakeitė biurokratinę paradigmą, „triumfavusią“ Vakarų civilizacijoje paskutinius 200 metų ir šiuo metu yra vertinama kaip svarbi ir reikšminga verslo, švietimo ir visuomeninių organizacijų vadybos sudedamoji dalis. Lyle (2012) teigimu, vienas labiausiai besimokančių organizacijų atsiradimą lėmusių veiksnių – technologinio pasaulio transformacija. Labai panašiai mano ir Burnes, Cooper, West (2003) – jų manymu svarbiausi faktoriai, darantys įtaką mokymosi organizacijoje būtinumui, globalizacija ir nuolatinė kaita. LenuĜa Rusa, Chiricāa, RaĜiua, Bābana (2014) teigimu, daugelis tyrimų rodo, kad organizacijos tapimas besimokančia organizacija turi teigiamos įtakos organizacijos narių darbo našumui, pasitenkinimui darbu, lojalumui organizacijai ir netgi darbuotojų sveikatai. Taigi, remiantis Baleženčiu (2008), galima teigti, kad besimokanti organizacija – ateities organizacija, besiorientuojanti į naują kokybę, į pokyčius organizacijos darbe ir naujus darbo metodus.

Nors pati besimokančios organizacijos sąvoka atsirado vadybos srityje, kaip teigia Kvedaraitė (2009), pastaraisiais dešimtmečiais besimokančios organizacijos tyrimams daug dėmesio skiria įvairių mokslo sričių – vadybos, edukologijos, psichologijos ir kt. – teoretikai ir praktikai. Mokslininkė pastebi, kad mokslinėje literatūroje yra išryškunami skirtingi požiūriai, kontekstai, įvairiai aiškinami besimokančios organizacijos bruožai ir esmė. Atsižvelgiant į tai, tikslinga išsamiau išanalizuoti besimokančios organizacijos sąvoką bei skirtingus požiūrius į ją.

Analizuojant skirtingų mokslininkų formuluojamas besimokančios organizacijos sąvokas, galima atrasti ir tam tikrų akcentuojamų bendrumų. Daugelio mokslininkų besimokančios organizacijos apibrėžimuose galima pastebėti, kad prisitaikymas prie pokyčių yra viena esminių besimokančios organizacijos sąvokos sudedamųjų dalių. Kaip teigia Yao, Wang, Ma (2014), tik besimokanti organizacija gali prisitaikyti prie šiuolaikiniame pasaulyje kylančių pokyčių ir išlikti konkurencinga savo rinkoje. Lakio (2003) teigimu, besimokančios organizacijos standartas yra jos modernėjimo ir sėkmingos veiklos besikuriančioje žinių visuomenėje imperatyvas, orientacijos į pokyčius ir naujoves rezultatas. Pokyčių svarbą akcentuoja ir Petrauskienė (2005). Mokslininkė teigia, kad besimokanti organizacija, tai tokia organizacija, kuri nuolatos besikeičiančiame ekonominiame, politiniame, kultūriniame gyvenime yra įgali prisitaikyti prie kintančių sąlygų, numatyti būsimus pokyčius ir iššūkius. Šiuos požiūrius galima papildyti ir Bukantaitės (2005) apibrėžimu, kuris besimokančią organizaciją apibūdina kaip nebijančią eksperimentuoti, lanksčią bei sugebančią operatyviai reaguoti į aplinkoje vykstančius pokyčius ir procesus bei turinčią poveikį išoriniai aplinkai. Tubutienė, Morkūnaitė (2008) taip pat aprašydamos besimokančią organizaciją akcentuoja, kad tokio tipo organizacijose mokomasi reaguojant į aplinkos pokyčius. Analizuojant Jokūbauskienės (2013) besimokančios organizacijos sampratą taip pat galima išvelgti pokyčių svarbą, nes mokslininkė teigia, kad besimokanti organizacija – tai tokia organizacija, kuri turi įsišaknijusią nuojautų, reakcijos į pokyčius, kompleksškumą ir neapibrėžtumus filosofiją. Skaržauskienė (2010) besimokančią organizaciją apibrėžia teigdamas, kad tokia organizacija pirmiausia siekia padėti žmonėms įgyvendinti pokyčius, pritaikyti organizacijos struktūras prie nuolat kintančios aplinkos. Taigi galima teigti, kad organizacijos tapimas besimokančia organizacija yra tarsi garantas organizacijai išlikti konkurencingai ir prisitaikyti prie nuolatinių šių dienų pokyčių.

Kitas svarbus aspektas, atsispindintis besimokančios organizacijos sampratų įvairovėje – orientacija į tikslų įgyvendinimą, rezultatų siekimą, naujų žinių kūrimą. Remiantis Zuzevičiūte, Teresevičiumi (2008), besimokanti organizacija ne tik efektyviai funkcionuoja besikeičiančiame pasaulyje, bet ir geba kurti jų narių gerovę ir, svarbiausia, inovacijas. Simonaitienė (2003) pastebi, kad besimokančioje organizacijoje žmonės nuolat plečia savo kompetencijas, kad pasiektų trokštamų rezultatų, kurioje ugdomi nauji ir atviri mąstymo modeliai bei laisvai plėtojami kolektyviniai siekiai. Senge (1990) taip pat akcentuoja, kad besimokančios

organizacijos nariai geba siekti bendrų organizacijos siekių. Bukantaitė (2005) teigia, kad besimokančios organizacijos įvairiuose lygmenyse vykstantis mokymasis yra orientuotas į organizacijos tikslus, strategiją ir vizijos siekį. Galima teigti, kad besimokanti organizacija suburia savo narius bendram tikslui, uždega bendrai vizijai ir skatina realizuoti bendrą misiją.

Taip pat labai svarbi idėja, išryškėjanti besimokančios organizacijos samprata – organizacijos narių naujų žinių, kompetencijų ir gebėjimų įgijimas mokymosi proceso metu. Simonaitienė (2003) besimokančią organizaciją apibrėžia kaip organizaciją, kurioje žmonės nuolat plečia savo kompetencijas. Zuzevičiūtė, Teresevičius (2008) teigia, kad besimokanti organizacija – tai organizacija, kurios nariai yra skatinami mokytis ir tobulėti, gauna informaciją apie mokymosi galimybes bei geba su kitais dalintis žiniomis. Stool, Fink (1998) pabrėžia, kad besimokanti organizacija yra tokia organizacija, kuri nuolat skatina kitus tobulėti profesiskai, kuri mokosi ir skatina mokytis kitus. Remiantis Petrauskiene (2005), besimokanti organizacija dažnai yra apibrėžiama kaip vystanti specifinius sugebėjimus mokytis, pažinti, ugdanti tokius įgūdžius, kurie nėra akcentuojami tradicinėse organizacijose. Naujų žinių kūrimą, naujų įgūdžių įgijimą akcentuoja ir Tubutienė, Morkūnaitė (2008) bei Lyle (2012), o Karpis, Jasinskas (2014) teigia, kad besimokančios organizacijos turi generuoti naujas žinias, jas kurti, nes tik tokiu atveju jos galės vadintis besimokančiomis. Atsižvelgiant į šias sampratas, galima teigti, kad besimokanti organizacija įgalina savo darbuotojus plėtoti savo kompetencijas, įgyti naujų įgūdžių, kurti naujas žinias bei jomis dalinti su kitais.

Kita grupė mokslininkų besimokančios organizacijos sampratoje išryškina aplinkos – tiek vidinės, tiek išorinės – svarbą įvairiais aspektais. Senge (1990) teigia, kad besimokanti organizacija yra tokia organizacija, kuri sukuria darbuotojams tinkamą aplinką, aprūpina veikla ir galimybėmis, gerinančiomis savarankišką ir grupinį mokymąsi. Šiai minčiai pritaria ir Zuzevičiūtė, Teresevičius (2008). Jų teigimu, besimokančios organizacijos sukuria mokymuisi tinkamą aplinką. Tuo tarpu Bukantaitė (2005) pastebi, kad besimokanti organizacija turi įtakos išorinei aplinkai. Taigi galima matyti, kad besimokanti organizacija turi ne tik suformuoti tinkamą mokymuisi aplinką organizacijos viduje, tačiau taip pat įvertinti ir savo įtaką išorinei aplinkai.

Toliau analizuojant besimokančios organizacijos sampratą galima paminėti ir praeities bei ateities svarbą. Girnienė (2014) teigia, kad besimokanti organizacija nuolat apmąsto įgytą patirtį ir įvertina veiklos perspektyvas. Gudauskas, Jokūbauskienė (2012), analizuodami įvairius mokslininkus pastebi, kad besimokanti organizacija dažnai apibrėžiama kaip organizacija, kuri geba atrasti tai, kas efektyvu performuluodama savo asmeninę patirtį ir mokymosi procesą. Taigi besimokanti organizacija ir jos nariai turi gebėti analizuoti tiek savo praeities patirtį, tiek gebėti orientuotis į ateitį, pritaikydami savo patirtį.

Analizuojant besimokančios organizacijos sampratą, beveik kiekvienoje sampratoje galima išvystyti kitą svarbų aspektą – mokymosi lygius. Bersėnaitė, Šaparnis, Šaparnienė (2006) teigia, kad besimokanti organizacija yra suprantama kaip organizacija, kurioje visais lygiais nenutrūkstamai vyksta žinių kūrimas ir informacijos perdavimas, įgytos patirties refleksija ir veiklos perspektyvų apmąstymas siekiant organizacijos tikslų ir derinantis prie besikeičiančios aplinkos. Dixson (1993) skiria tris mokymosi lygius: individo, komandos ir sistemos. Mokslininko teigimu, organizacijoje visų šių trijų rūšių mokymasis turi vykti kartu. Labai panašiai mąsto ir Bukantaitė (2005), Watkins, Marsick (1993) išskirdami individo-grupės-organizacijos lygmenyse vykstantį mokymąsi, orientuotą į organizacijos tikslus, strategiją ir vizijos siekį. Jucevičienė (2007) besimokančią organizaciją apibrėžia kaip individų nuolatinio organizacinio mokymosi, vykstančio individualiame ir kolektyviniame (grupių, organizacijos padalinių, struktūrų ir visos organizacijos) lygmenyse bei jų sąveikoje. Burkšienė, Račaitė (2014) teigia, kad organizacinis mokymasis turi vykti nuolatos ir apimti tiek pavienį individą, tiek individų grupes, tiek visą organizaciją, o šiuolaikinės organizacijos, norėdamos pasiekti sėkmingos veiklos rezultatų, turi skatinti savo narius mokytis, kurti organizacijai svarbias žinias individualiai, grupėse ir visos organizacijos lygmenyje. Zuzevičiūtė, Teresevičius (2008) pabrėžia galimybę mokytis savarankiškai ir grupėse, Lyle (2012) akcentuoja individualų mokymąsi, o grupinį mokymąsi keičia komandiniu mokymusi. Tuo tarpu Tubutienė, Morkūnaitė (2008) išskiria mokymąsi individualiu ir kolektyviniu lygmeniu. Pilipavičius (2012) prie jau minėtų individualaus ir organizacinio lygmenų prideda ir mokymąsi bendruomeniniame lygmenyje. Švagždienė, Jasinskas, Fominienė, Mikalauskas (2013) teigia, kad besimokančioje organizacijoje mokymasis vyksta individualiame, kolektyviniame ir organizacijos lygmenyse. Tuo tarpu Simonaitienė (2007) teigia, kad mokymosi procesas besimokančioje organizacijoje vyksta įvairiomis kryptimis: vertikaliai (vadovas duoda nurodymus pavaldiniams ar pavaldiniai teikia siūlymus vadovui); horizontaliai (mokymasis vyksta tarp organizacijos narių (vadovų / pavaldinių)); įstrižai (naudojami netradiciniai, neįprasti santykiai, ryšiai bei informacijos sklaidos kanalai). Taigi galima teigti, kad besimokančioje organizacijoje mokymasis vyksta įvairiuose lygmenyse – individualiame, grupiniame/komandiniame, organizaciniame, bendruomeniniame – ir įvairiomis kryptimis – vertikaliai, horizontaliai ir įstrižai.

Kitas svarbus aspektas kalbant apie besimokančią organizaciją ir jos sampratą, pats besimokančios organizacijos kūrimas. Sakalo (2003) teigimu pagrindiniai besimokančios organizacijos kūrimo etapai yra šie: organizacijos tikslų, su kuriais supažindinami įmonės darbuotojai, formulavimas; mokymo planų sudarymas; įvairiapusės metodinės pagalbos besimokantiems suteikimas; reikalingos mokymui(si) organizacijos sukūrimas; darbuotojų motyvavimo sistemos, kad jie turėtų norą tobulėti, sukūrimas; kontrolės sistemos sukūrimas.

Tuo tarpu Neil (1996) pastebi, kad formuojant besimokančią organizaciją labai svarbu įvertinti tris aspektus: Perėjimas nuo reaktyvaus į proaktyvų mokymąsi; Pasikeitimų kaip nuolatinis procesas, o ne kaip perversmų vertinamas; Atvirumo ir skirtumų skatinimas.

Kiek kitokį besimokančios organizacijos kūrimo vaizdą pateikia Easterby-Smith, Lyles (2003). Mokslininkų teigimu, besimokančiajai organizacijai sukurti reikalingi penki technologiniai komponentai ir disciplinos: personalo vadyba; intelektinių gabumų panaudojimo modeliai; dalijimasis įžvalgumu; komandinis mokymas; sisteminis mąstymas. Taigi, kaip galima matyti, formuojant besimokančią organizaciją reikia numatyti tam tikrus tiek vidinės kultūros ir struktūros pakeitimus, tiek ir įvertinti iš išorės kylančius iššūkius.

Galiausiai, kaip bet kuris reiškinys, besimokanti organizacija turi tiek savų plusų, tiek ir minusų. Merkys, Šlapšienė (2013) kaip pagrindinius besimokančios organizacijos teigiamus aspektus įvardija: naujos technologijos gali padėti sukurti naujus tinklus, pajėgiančius reguliuoti organizacijos darbą teigiamai išnaudojant kiekvieno organizacijos darbuotojo žinias, įgūdžius ir suvokimą; lyderystė yra išskaidyta, t. y., skatinamas kiekvieno darbuotojo lyderiavimas, teigiamai veikiantis organizacijos judėjimą pirmyn, sąlygojamą kiekvieno darbuotojo savo idėjų organizacijos veikloje ir jos vystymesi pritaikymą.

Kaip pagrindinius neigiamus besimokančios organizacijos aspektus, remiantis Merkiu, Šlapšiene (2013), galima išskirti: mokymosi procesas reikalauja atvirumo ir savikritikos, o vadovai dažnai yra įpratę valdyti padėtį ir nėra linkę pasitikėti savaime susidarančiais procesais organizacijoje, kai tuo tarpu besimokančioje organizacijoje būtent lanksti ir prisitaikanti kontrolės struktūra yra vienas iš gyvavimo pagrindų; hierarchija ir kontrolė neturėtų būti iš anksto nustatytos ir sudarytos, o turėtų būti sudarytos galimybės perimti vadovavimą, tačiau daugumoje organizacijų vis dar priimta manyti, jog tvarką organizacijoje būtent ir palaiko aiški organizacijos struktūra ir hierarchinė sistema; mokymasis tik dėl mokymosi gali tapti dar viena ideologija ir neduoti jokios naudos organizacijai. Taigi, kaip galima matyti, nors yra aiškiai išskiriami besimokančios organizacijos privalumai, visgi egzistuoja ir tam tikri trūkumai. Tačiau pasitelkus reikiamas žinias bei atsisakant standartinio organizacijos vaizdo, galima pašalinti egzistuojančius trūkumus ir sėkmingai vystyti organizaciją kaip besimokančią organizaciją.

### **Besimokančios organizacijos bruožai**

Mokslinėje literatūroje galima rasti gana daug ir gana įvairių besimokančios organizacijos bruožų, kurie yra būdingi būtent besimokančiai organizacijai. Skirtingi mokslininkai koncentruojasi į skirtingas detales, o ir patys bruožai yra išskiriami gana įvairiai – vieni mokslininkai juo labai smulkiai detalizuoja, kiti jungia į stambesnes grupes ir pan. taigi ir natūralu, kad vieno mokslininko išskirti besimokančios organizacijos bruožai gali būti kito mokslininko išskirtų bruožų sudėtine dalimi. Besimokanti organizacija pasižymi šiais bruožais: mokymosi kultūra – organizacijai yra būdinga specifinė kultūra, tam tikra organizacijos

ideologija, skatinanti mokymąsi, kuris organizacijoje yra vertybė; lyderystė – organizacija taiko lyderystę mokymuisi, sudaro sąlygas visų organizacijos narių lyderystės raiškai; įgalinimas – žmonės organizacijoje dalyvauja nustatant ir įgyvendinant bendrą organizacijos strategiją (viziją) ir yra atsakingi už įvairių sprendimų priėmimą organizacijoje; tyrimas ir dialogas – organizacija skatina grįžtamojo ryšio, informacijos rinkimo kultūrą, sudaro sąlygas informacijos rinkimui, vertinimui, sklaidai ir prieinamumui; žinių vystymas – organizacijoje vystomos ir kuriamos žinios įvairiais lygmenimis; organizacijos lankstumas ir atvirumas – organizacija lanksčiai derinasi prie dinamiškų aplinkos sąlygų, numato galimus pokyčius, greitai reaguoja į kintančius aplinkos poreikius; nuolatinis mokymasis – organizacija sukuria plačias galimybes mokytis visiems organizacijos nariams atliekant savo darbą įvairiuose lygmenyse; organizacijos klimatas – organizacijoje vyrauja klimatas, skatinantis ir pagreitinantis įvairių lygmenų mokymąsi; bendravimas ir bendradarbiavimas – bendradarbiavimas, t. y., organizacijoje kuriamos komandos, siekiama bendradarbiavimo, siekiama išsilaivinti nuo informacijos perdavimo trukdžių; investicijos – organizacija investuoja į darbuotojų lavinimą ir ugdymą; kompetencijų plėtra – organizacijos nariai plėtoja savo kompetencijas, kad pasiektų norimų rezultatų; sisteminis mąstymas – organizacijoje kuriama ir vystoma visuotinio mokymosi sistema; ugdomi nauji ir atviri mąstymo modeliai.

### **Sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos teorinis modelis**

Šiuolaikinėms sporto organizacijoms kaip ir bet kurioms kitoms organizacijoms kyla įvairūs iššūkiai, todėl natūralu, kad siekdamas išlikti konkurencingos, sporto organizacijos yra suinteresuotos tapti besimokančiomis organizacijomis. Taigi toliau plėtojant šio darbo temą, tikslinga sukonstruoti teorinį sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos modelį. Todėl šiame poskyryje trumpai analizuojama sporto organizacija ir su susiję teoriniai aspektai bei pateikiamas sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos teorinis modelis, grindžiamas atlikta mokslinės literatūros analize.

Pedersen, Miloch, Laucella (2007) analizuoja sporto organizacijas ir jų veiklą. Mokslininkai teigia, kad sporto organizacija – tai grupė žmonių dirbanti sporto srityje tam, kad pasiektų užsibrėžtų tikslų, o visi interesantai – darbdaviai, darbuotojai, savanoriai, rinkodaros, reklamos specialistai, teisininkai – atliekantys vienas ar kitas veiklas, kad padėtų pasiekti tų užsibrėžtų tikslų, taip pat tampa sporto organizacijos dalimi. Pedersen, Miloch, Laucella (2007) taip pat akcentuoja, kad sporto organizacija gali būti tiek pelno siekianti, tiek nesiekianti, o jos dydis ar sritis, į kurią ji orientuojasi (pvz., sporto paslaugos ar prekės) neturi įtakos jos kaip sporto organizacijos statusui.

Kaip teigia Pedersen, Miloch, Laucella (2007), kiekvienai sporto organizacijai turi būti būdingi trys esminiai elementai: sporto organizacijos nariai turi būti pasirengę padėti ir bendradarbiauti (su įvairiais padaliniais, pradedant nuo personalo, rinkodaros, baigiant bilietų

pardavėjais, pardavimų atstovais, žiniasklaida ir kt.); sporto organizacijos ir jos nariai bendrą tikslą ar tikslus ir visas organizacijos narių dėmesys yra sutelkiamas į pastangas tų tikslų pasiekti; komunikacija yra būtina sporto organizacijos išlikimui, nes be jos organizacijos tikslas niekada nebus tinkamai iškomunikuotas ir perduotas, o tarp organizacijos narių nebus sąveikos.

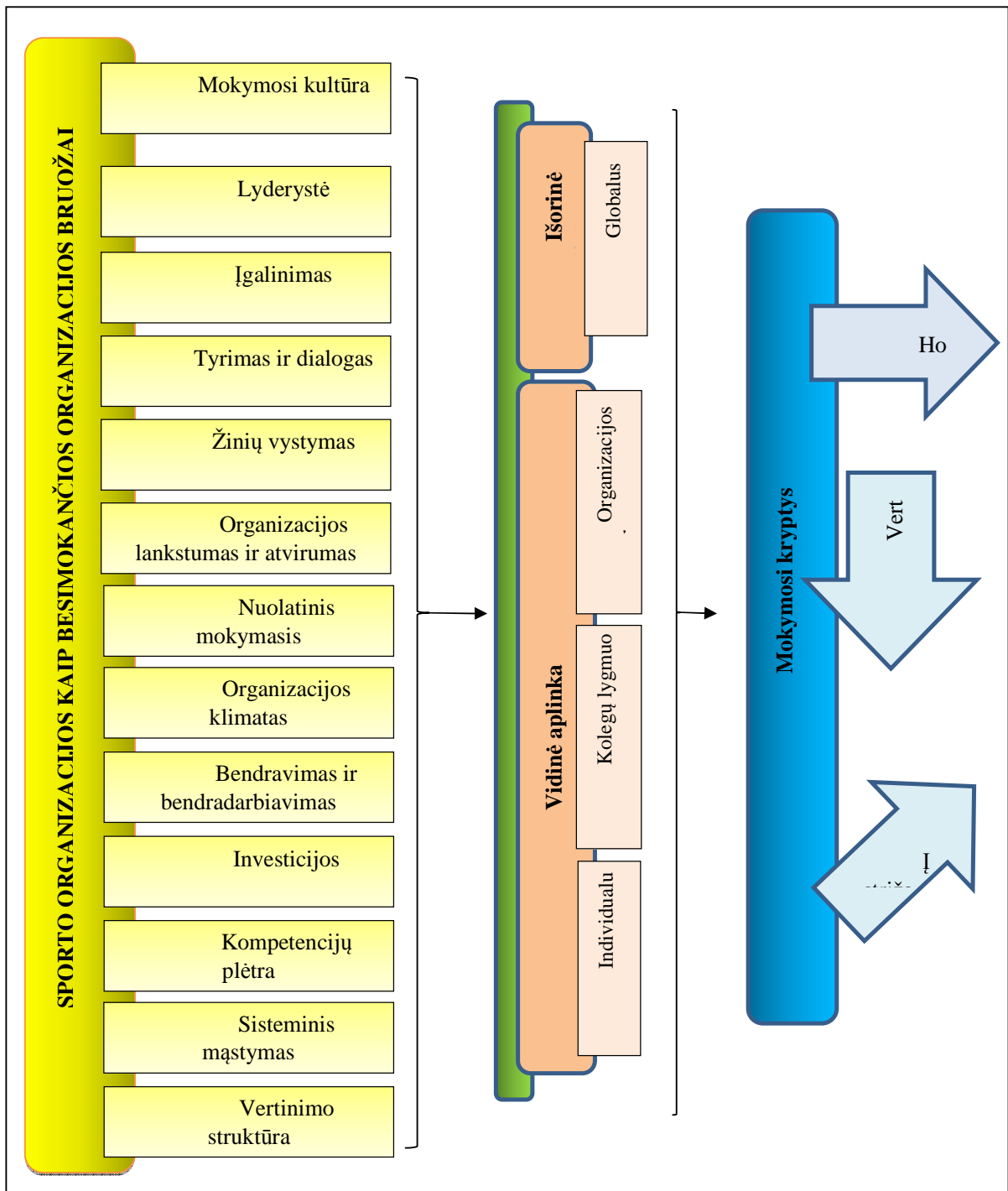
Taigi, kaip galima matyti, sporto organizacijai ir jos nariams iš esmės yra keliami tokie patys reikalavimai, kaip ir bet kuriai kitai organizacijai, todėl tai leidžia teigti, kad, nors ir būdama specifinės srities organizacija ir užsiimdama tam tikra specifine veikla, sporto organizacija savo struktūra ir tikslais iš esmės nesiskiria nuo standartinių organizacijų, todėl ir tam tikri iššūkiai ar aktualijos joms yra tokios pačios, kaip ir paprastoms organizacijoms. Atsižvelgiant į tai, Pedersen, Miloch, Laucella (2007) pastebi, kad sporto organizacijos egzistuoja įvairiomis formomis: kryžminių funkcijų komandos (darbas atliekamas per įvairius departamentus departamentus); virtualios ar tinklinės organizacijos (pagrindinės verslo funkcijos yra užsakomos siekiant visą dėmesį sukongcentruoti į pagrindines veiklas); organizacijos „be sienų“ (organizacijos derinančios kolektyvinių sprendimų priėmimą, tarpfunkcines komandas, į tinklą sujungtus kompiuterius tarp organizacijos ir jos tiekėjų bei klientų ir kt. charakteristikos); e-organizacijos (organizacijos, kurios naudoja internetą, intranetą ir ekstranetą pardavimams (e-komercijai), kontaktui su tiekėjais (verslas verslui) ir verslo realizavimui (E-verslas); besimokančios organizacijos (dalijamasi žiniomis visoje organizacijoje).

Besimokanti organizacija – viena iš galimų sporto organizacijos veiklos formų. Sporto organizaciją kaip besimokančią organizaciją teoriniame lygmenyje Pedersen, Miloch, Laucella (2007) analizuoja išsamiau. Mokslininkai teigia, kad besimokanti sporto organizacija turi pasižymėti šiais bruožais: Besimokanti sporto organizacija daro pakeitimus, remdamasi informacija, gauta iš grįžtamojo ryšio, kurį ji sisteminga kaupia ir analizuoja; Sporto organizacija yra traktuojama kaip besimokanti organizacija dėl jos komunikacinės kultūros; Besimokanti sporto organizacija kuria mokymosi kultūrą – įgyvendina sisteminio tyrimo ir analizės metu gautų išvadų suformuluotus uždavinius, išgrynina grįžtamojo ryšio informaciją taip sudaromos sąlygos organizacijos nariams mokytis iš praeityje atliktų veiksmų, kuria naują mąstyseną, kurios esminė idėja iškilusias problemas perorientuoti į galimybes, skatina bendradarbiavimą; Kitos veiklos apima individualaus mokymosi stiprinimą ir komandos žinių vystymą, konflikto kaip pokyčio ir augimo suvokimą, vertinimo struktūros atnaujinimą įtraukiant našumą ir naujas mokymosi priemones, bendradarbiavimo organizacijoje didinimo ir skatinimo struktūros sukūrimą; Taip pat sporto organizacija gali sukurti mokymosi kultūrą, įtraukiant lengvos informacijos saugojimo ir paieškos mechanizmus; įdiegiant naujas technologijas, kurios reikalingos siekiant pagerinti informacijos sklaidą, nagrinėja savo pačios ir suinteresuotų šalių normas, vertybes, veiklos prielaidas ir politiką.



Remiantis mokslinės literatūros analize, buvo sukonstruotas teorinis sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos modelis (žr. pav.).

Kaip galima matyti paveiksle, sporto organizacija kaip besimokanti organizacija pasižymi tam tikrais bruožais, kurie buvo išskirti mokslinės literatūros analizės metu, apibendrinus įvairių mokslininkų mintis. Šis sąrašas buvo papildytas vertinimo struktūra (organizacija įtraukia darbo našumo vertinimą ir naujas mokymosi priemones), nes šis bruožas išryškėjo analizuojant konkrečiai sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos teorinius aspektus. Pats mokymasis sporto organizacijoje kaip besimokančioje organizacijoje pasireiškia tiek vidinės aplinkos, tiek išorinės aplinkos lygmenyse, kurie taip pat buvo aptarti mokslinės literatūros analizės metu. Galiausiai, modelyje vaizduojamos ir kryptys, kuriomis vyksta mokymasis sporto organizacijoje kaip besimokančioje organizacijoje. Konstruojant modelį buvo vadovaujama pateikiamais besimokančios organizacijos teoriniais modeliais.



1 pav. Sporto organizacijos kaip besimokančios organizacijos teorinis modelis

Taigi apibendrintai galima teigti, kad kiekviena sporto organizacija kaip besimokanti organizacija pasižymi tam tikrais besimokančiai organizacijai būdingais bruožais, kurie atsispindi vienos ar kitos aplinkos lygmenyse bei pasireiškia vienokios ar kitokios krypties mokymusi organizacijoje. Svarbu pastebėti ir tai, kad nėra skirstoma, kokie bruožai kokiame mokymosi lygmenyje atsispindi, nes, atliekant sporto organizacijos teorinių aspektų analizę buvo pastebėta, kad sporto organizacija gana atviri bendrauja su išorėje esančiais subjektais ir dažnai

išnyksta riba tarp vidinės organizacijos erdvės ir išorinės, nes pati sporto organizacija gana atvirai sąveikauja su išore.

## IŠVADOS

1. Besimokanti organizacija – konkurencinga ir gebanti prisitaikyti prie nuolatinių šių dienų pokyčių organizacija, užtikrinanti tinkamą mokymuisi aplinką organizacijos viduje ir taip suburianti savo narius bendram tikslui, uždeganti bendrai vizijai ir skatinanti realizuoti bendrą misiją; įgalinanti savo darbuotojus gebėti analizuoti tiek savo praeities patirtį, tiek gebėti orientuotis į ateitį, pritaikant savo patirtį; plėtoti savo kompetencijas, įgyti naujų įgūdžių, kurti naujas žinias bei jomis dalinti su kitais mokymąsi realizuojant įvairiuose lygmenyse – individualiame, grupiniame/komandiniame, organizaciniame, bendruomeniniame – ir įvairiomis kryptimis – vertikaliai, horizontaliai ir įstrižai.
2. Besimokanti organizacija pasižymi šiais bruožais: mokymosi kultūra – organizacijai yra būdinga specifinė kultūra, tam tikra organizacijos ideologija, skatinanti mokymąsi, kuris organizacijoje yra vertybė; lyderystė – organizacija taiko lyderystę mokymuisi, sudaro sąlygas visų organizacijos narių lyderystės raiškai; įgalinimas – žmonės organizacijoje dalyvauja nustatant ir įgyvendinant bendrą organizacijos strategiją (viziją) ir yra atsakingi už įvairių sprendimų priėmimą organizacijoje; tyrimas ir dialogas – organizacija skatina grįžtamojo ryšio, informacijos rinkimo kultūrą, sudaro sąlygas informacijos rinkimui, vertinimui, sklaidai ir prieinamumui; žinių vystymas – organizacijoje vystomos ir kuriamos žinios įvairiais lygmenimis; organizacijos lankstumas ir atvirumas – organizacija lanksčiai derinasi prie dinamiškų aplinkos sąlygų, numato galimus pokyčius, greitai reaguoja į kintančius aplinkos poreikius; nuolatinis mokymasis – organizacija sukuria plačias galimybes mokytis visiems organizacijos nariams atliekant savo darbą įvairiuose lygmenyse; organizacijos klimatas – organizacijoje vyrauja klimatas, skatinantis ir pagreitinantis įvairių lygmenų mokymąsi; bendravimas ir bendradarbiavimas – bendradarbiavimas, t. y., organizacijoje kuriamos komandos, siekiama bendradarbiavimo, siekiama išsilaisvinti nuo informacijos perdavimo trukdžių; investicijos – organizacija investuoja į darbuotojų lavinimą ir ugdymą; kompetencijų plėtra – organizacijos nariai plėtoja savo kompetencijas, kad pasiektų norimų rezultatų; sisteminis mąstymas – organizacijoje kuriama ir vystoma visuotinio mokymosi sistema; ugdomi nauji ir atviri mąstymo modeliai.
3. Kiekviena sporto organizacija kaip besimokanti organizacija pasižymi tam tikrais besimokančiai organizacijai būdingais bruožais, kurie atsispindi vienos ar kitos aplinkos lygmenyse bei pasireiškia vienokios ar kitokios krypties mokymusi organizacijoje. Svarbu pastebėti ir tai, kad nėra skirstoma, kokie bruožai kokiame mokymosi lygmenyje

atsispindi, nes, atliekant sporto organizacijos teorinių aspektų analizę buvo pastebėta, kad sporto organizacija gana atviri bendrauja su išorėje esančiais subjektais ir dažnai išnyksta riba tarp vidinės organizacijos erdvės ir išorinės, nes pati sporto organizacija gana atvirai sąveikauja su išore

### LITERATŪRA

- Bersėnaitė J.; Šaparnis G.; Šaparnienė D. (2006). Pokyčių valdymas besimokančioje organizacijoje: darbuotojų nuomonių raiška. *Social Researches*, 7(1), 19-28.
- Bukantaitė, D. (2005). *Tinklinės besimokančios organizacijos modeliavimas*. Daktaro disertacija. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
- Burkšienė, V.; Račaitė, E. (2014). Organizacinis mokymasis Lietuvos Respublikos ministerijose. *Regional formation and development studies*, 1 (11), 29-44.
- Burnes, B., Cooper, C., West, P. (2003). Organisational learning: the new management paradigm? *Management Decision*, 41(5), 452-464.
- Covell, D.; Walker, Sh. (2013). *Managing Sport Organizations. Responsibility for Performance*. London: Routledge.
- Dahanayake, N. D.; Gamlath, S. (2013). Learning organization dimensions of the Sri Lanka Army. *Learning Organization*, 20(3), 195-215.
- Dixon, N. M. (1993). *Organizational Learning*. Ottawa: Conference board of Canada.
- Easterby-Smith, M.; Lyles, A. M. (2003). *The Blackwell Handbook of Organizational Learning and Knowledge Management*. Cornwall: Blackwell Publishing Ltd.
- Elkjaer, B. (2004). *Organizational learning: The 'third way*. *Management Learning*, 35(4), 419 – 434.
- Garvin, D. A. (1993). Building a learning organization. *Harvard Business Review*, 96(2), 19-19.
- Garvin, D.; Edmondson, A; Gino, F. (2008) Is yours a learning organization? *Harvard business review*. [žiūrėta 2015-10-03]. Prieiga per internetą: <<http://provost.tufts.edu/celt/files/Is-Yours-a-Learning-Organization-by-Garvin-Edmondson-and-Gino.pdf>>.
- Girnienė, I. (2014). Žinių valdymo įtaka nuolatiniam inovacijų kūrimui: atvejo analizė. *Information Sciences*, 68, 44-62.
- Gudauskas, R.; Jokūbauskienė, S. (2012). Besimokančios organizacijos ir žinių viauomenės kompetencijų integralumas. *Socialinis ugdymas*, 21(32), 45-60.
- Yao, H.; Wang, Sh.; Ma, Y. (2014). The Impact of Building a Learning Organization on Firm Performance: An Empirical Analysis Based on Software Company in Shanghai Pudong Software Park in China. *International Business and Management*, 8(1), 10-14.

- Jasinskas, E.; Švagždienė, B.; Mikalauskas, R. (2012). Darbuotojų vertinimo įtaka organizacijos mokymuisi laisvalaikio sporto klubuose. *Economics and management*, 17(4), 1357-1364.
- Jokūbauskienė, S. (2013). *Informacijos ir komunikacijos specialistų strateginės lyderystės kompetencijų formavimas besimokančioje organizacijoje*. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Jucevičienė, P. (2007). *Besimokantis miestas*. Kaunas: Technologija.
- Jucevičienė, P.; Tautkevičienė, G. (2004). Universiteto bibliotekos mokymosi aplinkos samprata. *Pedagogika*, 71, 101 – 105.
- Karpis, V.; Jasinskas, E. (2014). Organizacijos mokymosi aspektai viešbutyje. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos. Mokslinių straipsnių rinkinys*, 82-89.
- Kvedaraitė, N. (2009). *Šiuolaikinės mokyklos kaip besimokančios organizacijos bruožų raiška personalo savivaldaus mokymosi sklaidos procesuose*. Daktaro disertacija. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
- Laurėnaitienė, J.; Laurėnas, V. (2011). Besimokančių organizacijų tapimo ribos. *Journal of Andragogika*, 2, 149 – 163
- LenuĜa Rusa, C.;Chiricăa, S.; RaĜiua, L.; Băbana, L. (2014). Learning organization and social responsibility in Romanian higher education institutions. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 142, 146-153.
- Lyly, E. R. (2012). Learning organization [al] learning. *International Journal of Business and Social Science*,3(6), 217-221.
- Markvaldienė, G. (2007) Kolegijos tapimo besimokančia organizacija galimybių analizė. *Profesinis rengimas: Tyrimai ir realijos*, 13, 152-169.
- Merkys, L.; Šlapšienė, O. (2013). Personalo mokymas(is) – besimokančios organizacijos kūrimo(si) prielaida (aukštos kvalifikacijos specialistų reikalaujančios įmonės atvejis). *Mokslo darbai*, 4(1), 43-54.
- Pedersen, P. M.; Miloch, K. S.; Laucella, P. C. (2007). *Strategic sport communication*. Champaign: Human Kinetics.
- Petrauskienė, R. (2005). Lietuvos savivaldybių vidaus administravimo tobulinimas. *Viešoji politika ir administravimas*, 11, 65-73.
- Pilipavičius, V. (2012). Darnaus darbo vietų vystymo kaimiškuose regionuose teorinės prielaidos. *Žemės ūkio mokslai*, 19(3), 192–202.
- Sakalas, A. (2003). *Personalo vadyba*. Vilnius: Vaga.
- Senge, P. (1990). *The fifth discipline: the art and practice of the learning organization*. NY: Doubleday Currency.
- Senge, P. (2010). *Besimokanti mokykla*. Vilnius: Versa.

- Senge, P.; Kleiner, A.; Roberts, C.; Ross, R.; Roth, G.; Smith, B. (2013). *The Dance of Change: The Challenges of Sustaining Momentum in Learning Organizations*. New York: Doubleday/Currency.
- Simonaitienė B.; Targamadžė V. (2001). Mokytojų profesinė kompetencija: jos plėtotės darbo vietoje galimybių tyrimas. *Socialiniai mokslai*, 3(29), 33-41.
- Simonaitienė, B. (2003). *Mokykla – besimokanti organizacija*. Kaunas: Technologija.
- Simonaitienė, B. (2007). *Mokyklos – besimokančios organizacijos vystymas*. Kaunas: Technologija.
- Skaržauskienė, A. (2010). Intelektų kompetencijų įtaka lyderystės rezultatams. *Organizacijų vadyba: Sisteminiai tyrimai*, 53, 63-85.
- Stool L., Fink D.(1998). *Keičiame mokyklą*. Vilnius: Margi raštai.
- Sugarman, B. (1997). Learning, Working, Managing, Sharing: The New Paradigm of the Learning Organization. *The Journal of Pedagogy, Pluralism & Practice*, [žiūrėta 2015-10-03]. Prieiga per internetą: < <http://www.lesley.edu/journal-pedagogy-pluralism-practice/barry-sugarman/learning-working-managing-sharing/>>.
- Šavareikienė, D. (2008). *Motyvacija vadybos procese*. Šiauliai: Šiaulių universitetinė leidykla.
- Švagždienė, B.; Jasinskas, E.; Fominienė, V. B.; Mikalauskas, R. (2013). The Situation of Learning and Prospects for Improvement in a Tourism Organization. *Inžinerinė Ekonomika-Engineering Economics*, 24(1), 126-134.
- Tight, M. (2007). *Kertinės suaugusiųjų švietimo mokymo idėjos*. Vilnius: Kronta.
- Trakšelys, K. (2011). Besimokančios organizacijos esmė ir nauda: andragogo požiūris. *Pedagogika*, 101, 98 – 106.
- Tubutienė, V., Morkūnaitė, S. (2008). Organizacinio mokymosi modeliai besimokančioje organizacijoje. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 1(10), 200-211.
- Watkins, K. E.; Marsick, V. J. (1993). *Sculpting the learning organization: Lessons in the art and science of systemic change*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zakarevičius, P. (2012). Modernios organizacijos bruožai. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, 64, 135 – 144.
- Zuzevičiūtė, V.; Teresevičius, T. (2008). Besimokančios organizacijos kūrimo prielaidos. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai*, 45, 115-126.

**Kontaktinis asmuo:**

Daiva Majauskienė, [daiva.majauskiene@lsu.lt](mailto:daiva.majauskiene@lsu.lt)

# KŪNO KULTŪROS MOKYTOJŲ SAVIVEIKSMINGUMAS DIRBANT INKLIUZINĖSE KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE: PILOTINIS TYRIMAS

Dovilė Selickaitė, Diana Rėklaitienė  
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

## SANTRAUKA

Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumas inkliuzijos sąlygomis suprantamas, kaip jų suvokiamas gebėjimas pritaikyti kūno kultūros programą mokiniams turintiems: fizinę, intelekto, regos ir kitas negalias. Kaip mokytojas pritaiko užduotį, pakeičia tikslą, kokius taiko pedagoginius metodus ir kaip įveikia iškilusius sunkumus, priklauso nuo jo saviveiksmingumo lygio (Block et al., 2010). Tyrimo *tikslas* nustatyti kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumo lygį dirbant su mokiniais, turinčiais intelekto, fizinę ir regos negalią, bendroje kūno kultūros pamokoje.

*Metodika.* Tyrime dalyvavo 75 kūno kultūros mokytojai iš 16 savivaldybių (vyrai  $n=14$ ; moterys  $n=61$ ; amžius nuo 22 m. iki 62 m.,  $\bar{X}=45,61$  m.  $\pm 8,74$ ), dirbantys bendrojo ugdymo įstaigose (pagrindinėse, progimnazijose, vidurinėse mokyklose, gimnazijose). Saviveiksmingumui nustatyti naudota *Self – Efficacy Scale for Physical Education Majors Towards Children with Disabilities* (SE-PETE-D) REVISED skalė (Block et. al., 2013).

*Rezultatai.* Per kūno kultūros pamokas dažniau susiduriama su sutrikusio intelekto asmenimis ( $n=36$ ; 48 proc.) nei su fizinę ( $n=32$ ; 43 proc. ) ar regos negalią ( $n=15$ ; 20 proc.) turinčiais mokiniais. Dominuojantis intelekto sutrikimo ( $3,3\pm 0,85$ ) ir fizinės negalios ( $3,2\pm 0,81$ ) skalių saviveiksmingumo lygis – vidutinis ( $p<0,05$ ), regos negalios ( $2,8\pm 1,01$ ) tarp žemo ir vidutinio lygio ( $p<0,05$ ). Apskaičiavus Cronbacho  $\alpha$  koeficientą nustatyta, kad intelekto sutrikimo skalės Cronbacho  $\alpha=0,965$ , fizinės negalios skalės  $\alpha=0,965$ , regos negalios skalės  $\alpha=0,978$ , skalių klausimai puikiai atspindi tiriamąjį dydį.

*Išvados.* Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumas vertinamas vidutiniu pasitikėjimo lygiu. Daugiausia patirties mokytojai turi dirbant su mokiniais turinčiais intelekto sutrikimą, mažiausiai – su mokiniais turinčiais regos negalią. Kūno kultūros mokytojai, kurie jau turi patirties dirbant su neįgaliais mokiniais arba turi asmeninę patirtį su neįgaliaisiais, saviveiksmingumą vertina aukštesniais balais nei neturintys patirties.

**Raktiniai žodžiai:** saviveiksmingumas, kūno kultūros mokytojai, kūno kultūros pamoka, negalia, inkliuzija

## ĮVADAS

Šiandienos ugdymo kontekste yra labai svarbi inkliuzijos sąvoka. Inkliuzija laikoma procesu, kurio metu atsižvelgiama į visų – vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų – poreikių įvairovę, vis labiau juos įtraukiant į ugdymąsi, kultūrinį ir bendruomenės gyvenimą, mažinant ir išgyvendinant atskirtį švietimo sistemoje (UNESCO, 2009). Tai yra aplinka visiems, kurioje neakcentuojamos asmens silpnybės ir trūkumai, o jaučiamasi saugiu ir visaverčiu visuomenės nariu, kurioje randama priemonių ir būdų, kaip asmens trūkumus ir silpnynes tam tikroje situacijoje paversti privalumais. Tačiau šios priemonės ir būdai savaime nebus veiksmingi, reikalinga, kad šiuos būdus kažkas įvaldytų, mokėtų taikyti, o tai gali tik asmuo pasitikintis ir tikintis savo žiniomis ir praktiniu jų pritaikomumu darbinėje veikloje. Tai yra žmogus, kuris

pasižymi aukštais saviveiksmingumo rodikliais (Bandura, 1977) ir gebantis būti mokytoju – pavyzdiniu modeliu besimokantiems (Bandura, 1995). Asmens saviveiksmingumas suprantamas, kaip pasitikėjimas savimi tam tikrose nekasdieninėse situacijose (Block et al., 2010). Saviveiksmingumas yra Banduros (1997) socialinio pažinimo teorijos pagrindas apie žmogaus sąveikos su kitais asmenimis įtaką veiksams, elgesiui ir aplinkai rezultatą. Bandura (1997) saviveiksmingumą apibrėžia kaip tikėjimą savo galimybėmis organizuoti ir vykdyti pasirinktą veiklą atsižvelgiant į turimas žinias. Taigi saviveiksmingumas yra suvoktas savo gebėjimas sėkmingai atlikti tam tikrą veiksmą. Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumas inkliuzijos sąlygomis suprantamas, kaip jų suvokiamas gebėjimas pritaikyti kūno kultūros programą mokiniams turintiems: fizinę, intelekto, regos ir kitas negalias. Kaip mokytojas pritaiko užduotį, pakeičia tikslą, kokius taiko pedagoginius metodus ir kaip įveikia iškilusius sunkumus, priklauso nuo jo saviveiksmingumo lygio (Block et al., 2010). Asmens elgesys gali būti paveiktas ir tiesiogiai, ir netiesiogiai jo tikėjimo saviveiksmingumu lygio (Block et al., 2010). Saviveiksmingumas priklauso nuo daugelio veiksnių, pavyzdžiui: pačio asmens užduoties pasirinkimo; asmeninių tikslų siekimo; įdedamų pastangų kiekio; laukiama užduoties rezultato; kaip atkakliai ir ištvermingai tęsiama veiklą, kai susiduriama su sunkumais; ir kaip asmuo jaučiasi (Bandura, 2006; Block et al., 2010). Daugelis asmenų renkasi tas užduotis, kuriose jaučiasi kompetentingi, tačiau vengia tų, kurių negalėtų atlikti (Block et al., 2010). Remiantis Bandura (2006) asmenys, kurie pasižymi aukštu saviveiksmingumu, yra labiau linkę išbandyti sudėtingas užduotis, sutelkia daugiau pastangų, atkakliau ir ištvermingiau dirba pasirinktos užduoties linkme ir sėkmingiau atlieka veiklą nei asmenys pasižymintys žemu saviveiksmingumu. Bandura nurodo, kad tikėjimas saviveiksmingumu įtakojamas keturių patirčių: 1) praktinės patirties, 2) netiesioginės patirties, 3) žodinio ir socialinio įtikinimo, 4) fiziologinės būsenos (Block et al., 2010).

Remiantis kitų autorių atliekamais tyrimais (Block et al., 2010; Mauerberg-deCastro et al., 2013; Morgan, 2013; Taliaferro et al., 2015) paaiškėjo, kad saviveiksmingumas yra tam tikra pasitikėjimo forma. Kuo aukštesnis asmens (mokytojo) pasitikėjimas saviveiksmingumu lygmuo, tuo sėkmingiau įgyvendinami ugdymo programos tikslai. Lietuvoje didžioji dalis tyrimų (Gudonis ir kt., 2008; Ustilaitė ir kt., 2011; Jankevičienė, 2013; Ostasevičienė ir kt., 2014) nagrinėja mokytojų požiūrį ir nuostatas dirbant su negalią turinčiais mokiniais, tačiau tyrimuose neakcentuojamas mokytojo saviveiksmingumas, todėl reikalinga atlikti tokio pobūdžio tyrimus ir Lietuvos kontekste. Galbūt šių tyrimų rezultatai ir padarytos išvados leistų sėkmingiau įgyvendinti inkliuzijos proceso nuostatas praktikoje. Šiame straipsnyje pateikiamas tyrimas nagrinėjantis kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumą dirbant inkliuzijos sąlygomis. Šio tyrimo metu bus atliktas pilotinis tyrimas, tai yra pasirinktos skalės (Block et al., 2013)



tinkamumo Lietuvos kontekste patikrinimas ir patvirtinimas bei nustatytas kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumas dirbant inkluzijos sąlygomis.

## METODIKA

Tyrimas atliktas Lietuvos sporto universitete, vykusio kūno kultūros mokytojams seminaro metu spalio 6 d. Tyrime dalyvavo 75 kūno kultūros mokytojai iš 16 savivaldybių (vyrai  $n=14$ ; moterys  $n=61$ ; amžius nuo 22 m. iki 62 m.,  $\bar{X} = 45,61 \text{ m.} \pm 8,74$ ), dirbantys bendrojo ugdymo įstaigose (pagrindinėse, progimnazijose, vidurinėse mokyklose, gimnazijose). **Metodas.** Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumui įvertinti pasirinkta Block ir kt. (2013) skalė *Self – Efficacy Scale for Physical Education Majors Towards Children with Disabilities (SE-PETE-D) REVISED*). Iš skalę sudariusių autorių gautas leidimas validuoti ir naudoti skalę atliekamuose tyrimuose Lietuvoje. Skalę sudarė keturios dalys: pirma dalis – intelekto sutrikimui (IS) skirta skalė (11 klausimų), antra dalis – fizinei negaliai (FN) (12 klausimų), trečia dalis – regos negaliai (RN) (10 klausimų) ir ketvirta dalis demografiniai klausimai (pvz.: amžius, lytis, baigimo metai, darbinė ir asmeninė patirtis dirbant su mokiniiais turinčiais intelekto, fizinę, regos negalią ir kt.). Skalėse teiginiai vertinami Likerto skalės sistemoje nuo 1 iki 5 (nuo jokio pasitikėjimo iki visiško pasitikėjimo). Skalės vertimas buvo atliktas pagal Riklikienės (2007) straipsnyje pateiktus reikalavimus. **Duomenų analizė.** Atlikta faktorinė atsakymų į kiekvienos skalės – intelekto sutrikimo (IS), fizinę negalią (FN) ir regos negalią (RN) – klausimus analizė, kuria siekta patvirtinti naudojamą skalę, parodant, kad skalės sudedamosios dalys patenka į tą patį faktorių bei panaudotas *Varimax* pasukimo metodas, kurio rezultate pasiekama didžiausia faktorių svorių susijusiems kintamiesiems dispersijos reikšmė (Pukėnas, 2009). Tai įgalina susieti kiekvieną kintamąjį su vienu išskirtu faktoriumi (Pukėnas, 2009). Apskaičiuotas klausimyno skalės vidiniam nuoseklumui įvertinti Cronbacho alfa (*Cronbach's alpha*) koeficientas, kuris remiasi atskirų klausimų, sudarančių klausimyną, koreliacija ir įvertina, ar visi skalės klausimai pakankamai atspindi tiriamąjį dydį. Gautiems tyrimo duomenims analizuoti buvo atlikta kiekvienai negalios skalei atskirai statistinė duomenų analizė: apskaičiuotas aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis ir kriterijaus reikšmingumo reikšmė, kuri vertinta remiantis reikšmingumo lygmeniu  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI

**Skalės faktorių struktūra ir patikimumas.** Atlikta faktorinė analizė ir apskaičiuotas skalės patikimumas naudojant SPSS 21.0 versiją. Atlikus faktorinę analizę apskaičiuotas Kaiser – Meyer – Olkin kriterijus: IS skalėje  $KMO=0,915$ ,  $p=0,0001$ ; FN skalėje –  $KMO=0,909$ ,  $p=0,0001$ ; RN skalėje –  $KMO= 0,920$   $p=0,0001$ , kurio vertė paaiškina, kad kintamieji yra tarpusavyje reikšmingai susiję ir duomenys tinkami faktorinei analizei. Faktorių svorių matrica

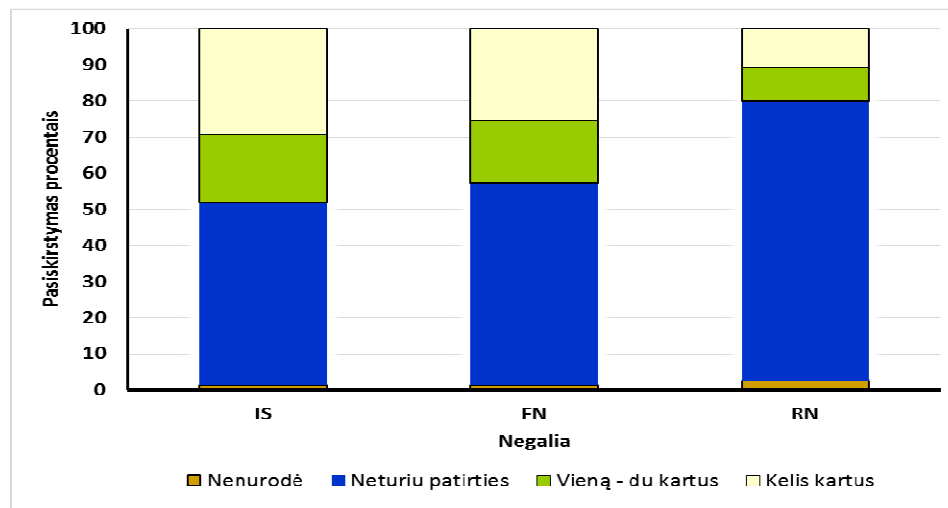
(*Component Matrix*) parodė, kad gauta IS skalėje yra viena kategorija, kurios reikšmė didesnė už 1.0 ir talpina 74,20 proc. duomenų; FN skalėje gautos dvi kategorijos, kurių reikšmės didesnės už 1.0 ir talpina viena iš jų 72,58 proc., o kita 9,33 proc. duomenų; RN skalėje – viena kategorija, kurios reikšmė didesnė už 1.0 ir talpina 83,88 proc. duomenų. Panaudotas *Varimax* pasukimo metodas FN skalei, kuris pateikia didžiausių faktorių svorių susijusiems kintamiesiems dispersijos reikšmę (1 lentelėje).

1 lentelė. Fizinės negalios skalės faktorių struktūra taikant *Varimax* pasukimo metodą.

| Skalė          | Klausimas | Faktoriai   |             | Bendra kintamųjų dispersijos dalis |
|----------------|-----------|-------------|-------------|------------------------------------|
|                |           | 1 faktorius | 2 faktorius |                                    |
| Fizinė negalia | A         | 0,24        | 0,89        | 81,91%                             |
|                | B         | 0,29        | 0,93        |                                    |
|                | C         | 0,48        | 0,76        |                                    |
|                | D         | 0,46        | 0,74        |                                    |
|                | E         | 0,62        | 0,63        |                                    |
|                | F         | 0,76        | 0,50        |                                    |
|                | G         | 0,85        | 0,31        |                                    |
|                | H         | 0,84        | 0,33        |                                    |
|                | I         | 0,62        | 0,67        |                                    |
|                | J         | 0,85        | 0,26        |                                    |
|                | K         | 0,77        | 0,47        |                                    |
|                | L         | 0,83        | 0,34        |                                    |

Apskaičiavus klausimyno skalių vidinį nuoseklumą nustatyta, kad IS skalės Cronbacho  $\alpha=0,965$ , FN skalės  $\alpha=0,965$ , RN skalė  $\alpha=0,978$ , šie Cronbacho  $\alpha$  koeficiento įverčiai parodo, kad skalių klausimai puikiai atspindi tiriamąjį dydį.

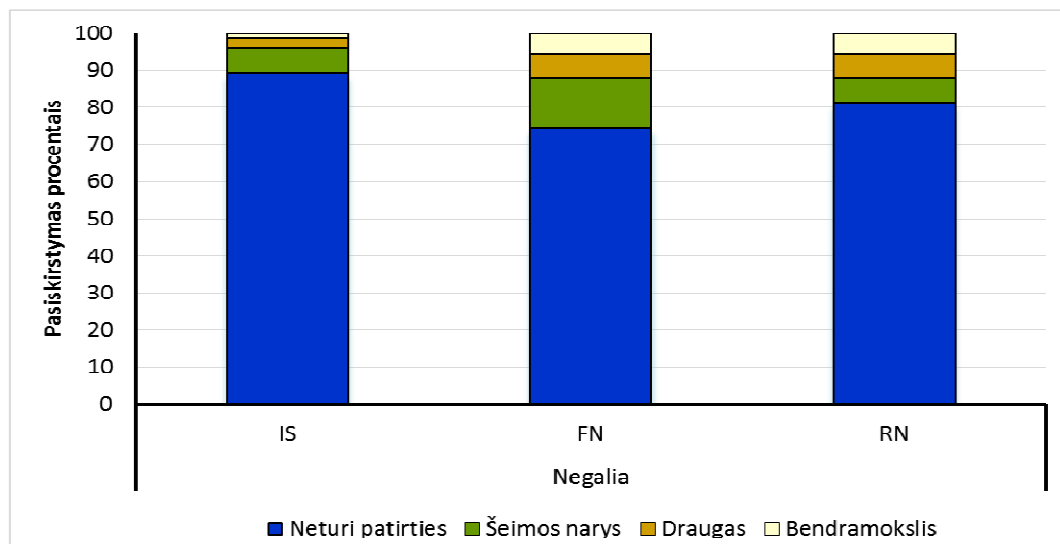
**Tyrimo duomenų analizė.** Atsakant į demografinės dalies klausimą „Kokia Jūsų darbo patirtis su mokiniais, turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią, kūno kultūros pamokose ar bendruomenės sporto veiklose?“ kūno kultūros mokytojai nurodė, kad su sutrikusio intelekto asmenimis dažniausiai susiduriama per kūno kultūros pamokas ( $n=36$ ) nei su fizine ( $n=32$ ) ar regos negalia ( $n=15$ ) turinčiais mokiniais ( $p<0,05$ ) (1 pav.). Atsakant į šį klausimą nustatyta, kad mažiausiai turima patirties su regos negalią turinčiais mokiniais (1 pav.).



1 pav. Kūno kultūros mokytojų darbo patirties su mokiniais, turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią per kūno kultūros pamokas atsakymų skirstinys procentais

Pastaba. \*, \*1, \*2 - statistiškai reikšmingas skirtumas tarp atsakymų pasiskirstymo, kai  $p < 0,05$ .

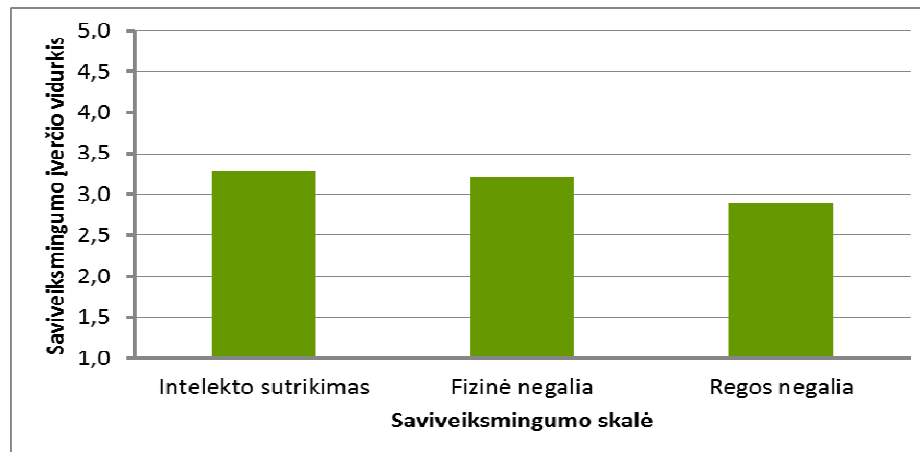
Atsakant į demografinės dalies klausimą „Kokia Jūsų asmeninė patirtis su žmonėmis, turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią?“ iš tyrime dalyvavusių kūno kultūros mokytojų nurodė, kad daugiausia jų neturi asmeninės patirties su negalią turinčiais asmenimis (IS –  $n=67$ ; FN –  $n=56$ ; RN –  $n=61$ ) (2 pav.). Dažniausiai tiriamųjų asmeninė patirtis įvardijama, kaip šeimos narys ir dominuojanti negalia yra fizinė negalia (2 pav.)



2 pav. Kūno kultūros mokytojų asmeninė patirtis su žmonėmis turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią atsakymų skirstinys procentais

Apskaičiavus kūno kultūros mokytoju saviveiksmingumo įverčių vidurkį dirbant bendroje kūno kultūros pamokoje su mokiniais, turinčiais intelekto sutrikimą, nustatyta, kad dominuoja vidutinis pasitikėjimo lygis ( $3,3 \pm 0,85$ ) ( $p < 0,05$ ), su fizine negalią turinčiais mokiniais

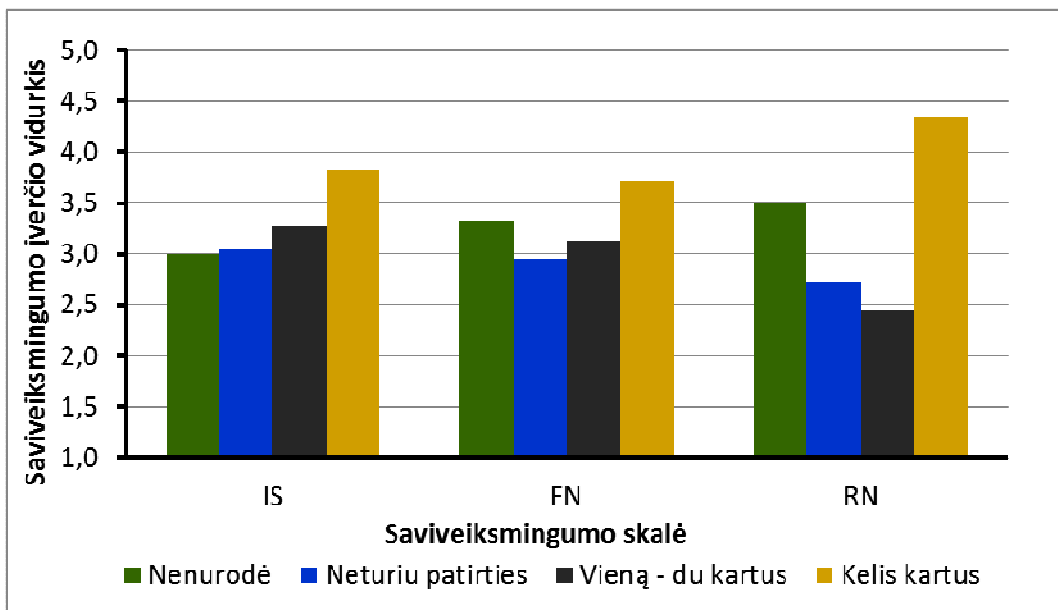
vidutinis pasitikėjimo lygis ( $3,2 \pm 0,81$ ) ( $p < 0,05$ ), dirbant su regos negalių turinčiais mokiniais vyrauja žemas ir vidutinis pasitikėjimo lygis ( $2,8 \pm 1,01$ ) ( $p < 0,05$ ) (3 pav.). Lyginant saviveiksmingumo įverčių vidurkių rezultatus tarp skirtingų negalios skalių, atlikto Stjudento t – testo metu, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp IS ir RN skalių ( $p = 0,01$ ) ir tarp FN ir RN skalių ( $p = 0,03$ ) (3 pav.).



3 pav. **Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumo įverčių rodiklių vidurkiai dirbant su mokiniais turinčiais intelekto sutrikimą, fizinę ir regos negalią per bendras kūno kultūros pamokas**

*Pastaba.* \* - statistiškai reikšmingas skirtumas, kai  $p < 0,05$ , tarp intelekto sutrikimo skalės ir regos negalios skalės saviveiksmingumo įverčių vidurkių. \*1 - statistiškai reikšmingas skirtumas, kai  $p < 0,05$ , tarp fizinės negalios skalės ir regos negalios skalės saviveiksmingumo įverčių vidurkių.

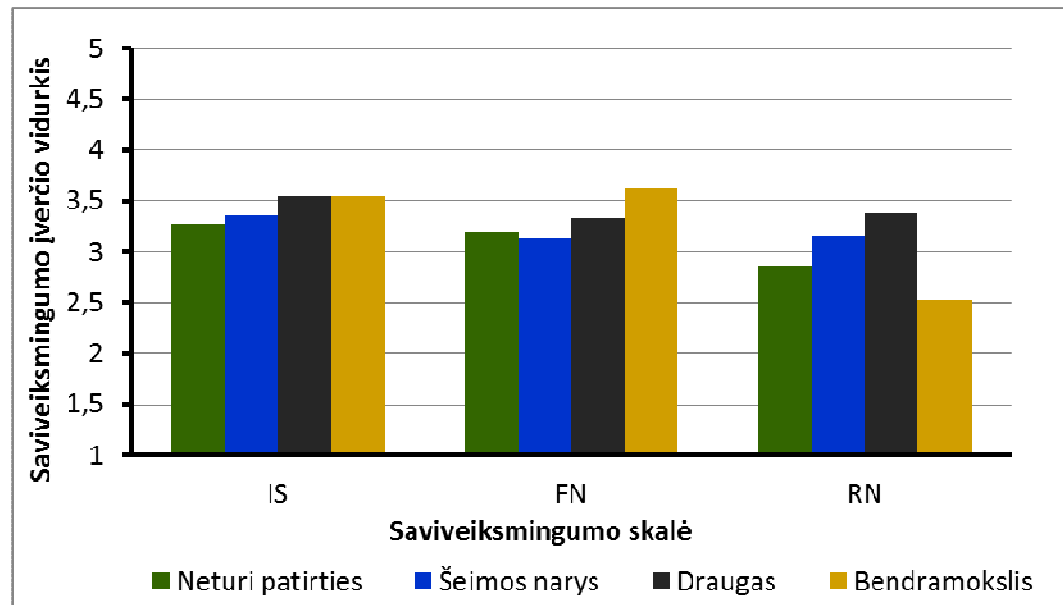
Apskaičiavus vidutinę įverčių reikšmę koku saviveiksmingumo pasitikėjimo lygiu pasižymi tiriamasis atsakydamas į klausymą „Kokia Jūsų darbo patirtis su mokiniais turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią, kūno kultūros pamokose ar bendruomenės sporto veiklose?“ nustatyta, kad nenurodžiusių patirties grupės saviveiksmingumas įvertintas IS skalėje – vidutiniškai, FN skalėje – vidutiniškai, RN skalėje įvertinta tarp vidutinio ir aukšto pasitikėjimo lygio (4 pav.). Neturinčių patirties tiriamųjų grupėje saviveiksmingumas vertinimas vyravo IS skalėje vidutiniškas, FN skalėje – vidutiniškas, RN skalėje – tarp žemo ir vidutinio pasitikėjimo lygio (4 pav.). Grupėje vieną – du kartus per savaitę saviveiksmingumas įvertintas IS skalėje – aukščiau nei vidutinė reikšmė, FN skalėje – aukščiau nei vidutinė reikšmė, RN skalėje – žemu pasitikėjimo lygiu (4 pav.). Grupėje kelis kartus per savaitę saviveiksmingumas įvertintas IS skalėje – aukštu, FN skalėje – aukštu, RN skalėje – aukščiau nei aukštesniu pasitikėjimo lygiu (4 pav.).



4 pav. Kūno kultūros mokytojų darbo patirties su negalią turinčiais mokiniais įtaka saviveiksmingumo įverčiui

Pastaba. \*, \*1, \*2 - statistiškai reikšmingas skirtumas tarp atsakymų saviveiksmingumo įverčių rodiklių, kai  $p < 0,05$ .

Apskaičiavus vidutinę įverčių reikšmę koku saviveiksmingumo pasitikėjimo lygiu pasižymi tiriamasis atsakydamas į klausimą „Kokia Jūsų asmeninė patirtis su žmonėmis, turinčiais intelekto sutrikimo, fizinę ir regos negalią?“ nustatyta, kad neturinčių asmeninės patirties tiriamųjų grupėje IS skalėje – vyrauja aukštesnė nei vidutinė reikšmė, FN skalėje – vidutinis, RN – skalėje tarp žemo ir vidutinio pasitikėjimo saviveiksmingumu lygis (5 pav.). Šeimos narį su negalia turinčių tiriamųjų grupėje saviveiksmingumo lygis IS sklaėje įvertintas aukščiau nei vidutinė reikšmė, FN skalėje – įvertintas – vidutiniškai, RN – skalėje – aukščiau nei vidutiniškai pasitikėjimo lygiu (5 pav.) . Tiriamųjų grupė turinti neįgaliosius draugus saviveiksmingumą IS skalėje įvertina tarp vidutinio ir aukšto, FN skalėje – aukščiau vidutinio, RN skalėje – aukščiau vidutinės reikšmės pasitikėjimo lygiu (5 pav.). Tiriamųjų grupėje turėjusius bendramokslius saviveiksmingumas IS skalėje įvertintas tarp vidutinio ir aukšto, FN skalėje – tarp vidutinio ir aukšto, RN – grupėje žemo ir vidutinio pasitikėjimo lygio (5 pav.).



5 pav. Kūno kultūros mokytojų asmeninės patirties su negalią turinčiais asmenimis įtaka saviveiksmingumo įverčiui

## REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikta duomenų analizė parodė, kad tyrime dalyvavusių kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumo vertinime vyrauja vidutinis pasitikėjimo lygis. Šių duomenų įverčiai artimi kitų autorių atliktiems tyrimams naudojant SE-PETE-D (Block et al., 2013) instrumentą (Taliaferro et al., 2015). Daugiausia patirties turima su mokiniais turinčiais intelekto sutrikimą, mažiausiai su mokiniais turinčiais regos negalią. Tyrime dalyvavę kūno kultūros mokytojai dažniausiai neturėjo nei darbinės, nei asmeninės patirties su asmenimis turinčiais negalią. Tyrimo duomenys parodė, kad kūno kultūros mokytojai turintys ir darbinę patirtį ir asmeninę patirtį pasitikėjimą saviveiksmingumu vertina aukštesniais balais nei neturėję. Tai patvirtina straipsniuose (Bandura, 1997; Block et al., 2010; Taliaferro et al., 2015) akcentuojama praktinės patirties svarba, didinant asmens saviveiksmingumą. Svarią įtaką saviveiksmingumui daro praktinė patirtis, kuri aiškinama kaip asmens ankstesnės patirties interpretavimo rezultatas atliekant tam tikrą užduotį (Block et al., 2010). Bandura (1997) teigia, kad sėkminga praktinė patirtis pagerina asmens veiksmingumą, o nesėkminga praktinė patirtis silpnina jį, ypač jei veiksmingumo jausmo stiprumas dar formuojamas. Pavyzdžiui, jei kūno kultūros mokytojas įtraukia mokinį su regos negalia į bendrą kūno kultūros pamoką, jis iš šio vyksmo rezultatų savyje padaro išvadą, kurios turės įtaką jo saviveiksmingumui ir tolimesnei veiklai, tai yra įtraukiant mokinius su regos negalia kitose panašiose darbo aplinkose. Mokytojo darbo rezultatas įtakos ne tik savo saviveiksmingumą, bet neįgalių mokinių ir jų bendraklasių saviveiksmingumą. Mokytojas prisideda prie vaiko socializacijos proceso ir tolimesnės jo raidos tapdamas vaikams sektinu pavyzdžiu. Tai yra, jei mokytojas mėgsta savo mokamą dalyką, mokiniai paprastai yra

aktyvūs, smalsūs, noriai mokosi (Bandura, 1977, 1995; Berns, 2009). Remiantis A. Banduros sukurtomis *Saviveiksmingumo* ir *Socialinio pažinimo* teorijomis galima teigti, kad auštais saviveiksmingumo rodikliais pasižymintys mokytojai sužadina mokinių norą mokytis ir siekti aukštesnių tikslų. Mokiniai, pasirenkantys sektiniais pavyzdžiais savo mokytojus, perima jų subtilius elgesio bruožus ir mokymosi nuostatas (Berns, 2009), kurios daro įtaką ir poveikį tolimesniame mokinio gyvenimo kelyje (Zimmerman, 1995). Šiandienos kontekste vis dažniau pasitaikantys moksliniai tyrimai tyrinėjantys asmens požiūrį ir siekius inkluzinio ugdymo procese remiasi ne tik *Saviveiksmingumo teorija* (Block et. al., 2013; Beamer and Yun, 2014; Taliaferro et al., 2015), bet ir *Planuojamo elgesio teorija* (Ajzen, 1991; Obrusnikova et al, 2011; Morgan, 2013; Beamer and Yun, 2014; Taliaferro et al., 2015 ). Šiuose moksliniuose straipsniuose tyrinėjamas inkluzinės kūno kultūros pamokose vykstančios sąveikos tarp kūno kultūros mokytojo ir mokinių (Obrusnikova et al, 2011; Morgan, 2013; Block et al., 2013; Taliaferro et al., 2015) ir tarp įgalių mokinių ir neįgalių jų bendraklasių (Obrusnikova et al, 2011; Campos et al., 2013) situacija ir rezultatas. Tai yra kaip buvimas kartu įtakoja šių asmenų saviveiksmingumą, požiūrį ir siekius tolimesnėje veikloje ir sąveikoje. Bandura (1997) teigia, kad ketinimus geriausiai numato nuostatos ir suvokiama elgesio kontrolė, mažiau subjektyvios (socialinės) normos, bei kompetencija grįstos metodikos, sutelktos ties kompetencijos ir pasitikėjimo savimi suvokimu, kaip elgesio pradine varomąja jėga. Bandura (1995) pažymi, kad žmonės turi gebėti dirbti kartu, tuomet jie kuria bendrą ateitį ir įgalinančią aplinką ateities kartoms. Remiantis šiame straipsnyje paminėtų autorių darbais ir rekomendacijomis bus tęsiami tyrimai, įvertinantys kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumą dirbant su negalia turinčiais mokiniais bendrose kūno kultūros pamokose, didesnėje tiriamųjų imtyje. Taip pat bus bandoma atsakyti į klausimą: kaip kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumo pokyčiai įtakoja įgaliųjų mokinių požiūrį į neįgalius bendraklasius ir neįgalių mokinių saviveiksmingumą?

## **IŠVADOS**

Kūno kultūros mokytojų saviveiksmingumas vertinamas vidutiniu pasitikėjimo lygiu. Daugiausia patirties mokytojai turi dirbant su mokiniais turinčiais intelekto sutrikimą, mažiausiai – su mokiniais turinčiais regos negalią. Kūno kultūros mokytojai, kurie jau turi patirties dirbant su neįgaliais mokiniais arba turi asmeninę patirtį su neįgaliaisiais, saviveiksmingumą vertina aukštesniais balais nei neturintys patirties.

## **Literatūra**

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational behavior and human decision processes* 50, 179-211.

- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-efficacy in Changing Societies*. Ed. Albert Bandura, (pp. 1-45). Cambridge: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Adolescence and education: Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age.
- Beamer, J. A. & Yun, J. (2014). Physical Educators' Beliefs and Self-Reported Behaviors Toward Including Students With Autism Spectrum Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31, 362-376. <http://dx.doi.org/10.1123/apaq.2014-0134>
- Berns, R. M. (2009). *Vaiko socializacija. Šeima, mokykla, visuomenė*. Vilniu: Poligrafija ir informatika.
- Block, M.E., Hutzler, S., Barak, S., & Klavina, A. (2013). Creation and validation of the situational specific self-efficacy survey (SSSE). *Adapted Physical Activity Quarterly*, 29, 184-205.
- Block, M., Taliaferro, A., Harris, N.& Krause, J. (2010) Using Self-Efficacy Theory to Facilitate Inclusion in General Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81 (3), 43-46. DOI: 10.1080/07303084.2010.10598448.
- Campos, M. J., Ferreira, J. P. Block M. E. (2013). AN ANALYSIS INTO THE STRUCTURE, VALIDITY AND RELIABILITY OF THE CHILDREN'S ATTITUDES TOWARDS INTEGRATED PHYSICAL EDUCATION-REVISED (CAIPE-R). *European Journal of Adapted Physical Activity*, 6 (2), 29-37.
- Gudonis, V., Mockevičiūtė, M. (2008). Pedagogų požiūris į specialiųjų poreikių vaikus bendrojo lavinimo mokykloje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4 (20), 131-139.
- Jankevičienė, L.(2013). Specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų integracija į bendrojo lavinimo mokyklą: būsimųjų pedagogų požiūris. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 1 (39), 32-38.
- Mauerberg-deCastro, E., Paiva, A.C.S., Figueiredo, G.A., Costa, T.D.A., Castro, M.R., & Campbell, D.F. (2013). Attitudes about inclusion by educators and physical educators: Effects of participation in an inclusive adapted physical education program. *Motriz, Rio Claro*, 19 (3), 649-661.
- Morgan, J. A. 2013. *Factors Influencing Physical Educators' Inclusion Behaviors Towards Students with Autism Spectrum Disorder* [doctoral dissertation]. Oregon State University.
- Obrusnikova, I., Dillon S. R. & Block, M. E. (2011). Middle School Student Intentions to Play with Peers with Disabilities in Physical Education: Using the Theory of Planned Behavior. *Journal of Developmental and Physical Disabilities* 23, 113–127. DOI 10.1007/s10882-010-9210-4
- Ostasevičienė, V., Požerienė, J., Rėklaitienė, D., Gaižauskienė, A. (2014). 8–11 metų amžiaus vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, emocijų ir elgesio savybių raiškos vertinimas jų pačių, tėvų ir mokytojų požiūriu. *Specialusis ugdymas*, 2 (31), 127-140.
- Pukėnas, K. (2009). *Kokybinių duomenų analizė SPSS programa: mokomoji knyga*. Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas: LKKA, p. 93.
- Riklikienė, O. (2007). Tradicinių metodologinių reikalavimų pritaikymas slaugos rezultatų klasifikacijos anketos adaptavimui lietuvių kalbai, kultūrai ir slaugos praktikai. *Sveikatos mokslai*, 5(52), 1166-1172.



- UNESCO (2009). *Policy Guidelines on Inclusion in Education*, Paris: UNESCO  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849e.pdf>
- Ustilaitė, S., Kuginytė-Arlauskienė, I., Valančiūtė, L. (2011). Pedagogų nuostatos į neįgaliųjų vaikų integraciją bendrojo lavinimo mokyklose. *Socialinis darbas*, 10 (2), 241–254.
- Taliaferro, A. R., Hammond, L. and Wyant K. (2015). Preservice Physical Educators' Self-Efficacy Beliefs Toward Inclusion: The Impact of Coursework and Practicum. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 49-67. <http://dx.doi.org/10.1123/apaq.2013-0112>
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. *Self-efficacy in Changing Societies*. Ed. Albert Bandura, 202-231. Cambridge: Cambridge University Press

## MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE: MOKYKLOS BENDRUOMENĖS POŽIŪRIS

Laima Trinkūnienė<sup>1</sup>, Aušra Gužauskytė<sup>2</sup>  
Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva  
UAB „Vaikystės sodas“<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva

### SANTRAUKA

Visose Europos šalyse, mokinių dalyvavimas pamokose ir pažanga reguliariai stebimi ir vertinami kūno kultūros pamokose per visus mokslo metus. Mokinys turi žinoti kodėl, kaip ir už ką jis yra vertinamas. Susiduriama su specifinėmis problemomis vertinant mokinių pažangą ir pasiekimus, nes prigimtiniai fiziniai gebėjimai negali būti vertinimo kriterijumi. Mokyklos administracija, mokytojai, mokiniai ir tėvai nėra vieningi, jų nuostatos į vertinimą ugdymo procese skiriasi. Vieni siūlo visai atsisakyti pažymių, kiti reikalauja kuo dažniau mokinius testuoti ir griežčiau vertinti pažymiais. **Tikslas** - nustatyti mokyklos bendruomenės požiūrį į mokinių pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose.

Klausimynas parengtas remiantis Lietuvos nacionaliniais dokumentais reglamentuojančiais ugdymo turinį ir mokslinėmis publikacijomis. Tyrimo imtį sudarė 300 mokyklos bendruomenės narių, iš jų: 40 mokyklos direktoriai ir pavaduotojai, 50 dalykų mokytojai, 50 kūno kultūros mokytojai, 80 mokinių ir 80 tėvų. Tyrimas buvo vykdomas 2014 m. spalio - gruodžio mėnesiais vienuolikoje Kauno gimnazijų.

**Rezultatai ir išvados.** Daugiau nei pusė apklaustųjų nuomone, kūno kultūros pamokos turi būti vertinamos pažymiu. Nustatyta, kad dažniausiai per kūno kultūros pamokas vertina pažangą ir pasiekimus, žinias ir mokėjimą jomis naudotis bei fizinį pajėgumą. Mokyklos bendruomenės nuomone, kaupiamąjį vertinimą kūno kultūros pamokose dažniausiai sudaro šie kriterijai: pažanga ir pasiekimai, lankomumas ir aktyvumas. Tik mokyklos administracijos požiūris šiek tiek išsiskyrė, jų nuomone į kaupiamąjį vertinimą įeina ir šie kriterijai kaip: pasiruošimas pamokoms ir elgesys. Tyrimo duomenys dėl mokinių atleidimo nuo kūno kultūros pamokų rodo, kad daugiau nei pusė respondentų nuomone, mokiniai turėtų būti atleidžiami tuo atveju kai mokinys lanko sporto mokyklą. Tačiau 48 proc. kitų dalykų mokytojai nepritaria jų nuomonei ir teigia, kad mokiniai negali būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų ir privalo dalyvauti pamokose kartu su visa klase.

**Raktažodžiai:** mokyklos bendruomenė, mokinių pasiekimų vertinimas, kūno kultūros pamoka.

### ĮVADAS

Mokymosi pasiekimų vertinimas yra vienas iš svarbiausių ugdymo proceso komponentų, dažnai lemiantis mokytojų, mokinių ir jų tėvų tarpusavio santykius. Tobulinant švietimo sistemą Lietuvoje daug dėmesio buvo skirta kaip tik mokinių pasiekimų vertinimui (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendroji programa, 2008* ).

Visose Europos šalyse, mokinių dalyvavimas, pažanga ir kt. reguliariai stebimi ir vertinami per visus mokslo metus. Tačiau vertinimo metodai gali skirtis priklausomai nuo šalies ir išsilavinimo lygio (*Physical Education and Sport at School in Europe, 2013*).

Kiekvienam būdingas savas brendimo tempas. Dažnai to paties amžiaus vaikai skiriasi savo fiziniu išsivystymu, sveikata, fiziniu pajėgumu ir fiziniu parengtumu. Mokinys turi žinoti kodėl, kaip ir už ką jis yra vertinamas. Kūno kultūros mokytojai susiduria su specifinėmis problemomis vertindami mokinių pažangą ir pasiekimus. Prigimtiniai fiziniai gebėjimai negali būti vertinimo kriterijumi (*Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, 2008*).

Kalbėdami apie mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimą, mokytojai nėra vieningi, jų nuostatos į vertinimą ugdymo procese skiriasi. Vieni siūlo visai atsisakyti pažymių, kiti reikalauja kuo dažniau mokinius testuoti ir griežčiau vertinti pažymiais (Gudynas ir Šventickas, 2001; Dūdaitė, 2004).

Mokinių mokymosi rezultatų vertinimas visais laikais buvo ir yra aktuali viso ugdymo proceso problema. Vertinimą ir su juo susijusias problemas tyrinėja viso pasaulio mokslininkai ir pedagogai. Kai kurie iš jų teigia, kad vertinimas žlugdo vaiko kūrybines galias, slopina jų motyvaciją ir iniciatyvą mokytis, mažina saviraišką. Apie mokymo vertinimą, jo optimizavimą, organizavimą, vertinimo metodus ir pan. rašė tokie pedagogai kaip J. A. Komenskis, J. Herbartas, K. Ušinskas, Lietuvos pedagogai St. Šalkauskis, A. Maceina, J. Laužikas.

Vertinimo rezultatai yra svarbūs ir reikšmingi moksleiviui, mokytojui, tėvams, mokyklai, bei visai švietimo sistemai. Didėjant reikalavimams švietimui, ugdymo rezultatų vertinimas vis reikšmingesnis (Motiejūnienė, 2002).

Taigi, aktualu tirti visų ugdymo dalyvių – mokyklos administracijos, dalykų mokytojų, kūno kultūros mokytojų, mokinių ir tėvų – požiūrį į mokinių vertinimą ir įsivertinimą (Tichonova ir Schoroškienė, 2013).

**Tyrimo tikslas** - nustatyti mokyklos bendruomenės požiūrį į mokinių pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose.

## **TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS**

**Tyrimo dalyviai.** Tyrimo imtį sudarė 300 mokyklos bendruomenės narių, iš jų: 40 mokyklos direktoriai ir pavaduotojai (10 vyrų ir 30 moterų), 50 dalykų mokytojai (10 vyrų ir 40 moterų), 50 kūno kultūros mokytojai (19 vyrų ir 31 moterų), 80 mokinių (44 berniukai ir 36 mergaitės) ir 80 tėvų (24 vyrai ir 56 moterys). Statistinei rezultatų analizei buvo pasirinkti duomenys tų respondentų, kurie atitiko visus tyrimo reikalavimus: savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime ir atsakė į visus anketos klausimus.

**Tyrimo metodas.** Tyrimo klausimyną sudarė 11 klausimų, kurie buvo suskirstyti į tris grupes: 1 grupė – mokyklos bendruomenės požiūris į mokinių pasiekimų vertinimo būdus (1-3 klausimai) pažymiu ar įskaityta/neįskaityta ir kodėl respondentai taip mano; 2 grupė - mokyklos bendruomenės požiūris į mokinių pasiekimų vertinimo sistemas (4- 5 klausimai), t.y. kas turėtų būti vertinama (žinios ir mokėjimas jomis naudotis, pažanga ir pasiekimai, fizinis pajėgumas) ir

kokie kriterijai turėtų sudaryti kaupiamąjį vertinimą; 3 grupė - mokyklos bendruomenės požiūris dėl mokinių atleidimo nuo kūno kultūros pamokų ir mokinių pasiekimų įskaitymo, jei jie lanko neformaliojo ugdymo sporto įstaigas (6-7 klausimai) – t.y. ar mokiniai turėtų būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų jei lanko neformaliojo ugdymo įstaigas ir kaip tuomet turėtų būti įskaitomi jų pasiekimai pamokose.

Klausimynas parengtas remiantis šiais dokumentais ir moksline publikacija: *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos* (2008); *Vidurinio ugdymo bendrosios programos* (2011); *Mokinių pasiekimų ir pažangos vertinimo tobulinimo dorinio, meninio ir kūno kultūros ugdymo procese rekomendacijos* (2010); *2013- 2014 ir 2014-2015 mokslo metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrieji ugdymo planai*; *Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata* (2004); A. Emeljanovas ir L. Trinkūnienė (2011).

Parengtą klausimyną įvertino penki kūno kultūros mokytojai, tyrime dalyvavę kaip ekspertai. Jų buvo paprašyta pareikšti savo pastabas dėl klausimyne suformuluotų klausimų, loginės jų išdėstymo sekos, aiškumo, o taip pat įvertinti, ar tiriamieji gali turėti pakankamai žinių atsakyti į jiems pateiktus klausimus ir teiginius. Atsižvelgus į ekspertų pastabas, klausimynas buvo koreguotas.

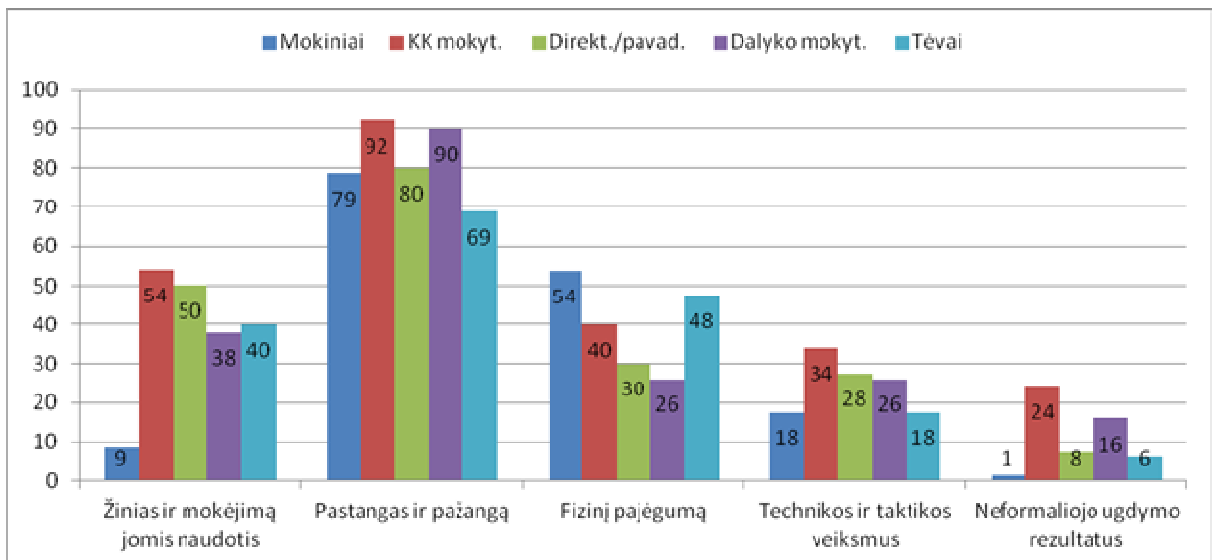
**Tyrimo organizavimas.** Tyrimas buvo vykdomas 2014 m. spalio - gruodžio mėnesiais vienuolikoje Kauno gimnazijų. Mokyklos ir tiriamieji buvo parinkti atsitiktiniu būdu. Apklausa atlikta 4 kurso studentų pedagoginės praktikos metu. Studentams išeinant į pedagoginę praktiką buvo išdalinti vokai, pateikta apklausos atlikimo instrukcija. Vokai su užpildytais klausimynais gražinti studentams pristatant praktikos segtuvus.

**Statistinė analizė.** Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS (*Statistical Package for Social Sciences, 17.0 versija*) programų paketą. Procentinių įverčių statistiniams skirtumams tikrinti taikyta Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Skirtumų patikimumas laikytas reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI

Daugumos mokyklos bendruomenės nuomone, mokinių pasiekimai yra vertinami pažymiu, taip nurodė: 94 proc. mokinių, 98 proc. kūno kultūros mokytojų ir 96 proc. tėvų ( $p > 0,05$ ).

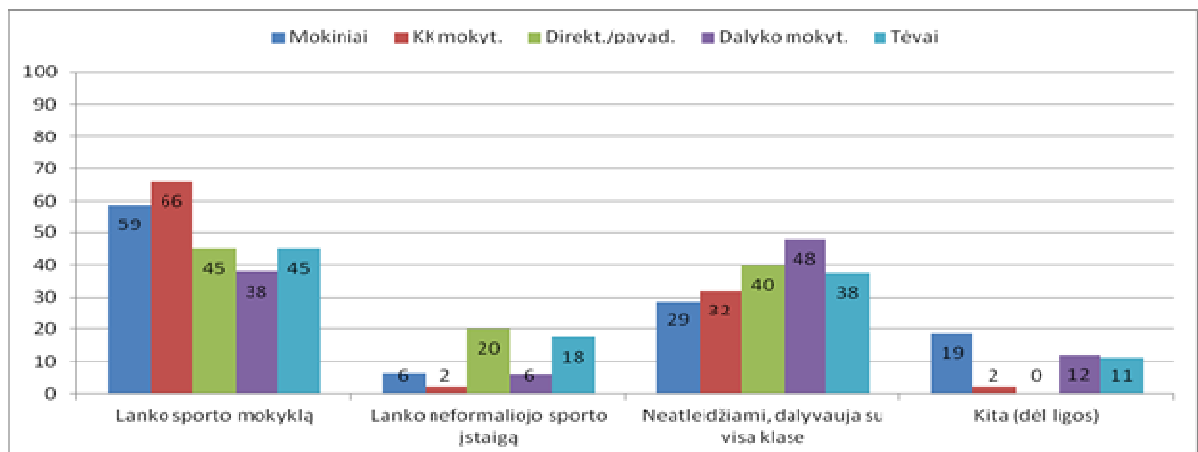
Nustatyta, kad dažniausiai per kūno kultūros pamokas vertina pažangą ir pasiekimus, žinias ir mokėjimą jomis naudotis bei fizinį pajėgumą. Respondentams mažiau svarbu atrodė technikos ir taktikos veiksmai ir neformaliojo ugdymo rezultatai. Duomenys statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ).



*1 pav. Mokyklos bendruomenės požiūris dėl dažniausiai vertinamų sričių per kūno kultūros pamokas*

Vertinant kokie kriterijai mokyklose sudaro kaupiamąjį vertinimą kūno kultūros pamokose buvo nustatyta, kad dažniausi kriterijai respondentų nuomone yra: pažanga ir pasiekimai, lankomumas ir aktyvumas. Kiek mažiau svarbūs kriterijai buvo: žinios, elgesys, atsiskaitymas laiku ir pasiruošimas pamokoms. Tačiau 11 proc. mokinių nurodė, kad mokytojai išvis netaiko tokio vertinimo kūno kultūros pamokose. Tik 8 proc. neturėjo nuomonės šiuo klausimu. Rezultatai nėra statistiškai reikšmingi ( $p > 0,05$ ).

Išanalizavus tyrimo duomenis nustatyta, kad daugumos bendruomenės narių nuomone, mokiniai yra atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų tuo atveju, jeigu lanko sporto mokyklą. Tačiau 48 proc. kitų dalykų mokytojai nepritaria jų nuomonei ir teigia, kad mokiniai negali būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų ir privalo dalyvauti pamokose kartu su visa klase.



*2 pav. Mokyklos bendruomenės požiūris dėl mokinių atleidimo nuo kūno kultūros pamokų*

Kiek mažiau mokiniai yra atleidžiami dėl ligos ar lankant neformaliojo ugdymo įstaigas. Duomenys statistiškai nereikšmingi ( $p > 0,05$ ).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Vertinimas plačiai diskutuojama problema. Jo rezultatai yra svarbūs ir reikšmingi moksleiviui, mokytojui, tėvams, mokyklai bei visai švietimo sistemai. Didėjant reikalavimams švietimui, ugdymo rezultatų vertinimas vis reikšmingesnis. Tiriant mokyklos bendruomenės požiūrį dėl mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo pažymiu ar įskaityta/neįskaityta būdus kūno kultūros pamokose duomenys rodo, kad dauguma respondentų pasisako už vertinimą pažymiu.

Tuo tarpu kitose šalyse naudoja abu - formuojamąjį ir apibendrinamąjį vertinimo metodus- įvertinti kūno kultūros lygį, atrodo, kad apibendrinamasis vertinimas yra šiek tiek dažnesnis. Kai kuriose šalyse, kaip Bulgarijoje, Vokietijoje, Prancūzijoje, Austrijoje ir Kroatijoje, apibendrinamasis vertinimas yra vartojamas kaip vienintelis metodas pradinio ir vidurinio ugdymo išsilavinime, o Danija ir Jungtinė Karalystė (Šiaurės Airija) remiasi tik formuojamuoju vertinimu (*Physical Education and Sport at School in Europe, 2013*).

Kitų autorių gauti tyrimo duomenys rodo, kad 77 proc. mokinių tėvų pageidauja, jog jų vaikų pasiekimai ir pažanga būtų vertinama pažymiais, 21 proc. aprašu ir tik 2 proc. – kitaip. Vadinasi, tėvams pažymys labai svarbus akcentas, todėl ši vertinimo sritis jiems yra priimtina ir aiški, o 80 proc. apklaustųjų mokinių teigia, kad labiausiai skatina mokytis noras gauti gerą įvertinimą, todėl vertinti yra reikšminga pažymiais (Jieznaitė, 2006).

Galima teigti, kad formalusis vertinimas yra toks pat svarbus, kaip ir anksčiau. Tai nesuteikia pagrindo įsivyrauti neformaliajam vertinimui. Mūsų atlikto tyrimo duomenys sutapo su kitų tyrėjų duomenimis (Žoštautas, 2002).

Tiriant duomenis, kas turėtų būti vertinama per kūno kultūros pamokas, išsiaiškinome, kad dažniausiai respondentai nurodė, kad per kūno kultūros pamokas turėtų būti vertinama pažanga ir pasiekimai, žinios ir mokėjimas jomis naudotis. Pasak K. Kardelio (2001) kaip norėtų būti vertinami mokiniai. „Tyrimai rodo, kad tarp mokinių vertinimo kriterijų dominuoja normatyvų vykdymas, aktyvumas ir mokinių pastangos bei individualūs poslinkiai“. Kitų autorių tyrimai sutampa su mano gautais duomenimis. A. Emeljanovo ir L. Trinkūnienės (2011) straipsnyje apie mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose teigiama, citata „Tiriamiesiems mažiau svarbu, kad jie būtų vertinami už fizinį pajėgumą, technikos ir taktikos veiksmus bei neformaliojo ugdymo rezultatus, ir svarbus vertinimas už žinias ir mokėjimą jomis naudotis, ir ypač svarbu, tiek berniukams, tiek mergaitėms, kad jie būtų vertinami už pastangas“. Tuo tarpu Kipre, formuojamasis vertinimas profesiniame mokyme

remiasi šiais kriterijais: pažanga, padaryta tam tikrą laikotarpį 50 proc.; aktyviu ir pozityviu dalyvavimu kūno kultūros pamokose 30 proc. ir mokinių požiūriu į kūno kultūrą, bei mankštinimuisi dėl sveikatos ir sporto 20 proc. Ispanijoje, mokymosi procesai moksleivių kūno kultūros pamokose vertinamos reguliariai. Viduriniame išsilavinime, jie atsižvelgia į tokius aspektus kaip sveiki įpročiai, kas buvo išmokta, savęs paklausos lygis, gebėjimas įveikti sunkumus, fizinių gebėjimų ugdymas, komandinis darbas, kolektyvinė plėtra, dalyvavimas sportinėje veikloje, bei pastangų, kūrybiškumo, teorinių ir praktinių žinių ir kritinių įgūdžių plėtojimas (*Physical Education and Sport at School in Europe, 2013*).

Atleidimo procedūros tirtose šalyse skiriasi. Kai kuriose šalyse reikalaujama iš mokinių pristatyti medicininę pažymą apie jų negalėjimą dalyvauti kūno kultūros lavinimo užsiėmimuose, šiais atvejais tėvų prašymai nėra priimami. Kitos šalys dažniausiai priima raštiškus tėvų prašymus kaip pakankamą pagrindą atleidimui, nors dauguma jų daro taip tik tam tikrais atvejais. Jei mokiniai yra atliejami nuo kūno kultūros pamokų dėl sužeidimo ar ligos, iš jų dažniausiai tikimasi, kad jie dalyvaus atitinkamuose užsiėmimuose. Jei yra dalinai atleisti, jie gali būti įtraukti į fizinius pratimus, kuriuos mokiniai gali atlikti saugiai, nepaisant jo arba jos susižeidimų ar ligos. Kitais atvejais, mokiniai gali atlikti teorinį ar ištikrųjų ne fizinį darbą susijusį su fiziniu lavinimu, tokį kaip pranešimų rašymą per fizinį lavinimą, kaip Belgijoje (prancūzų bendruomenė), mokiniai gali teisėjauti, ruošti atsiliepimus ar skaičiuoti taškus, kaip Airijoje ar Italijoje. Tai padeda užtikrinti, kad mokiniai įgys žinių iš pamokos, net jeigu jie aktyviai neįtraukiami į ją. Tai taip pat padeda mokinius sulaikyti nuo fizinio lavinimo pamokų praleidinėjimo tam, kad atlikti namų darbus ar mokytis kitų dalykų (*Physical Education and Sport at School in Europe, 2013*).

Analizuojant duomenis, nustatėme, kad didžioji dalis respondentų mano, kad mokiniai turėtų būti atliejami nuo kūno kultūros pamokų jeigu: lanko sporto mokyklą. Atlikti tyrimai parodė, kad Kauno mokyklose iš 5–11 klasėse besimokančių moksleivių 37,2 proc. berniukų ir 19,5 proc. mergaičių priklauso įvairioms sporto institucijoms. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad lankančių sporto mokyklą, sporto būrelį ar savarankiškai sportuojančių respondentų savęs vertinimas yra didesnis už tiriamuosius, kurie dalyvauja tik kūno kultūros pamokose, daugiau nei pusei sporto mokyklas lankančių vaikų 56 proc. ir merginų 55 proc. būdingas aukštas savęs vertinimas. Tuo tarpu maža dalis merginų 5 proc. ir beveik penktadalis vaikų 18 proc. , lankančių sporto mokyklą, pasižymi žemu savęs vertinimu (Masiliauskas, 2009).

Mokykla nerekomenduoja atleisti nuo dailės, muzikos ir kūno kultūros pamokų mokykloje pirmos pagrindinio ugdymo pakopos mokinių arba siūlo atleisti tikrai išimtiniais atvejais (atsižvelgiant į tėvų pageidavimą ir įsipareigojimus) (*Biržų „Aušros“ vidurinės mokyklos mokinių, lankančių neformaliojo vaikų švietimo įstaigas ir atleistų nuo dalykų pamokų, atsiskaitymo tvarkos aprašas, 2012*).

## IŠVADOS

1. Daugiau nei pusės apklaustųjų nuomone, kūno kultūros pamokos turi būti vertinamos pažymiu. Administracijos nuomone, pažymys yra objektyvesnis vertinimas, taip pat ugdo mokinio atsakomybę ir gerina lankomumą. Kūno kultūros mokytojai nurodė, kad pažymys objektyviau atspindi mokinio daromą pažangą ir pasiekimus, skatina mokinius atsakingiau žiūrėti į kūno kultūros pamokas. Kitų dalykų mokytojų nuomone, vertinimas suteikia mokiniams grįžtamąjį ryšį apie jų daromą pažangą, mokiniai žino ko jie pasiekė per tam tikrą laikotarpį. Tėvai dažniausiai nurodė, kad vertinimas suteikia objektyvesnį grįžtamąjį ryšį apie jų vaikų pasiekimus, tai kelia didesnę motyvaciją mokiniams sportuoti. Mokinių nuomone, vertinimas jiems suteikia didesnės motyvacijos, tačiau daugeliui tai yra geras būdas pasikelti vidurkį.

2. Nustatyta, kad mokyklos administracijos nuomone, dažniausiai per kūno kultūros pamokas vertina pažangą ir pasiekimus, žinias ir mokėjimą jomis naudotis ir fizinį pajėgumą. Tuo tarpu kūno kultūros mokytojai per kūno kultūros pamokas vertina žinias ir mokėjimą jomis naudotis, pažangą ir pasiekimus ir fizinį pajėgumą. Mokiniai mano, kad dažniausiai vertina pažangą ir pasiekimus ir fizinį pajėgumą. Kitų dalykų mokytojai, jų nuomone dažniausiai per kūno kultūros pamokas mokytojai vertina pažangą ir pasiekimus, žinias ir mokėjimą jomis naudotis. Tėvų nuomone, mokytojai dažniausiai vertina pažangą ir pasiekimus, fizinį pajėgumą, žinias ir mokėjimą jomis naudotis. Bendra mokyklos bendruomenės nuomone, kaupiamąjį vertinimą kūno kultūros pamokose dažniausiai sudaro šie kriterijai: pažanga ir pasiekimai, lankomumas ir aktyvumas. Tik mokyklos administracijos požiūris šiek tiek išsiskyrė, jų nuomone į kaupiamąjį vertinimą įeina ir šie kriterijai kaip: pasiruošimas pamokoms ir elgesys.

3. Išsiaiškinome mokyklos bendruomenės požiūrį dėl mokinių atleidimo nuo kūno kultūros pamokų, tyrimo duomenys rodo, kad daugiau nei pusė respondentų nuomone, mokiniai turėtų būti atleidžiami tuo atveju kai mokinys lanko sporto mokyklą. Tačiau 48 proc. kitų dalykų mokytojai nepritaria jų nuomonei ir teigia, kad mokiniai negali būti atleidžiami nuo kūno kultūros pamokų ir privalo dalyvauti pamokose kartu su visa klase. Mokinių pasiekimai lankant neformaliojo ugdymo sporto įstaigas įvertinami, atsiskaitant už išmoktą mokomąją medžiagą, kaip ir visi kiti mokiniai.

## LITERATŪRA

Biržų „Aušros“ vidurinės mokyklos mokinių, lankančių neformaliojo vaikų švietimo įstaigas ir atleistų nuo dalykų pamokų, atsiskaitymo tvarkos aprašas, 2012.

Dūdaitė, J. (2004). Vertinimas pažymiais: keisti negalima palikti. *Švietimo naujienos*. 11,(6).

Emeljanovas, A., Trinkūnienė, L. (2011). Mokinių požiūris į pažangos ir pasiekimų vertinimą kūno kultūros pamokose. *Filosofija. Sociologija*, 4, 466-475.



- European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-9201-407-0.
- E Gudynas, P. (2001). *Moksleivių pasiekimų vertinimo dabartis ir perspektyvos*. Moksleivių pažangos vertinimas ugdymo procese (1): *seminaro medžiaga* (p. 6-9). Vilnius.
- Jieznaite, I. (2006). Ugdymo dalyvių požiūris į vertinimą pradinėje mokykloje. Prieiga internetu: [http://jaunasis-mokslininkas.asu.lt/smk\\_2007/pedagogika/Jieznaite\\_Irma.pdf](http://jaunasis-mokslininkas.asu.lt/smk_2007/pedagogika/Jieznaite_Irma.pdf) (žiūrėta: 2014 10 05).
- Kardelis, K. (2001). Mokyklinė kūno kultūra: realijos ir perspektyvos. Kaunas: LKKA.
- Masiliauskas, D. (2009). Skirtingo fizinio aktyvumo paauglių savęs vertinimas. ISSN 1648-8776 *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 2 (23).
- Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. *Kūno kultūra*. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras. (2008).
- Šventickas, A. (2001). Ugdymo proceso dalyvių (mokinių) požiūriai į mokymosi rezultatų tikrinimą ir vertinimą. *Pedagogika*. 48, 60-73.
- Tichonova, R., Schoroškienė, V. (2013) Pradinių klasių mokinių įsivertinimas: mokinių, jų tėvų ir mokytojų požiūris ISSN 1392-0340. *Pedagogika*.109.
- Žoštautas, R. (2002). Mokymo rezultatų vertinimo humanizavimas XI-XII klasių kūno kultūros pamokose: magistro tezės. Kaunas.

## **THE EVALUATION OF STUDENTS' ACHIEVEMENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES – THE SCHOOL COMMUNITY APPROACH**

**Laima Trinkūnienė<sup>1</sup>, Aušra Gužauskytė<sup>2</sup>**  
*Lithuanian Sports University<sup>1</sup>, Kaunas, Lithuania*  
*UAB „Vaikystės sodas“<sup>2</sup>, Kaunas, Lithuania*

### **SUMMARY**

Students' classroom attendance and progress are regularly observed and being assessed during the whole learning years in all countries. Natural physical abilities cannot be the criterion of evaluation, as a result, it faces the specific problems while assessing the progress and achievements of pupils. The school administration, parents, pupils and parents are not united, their attitude towards the evaluation in the educational process differ. One part suggests to reject the grading system, others insist on testing and grading the students more strictly. **The aim** – to detect the attitude of school community towards the evaluation of students' achievements in physical education classes.

The questionnaire is based on Lithuanian national documents governing the educational content as well as scientific publications. The research consists of 300 hundred members of school community. It included 40 principals and deputies, 50 subject teachers, 50 physical

education teachers, 80 pupils and 80 parents. The research was made in 2014 between the months of October and December, in 11 Kaunas high schools.

**Results and conclusions.** More than a half respondents claim that physical education classes must be assessed by grading system. It is found that often the attention is paid on the progress, achievements, knowledge and ability to use them as well as physical capacity in physical education classes. According to the opinion of school community, the cumulative mark is concluded from such criteria as: progress and achievements, attendance and activeness. The attitude of school community was different towards the cumulative mark. The claimed that cumulative mark must consist of the preparation for the class and behavior. The research of the exemption from the physical education classes shows that more than a half respondents think that pupils must be exempted from physical education classes only if they are attending sports school. However, 40 percent of other subjects' teachers do not agree with such opinion. They claim that pupils cannot be exempted from physical education classes and must participate in with a whole class.

**Keywords:** school community, the evaluation of pupils' progress, physical education class.

**Kontaktinis asmuo:**

Aušra Gužauskytė  
UAB „Vaikystės sodas“  
V. Krėvės pr. 50, LT-50406, Kaunas  
Lietuva  
Tel. +370 62372707  
[ausra.guzauskyte@gmail.com](mailto:ausra.guzauskyte@gmail.com)

# **ŠĄNARIŲ MOBILIZACIJOS POVEIKIS PLAŠTAKOS RAUMENŲ JĖGAI IR JUDESIO AMPLITUDEI PACIENTAMS SERGANTIEMS REUMATOIDINIŲ ARTRITU**

**Laura Baumann, Kristina Petkevičiūtė**

*Kauno Kolegija, Medicinos fakultetas, Reabilitacijos katedra*

## **SANTRAUKA**

Reumatoidinis artritas (RA) – tai sisteminė uždegiminė jungiamojo audinio liga, pasireiškianti lėtiniu progresuojančiu eroziniu destruktiniu sąnarių uždegimu, kuris labiausiai pažeidžia sąnario sinovinį dangalą, kremzlę, po to ir kitas sąnario struktūras bei jį supančius audinius.

RA yra liga, kuri laikui bėgant sukelia negalią. Reumatoidinio artrito gydyme svarbi vieta tenka kineziterapijai, kuri gali padėti šiems pacientams išlaikyti paslankius sąnarius, stiprius raumenis, sumažinti sąnarių deformacijas. Sergant RA, kol dar nėra stiprių sąnarių pažeidimų, naudinga taikyti sąnarių mobilizaciją, siekiant sumažinti skausmą ir padidinti sąnarių mobilumą. Tyrimo tikslas: įvertinti sąnarių mobilizacijos poveikį plaštakos judesių amplitudei ir raumenų jėgai, žmonėms, sergantiems reumatoidiniu artritu. Tyrimo metodai: goniometrija – plaštakos sąnarių judesių amplitudei nustatyti; plaštakos dinamometrija – įvertinti plaštakos raumenų jėgai. Tyrimo organizavimas: Tyrime savanoriškai dalyvavo 16 reumatoidiniu artritu sergančių moterų. Tyrimas truko 3 savaites, kurių metu tyrimo dalyvėms sąnarių mobilizacija buvo taikoma 4 kartus per savaitę.

Apibendrinus rezultatus matome, kad po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo abiejų rankų plaštakos lenkimas. Dešinės plaštakos lenkimas padidėjo 6,5 laipsniais ir tai sudarė, o kairės plaštakos lenkimas padidėjo šiek tiek mažiau – 6,1 laipsniais. Dešinės plaštakos tiesimo judesio amplitudės rodiklius, po sąnarių mobilizacijos plaštakos tiesimas vidutiniškai pagerėjo 5,8 laipsniais, o kairės plaštakos tiesimas padidėjo šiek tiek daugiau, vidutiniškai 5,9 laipsniais.

Po sąnarių mobilizacijos procedūrų pakito abiejų rankų plaštakų alkūninis nukrypimas. Dešinės plaštakos alkūninis nukrypimas padidėjo vidutiniškai 4,8 laipsniais, o kairės plaštakos alkūninis nukrypimas padidėjo šiek tiek mažiau, vidutiniškai 4,3 laipsniais. Dešinės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,4 laipsniais, kai tuo metu kairės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,6 laipsniais. Išanalizavus sąnarių mobilizacijos poveikį plaštakos raumenų jėgai matome, kad tiek dešinės, tiek kairės rankos plaštakų raumenų jėga padidėjo. Dešinės plaštakos raumenų jėga vidutiniškai padidėjo 4,6 kg, o kairės plaštakos raumenų jėga padidėjo mažiau ir pokyčio rodiklis vidutiniškai siekė 3,8 kg. Išvados: Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo dešinės ir kairės plaštakos lenkimas bei tiesimas, tačiau labiau padidėjo plaštakos lenkimas. Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo dešinės ir kairės plaštakos alkūninis bei stipininis nukrypimas, tačiau labiau padidėjo alkūninis nukrypimas. Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo plaštakos raumenų jėga.

## **ĮVADAS**

Reumatoidinis artritas yra lėtinė sisteminė bei nuolat progresuojanti liga, kuriai yra būdingi sąnarių skausmai, sustingimas ir progresuojanti funkcinė negalia (Tamulaitienė ir kt., 2012). Reumatinės sąnarių ligos, kurioms priskiriamas ir reumatoidinis artritas, užima antrą vietą tarp ligų, kurios dažniausiai sukelia neįgalumą. Reumatoidiniu artritu mūsų šalyje serga daugiau

nei 12 tūkstančių šalies gyventojų, o visame pasaulyje RA serga apie 1 - 2 proc. žmonių, tai yra maždaug 21 milijonas žemės gyventojų. (Kondratavičienė ir Jancevičiūtė, 2013). Šia liga gali sirgti įvairaus amžiaus asmenys, tačiau dažniausiai serga 50 – 70 metų žmonės. Moterys serga 2 – 3 kartus dažniau negu vyrai (Baranauskaitė ir kt., 2010).

Reumatoidinio artrito etiologija tirinėjama jau daugelį metų, tačiau tiksli ligos išsivystymo priežastis vis dar nėra visiškai aiški, manoma, kad šią ligą gali sukelti aplinkos veiksniai arba genetinis polinkis (Trenkmann ir kt., 2010). Reumatoidinis artritas pirmą kartą diagnozuotas maždaug prieš du šimtus metų, tačiau pagal rastus kai kurių Meksikos indėnų skeletų pakitimus galima suprasti, kad ši liga galėjo būti diagnozuota jau prieš tūkstančius metų (Loring ir Fries., 2005). Ankstyvas RA diagnozavimas yra labai svarbus, nes kuo anksčiau bus diagnozuota liga, tuo anksčiau bus pradedamas gydymas. Pritaikius tinkamą gydymą, reumatoidinio artrito vystimosi eiga taps palankesnė, liga lėčiau progresuos (Kudriūtė ir Žemaitytė, 2010).

Sergant šia liga specialiais ir naudingais patarimais gali padėti kineziterapeutas, kuris sudarys kineziterapijos programą, paaiškins kaip reikia tausoti savo sąnarius kasdienėje veikloje. Fiziniai pratimai pacientams, sergantiems reumatoidiniu artritu, gali pagerinti galūnių funkcijas nedidinant ligos progresavimo, bei sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Taigi, visi pacientai sergantys RA turėtų būti skatinami įtraukti fizinių pratimų treniruotes į gydymo planą ir kasdienę veiklą (Cooney ir kt., 2011). Sergantiems RA, kol dar nėra stipriai deformuoti sąnariai, naudinga taikyti sąnarių mobilizaciją, siekiant sumažinti skausmą ir padidinti sąnarių mobilumą bei raumenų jėgą (Puniello ir kt., 2006).

Lietuvoje iki šiol nėra tyrinėtas sąnarių mobilizacijos metodo efektyvumas, sergančiųjų RA, plaštakos judesių amplitudės ir plaštakos jėgos didinimui.

**Tyrimo tikslas:** įvertinti sąnarių mobilizacijos poveikį plaštakos judesių amplitudei ir raumenų jėgai, žmonėms, sergantiems reumatoidiniu artritu.

**Tyrimo metodai ir organizavimas:** Goniometrija - judesių amplitudės vertinimas. Naudojant goniometrą buvo išmatuotos tiriamųjų plaštakos sąnarių amplitudės (Krutulytė, 1999). Judesių amplitudės matavimai buvo atliekami kabinete, sėdint, atliekant aktyvius judesius. Tiriamųjų judesių amplitudės buvo matuojamos prieš pradedant sąnarių mobilizaciją ir po sąnarių mobilizacijos, gauti rezultatai užrašomi judesių amplitudės lentelėje. Naudotas 30 cm goniometras, kurio skalė sugraduota nuo 0° iki 90° ir nuo 0° iki 180°, kas 1°.

Dinamometrija – plaštakų jėgai įvertinti (kg). Naudojant dinamometrą išmatuota tiriamųjų abiejų plaštakų raumenų jėga. Pacientės dinamometrą kiekviena ranka spaudė po du kartus, sėdint, rankos ant stalo. Buvo fiksuojamas geresnis gautas rezultatas. Plaštakų jėgos vertinimas dinamometru buvo atliekamas prieš ir po sąnarių mobilizacijos.

Tyrimas vyko 2014 metų balandžio 7d. – gegužės 10d. Tyrime savanoriškai sutiko dalyvauti 16 reumatoidiniu artritu sergančių moterų, kurios tuo metu nesigydė jokioje gydymo įstaigoje. 10 moterų priklausė Kauno žmonių sergančių artritu bendrijai, kitos moterys buvo surastos internetinių forumų pagalba.

Įvertinus tiriamųjų plaštakų funkcinę būklę, buvo sudaryta sąnarių mobilizacijos programa, kuri truko tris savaites. Sąnarių mobilizacija buvo atliekama 4 kartus per savaitę.

Sąnarių mobilizacijos programą sudarė:

1. Stipininio riešo sąnario atitraukimas.
2. Stipininio riešo sąnario nugarinis slydimas.
3. Stipininio riešo sąnario delninis slydimas.
4. Riešo sąnario stipininis slydimas.
5. Riešo sąnario alkūninis slydimas
6. Švelnus plaštakos ir pirštų sąnarių atitraukimas.
7. Švelnus plaštakos ir pirštų sąnarių slydimas.

Tyrimo pabaigoje (t.y. po 3 savaičių), visų dalyvių plaštakos judesių amplitudės ir raumenų jėga buvo įvertinta dar kartą anksčiau minėtais tyrimo metodais.

## **TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS**

Atliekant tyrimą buvo vertinamas dešinės plaštakos lenkimas, kurio norma yra 80 laipsnių. Prieš sąnarių mobilizacijos procedūras, dešinės plaštakos lenkimo rodiklis vidutiniškai buvo  $57,3 \pm 9,9$  laipsniai. Atlikus matavimus po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $63,8 \pm 10,1$  laipsnių. Nustatyta, kad pacientėms, sergančioms reumatoidiniu artritu, dešinės plaštakos lenkimas vidutiniškai padidėjo 6,5 laipsniais – 8,1 proc.

Išmatavus sergančiųjų reumatoidiniu artritu kairės plaštakos lenkimą, prieš sąnarių mobilizaciją, rodiklis vidutiniškai buvo  $53,7 \pm 10,7$  laipsniai, o po sąnarių mobilizacijos rodiklis padidėjo iki  $59,8 \pm 9,8$  laipsnių. Nustatyta, kad tiriamosioms po sąnarių mobilizacijos procedūrų kairės plaštakos lenkimas vidutiniškai pagerėjo 6,1 laipsniais – 7,6 proc.

Prieš atliekant sąnarių mobilizaciją, išmatavus dešinės plaštakos tiesimą, kurio norma yra 70 laipsnių, gautas rodiklis vidutiniškai buvo  $49,1 \pm 11,1$  laipsniai. Išmatavus tyrimo dalyvių dešinės plaštakos tiesimą po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $54,9 \pm 9,8$  laipsnių. Pacientėms dešinės plaštakos tiesimas vidutiniškai padidėjo 5,8 laipsniais – 8,3 proc.

Išmatavus kairės plaštakos tiesimą prieš atliekant sąnarių mobilizaciją, gautas rodiklis vidutiniškai buvo  $45,9 \pm 11,1$  laipsniai. Išmatavus kairės plaštakos tiesimą po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $51,8 \pm 10,4$  laipsnių. Tyrimo dalyvėms kairės plaštakos tiesimas vidutiniškai padidėjo 5,9 laipsniais, tai sudarė 8,4 proc.

Dešinės plaštakos alkūninis nukrypimas prieš sąnarių mobilizaciją buvo  $30,8 \pm 7,5$  laipsnių, kai norma yra 45 laipsniai. Išmatavus dešinės plaštakos alkūninį nukrypimą po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $35,6 \pm 7,8$  laipsnių. Tiriamosioms dešinės plaštakos alkūninis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 4,8 laipsniais – 10,7 proc.

Kairės plaštakos alkūninis nukrypimas prieš sąnarių mobilizaciją buvo  $30,3 \pm 8,5$  laipsnių, išmatavus kairės plaštakos alkūninį nukrypimą po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $34,6 \pm 7,9$  laipsnių. Tiriamosioms kairės plaštakos alkūninis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 4,3 laipsniais – 9,6 proc.

Dešinės plaštakos stipininis nukrypimas prieš sąnarių mobilizaciją buvo  $12,9 \pm 3,4$  laipsniai, kai norma yra 20 laipsnių. Išmatavus dešinės plaštakos stipininį nukrypimą po sąnarių mobilizacijos, rodiklis padidėjo iki  $15,3 \pm 2,7$  laipsnių. Tyrimo dalyvėms dešinės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,4 laipsniais – 12 proc.

Kairės plaštakos stipininis nukrypimas prieš sąnarių mobilizaciją buvo  $12,4 \pm 3,4$  laipsniai, o po sąnarių mobilizacijos kairės plaštakos stipininio nukrypimo rodiklis padidėjo iki  $15,0 \pm 2,8$  laipsnių. Tyrimo dalyvėms kairės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,6 laipsniais – 13 proc.

Prieš pradedant taikyti sąnarių mobilizaciją, tiriamųjų dešinės plaštakos vidutinė raumenų jėga buvo  $17,2 \pm 6,6$  kg, o po tyrimo pakartojus matavimus dešinės plaštakos raumenų jėga padidėjo iki  $21,8 \pm 6,8$  kg. Tiriamųjų, sergančių reumatoidiniu artritu, dešinės plaštakos raumenų jėga nuo tyrimo pradžios iki pabaigos padidėjo 4,6 kg.

Prieš atliekant sąnarių mobilizaciją, buvo matuojama tiriamųjų kairės plaštakos raumenų jėga. Plaštakos raumenų jėga vidutiniškai buvo  $16,3 \pm 5,0$  kg, pakartojus kairės plaštakos raumenų jėgos matavimą po tyrimo, rodiklis padidėjo iki  $20,1 \pm 5,1$  kg. Tiriamųjų kairės plaštakos raumenų jėga nuo tyrimo pradžios iki pabaigos padidėjo 3,8 kg.

Šis tyrimas buvo atliktas norint įvertinti sąnarių mobilizacijos poveikį žmonėms, sergantiems RA, stiprinant plaštakų raumenų jėgą ir didinant plaštakos sąnarių judesių amplitudes. Analizuojant įvairius mokslinės literatūros šaltinius nepavyksta rasti duomenų, kad toks tyrimas iki šiol buvo atliktas Lietuvoje.

Išanalizavus gautus tyrimo rezultatus galime pastebėti, kad vertinti rodikliai (tai yra plaštakų raumenų jėga ir plaštakos sąnarių judesių amplitudė) sąlyginai pagerėjo.

Apibendrinant rezultatus matome, kad po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo abiejų rankų plaštakos lenkimas. Dešinės plaštakos lenkimas padidėjo 6,5 laipsniais ir tai sudarė 8,1 proc., o kairės plaštakos lenkimas padidėjo šiek tiek mažiau – 6,1 laipsniais (7,6 proc.).

Analizuojant dešinės plaštakos tiesimo judesio amplitudės rodiklius, po sąnarių mobilizacijos plaštakos tiesimas vidutiniškai pagerėjo 5,8 laipsniais (8,3 proc.), o kairės plaštakos tiesimas padidėjo šiek tiek daugiau, vidutiniškai 5,9 laipsniais (8,4 proc.).

Po sąnarių mobilizacijos procedūrų pakito abiejų rankų plaštakų alkūninis nukrypimas. Dešinės plaštakos alkūninis nukrypimas padidėjo vidutiniškai 4,8 laipsniais (10,7 proc.), o kairės plaštakos alkūninis nukrypimas padidėjo šiek tiek mažiau, vidutiniškai 4,3 laipsniais (9,6 proc.).

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus stebime stipininio nukrypimo pokyčius abiejose plaštakose, tačiau kairės plaštakos stipininio nukrypimo judesio amplitudė padidėjo labiau nei dešinės plaštakos. Dešinės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,4 laipsniais (12proc.), kai tuo metu kairės plaštakos stipininis nukrypimas vidutiniškai padidėjo 2,6 laipsniais (13 proc.).

Palyginus visus gautus plaštakos sąnarių judesių amplitudės pagerėjimo rodmenis matome, jog sąnarių mobilizacijos procedūros didžiausią poveikį turėjo plaštakos stipininiui nukrypimui.

Išanalizavus sąnarių mobilizacijos poveikį plaštakos raumenų jėgai matome, kad tiek dešinės, tiek kairės rankos plaštakų raumenų jėga padidėjo. Dešinės plaštakos raumenų jėga vidutiniškai padidėjo 4,6 kg, o kairės plaštakos raumenų jėga padidėjo mažiau ir pokyčio rodiklis vidutiniškai siekė 3,8 kg.

## **IŠVADOS**

Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo dešinės ir kairės plaštakos lenkimas bei tiesimas, tačiau labiau padidėjo plaštakos lenkimas. Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo dešinės ir kairės plaštakos alkūninis bei stipininis nukrypimas, tačiau labiau padidėjo alkūninis nukrypimas. Po sąnarių mobilizacijos procedūrų padidėjo plaštakos raumenų jėga.

## **LITERATŪROS SĄRAŠAS**

- Alamanos Y., Drosos A. (2005). Epidemiology of adult rheumatoid arthritis // Elsevier, Vol. 4, Nr. 3, p. 130 – 136. [žiūrėta 2013-11-17]. Prieiga per internetą:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568997204001946>.
- Bumblauskytė D. (2011). Kineziterapijos programų efektyvumas po čiurnos sąnario pakeitimo operacijos // Sveikatos mokslai, Vol. 21, Nr. 1, p. 3807.
- Cleveland Clinic Foundation (1995 -2014). [žiūrėta 2013-12-06]. Prieiga per internetą:  
<http://www.cchs.net/health/health-info/docs/1700/1770.asp?index=7235>.
- Gibofsky A. (2012). Overview of Epidemiology, Pathophysiology, and Diagnosis of Rheumatoid Arthritis // The American journal of managed care, Vol. 19, Nr. 14, p. 7. [žiūrėta 2013-11-28]. Prieiga per internetą:  
[http://www.ajmc.com/publications/supplement/2012/ace006\\_12dec\\_ra/ace006\\_12dec\\_gibofsky\\_s295to302/1](http://www.ajmc.com/publications/supplement/2012/ace006_12dec_ra/ace006_12dec_gibofsky_s295to302/1)

- Hurkmans E., Giesen F., Bloo H. (2011). Physiotherapy in rheumatoid arthritis: development of a practice guideline // *Acta Reumatol Port*, Vol. 36, Nr. 2, p. 146. [žiūrėta 2013-12-06].  
Prieiga per internet: [http://bioclima.ro/Balneo%20\(40\).pdf](http://bioclima.ro/Balneo%20(40).pdf).
- Kaltenborn F. M. (1980). Mobilization of the Extremity Joints. Examination and Basic Treatment Techniques. Norway: Olaf Norlis Bokhandel, p. 88 – 100.
- Kavuncu V., Evcik D. (2004). Physiotherapy in Rheumatoid Arthritis // *MedGenMed*, Vol. 2, Nr. 6, p. 3. [žiūrėta 2013-11-17]. Prieiga per internetą:  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1395797/>.
- Korodeckis A. (2010). Artritas ir artrozė // *Judėjimas – tai gydymas*. Vilnius: Satwa, p. 67 – 68.
- Miltinienė D. (2009). Uždegiminių reumatinių ligų paplitimas Vilniaus mieste. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas.
- Misiūnienė N., Baranauskaitė A. (2002). Reumatoidinio artrito diagnozavimas ir gydymas // *Medicina*, Vol. 38, Nr. 1, p. 110 – 116.
- Sancho P., Nogueras M. (2011). Influence of the physical therapy on the health and quality of life of the rheumatic patient // *Reumatol Clin*, Vol. 4, Nr. 7, p. 224.
- Veitienė D. (2006). Reabilitacijos priemonės skausmui malšinti // *Gydymo menas*, Vol. 129, Nr. 6, p. 126.
- Vitetta L., Coulson S., Schloss J., Beck S. L., Allen R., Sali A. (2012). Dietary recommendations for patients with rheumatoid arthritis: a review // *Dovepress*, Vol. 4, Nr. 1, p. 1-15.  
[žiūrėta 2013-12-08]. Prieiga per internetą:  
<http://www.dovepress.com/dietary-recommendations-for-patients-with-rheumatoid-arthritis-a-review-peer-reviewed-article-NDS-recommendation1>.

**Kontaktinis asmuo:**

Laura Baumann

E paštas [laura.baumann@go.kauko.lt](mailto:laura.baumann@go.kauko.lt)



## VYRESNIŪJŲ KLASIŲ MOKINIŲ SPORTINIO TAPATUMO RAIŠKA

Vinga Indriūnienė

Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

### SANTRAUKA

*Ivadas.* Straipsnyje yra nagrinėjama vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo (angl. *athletic identity*) raiška, kaip svarbi prielaida ugdant jaunuolių kūno kultūrą ir sveikatai palankų fizinį aktyvumą visam gyvenimui. Šio darbo **tikslas** – atskleisti sportinio tapatumo raišką tarp vyresniųjų klasių mokinių.

*Tyrimo metodai.* Tyrime dalyvavo 553 mokiniai, kurių amžius nuo 15 iki 19 metų (amžiaus vidurkis  $16,75 \pm 1,11$ ).

Naudotas sportinio tapatumo klausimynas paaugliams (angl. *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents*, Anderson et al., 2007), kuris buvo sudarytas pagal C.B. Anderson (2004) sportinio tapatumo modelį. Mokinių fiziniui aktyvumui vertinti naudota trumpoji tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *International Physical Activity Questionnaire short form*) 7 klausimų forma, skirtas 15-69 metų asmenų fiziniui aktyvumui nustatyti.

*Rezultatai.* Vaikinų sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei merginų. Vaikinai yra labiau patenkinti savo sportine kompetencija, fizinis aktyvumas jiems yra svarbesnis, jie geriau vertina tėvų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei merginos.

Aukšto fizinio aktyvumo mokinių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei vidutiniško ir žemo fizinio aktyvumo mokinių, o vidutiniško fizinio aktyvumo mokinių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas žemo fizinio aktyvumo mokinių. *Išvados.* Tyrimo rezultatai leidžia teigti, jog siekiant užtikrinti kokybišką vyresniųjų klasių mokinių kūno kultūros ugdymą – skatinant ne tik fizinį aktyvumą čia ir dabar, bet ir sportinio tapatumo formavimą, svarbu atsižvelgti į paauglių lytį ir fizinio aktyvumo lygį bei įvertinti socialinio palaikymo būti fiziškai aktyviu paaugliui svarbą.

**Raktažodžiai:** sportinis tapatumas, vyresniųjų klasių mokiniai, fizinis aktyvumas.

### IVADAS

Jau maždaug trisdešimt metų tyrėjai nagrinėja ryšį tarp savo tapatumo jausmo bei įsitraukimo į sportą, poreikio būti fiziškai aktyviam ir sportinių pasiekimų. Vienas iš tokių žmogaus savasties konstrukto yra apibūdinamas kaip sportinis tapatumas (angl. *athletic identity*), kuris yra siejamas ne su kažkoku konkrečiu elgesiu ar požiūriu, o traktuojamas kaip įvairialypis

reiškiny. Reguliarus ir sveikatai palankus fizinis aktyvumas yra neatsiejamas nuo sportinio tapatumo, kurį būtina vystyti dar paauglystėje (Daniels et al., 2005; Crocker et al., 2008). Be to, sportinis tapatumas – tai vyksmas, besiformuojantis per tam tikrą laiką (Tasiemski et al., 2004). Išvysčius stiprų sportinį tapatumą dar paauglystės laikotarpiu, bus prisidėta prie geresnės sveikatos ir didesnio, sveikatai palankaus fizinio aktyvumo per visą asmens gyvenimą (Daniels et al., 2005).

Sportinį tapatumą pirmiausia formuoja asmens suvokiama fizinio aktyvumo, sportavimo svarba, išskirtinumas bei savęs tapatinimas su fiziniu aktyvumu/ sportu/sportavimu (Good et al., 1993). Stiprus individo sportinis tapatumas yra ypač svarbi prielaida formuojant reguliaraus fizinio aktyvumo įpročius (Harter 1985). Nurodoma, jog teigiamo požiūrio į savąjį AŠ kūrimas bei sportinio tapatumo vystymas yra vienas iš svarbiausių kūno kultūros ugdymo uždavinių (Perrin-Wallqvist and Segolsson 2011). Tačiau vis dar trūksta duomenų, kaip sportinio tapatumo jausmas siejasi su paauglių lytimi ir fiziškai aktyviu elgesiu (Anderson et al., 2011).

Matyti, kad reguliarus fizinis aktyvumas skirtingai veikia vaikų ir merginų savęs priėmimą, savojo sportinio tapatumo raišką. Apžvelgtieji moksliniai tyrimai leidžia teigti, kad fizinio aktyvumo metu reikšmingesni savojo sportinio tapatumo pokyčiai vyksta tarp vaikų, lyginant su merginomis (Laus et al., 2011).

Tyrimo metu nagrinėta vyresniųjų klasių mokinių, vaikų ir merginų, sportinio tapatumo raiška, remiantis C. B. Anderson sportinio tapatumo modeliu (Anderson, 2004). Lietuvoje vis dar nėra atlikta išsamių tyrimų, nagrinėjančių paauglių sportinio tapatumo raišką. Tad šio tyrimo tikslas – nustatyti vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo raišką, įvertinant jų lytį ir fizinio aktyvumo lygį.

Todėl šio darbo tikslas – atskleisti sportinio tapatumo raišką tarp vyresniųjų klasių mokinių, atsižvelgiant į jų lytį ir fizinio aktyvumo lygį.

## METODAI

**Tyrimo dalyviai.** Tyrime dalyvavo 553 mokiniai, kurių amžius nuo 15 iki 19 metų (amžiaus vidurkis  $16,75 \pm 1,11$ ). Tyrime dalyvavę mokiniai yra vyresniųjų klasių: 120 (21,7 proc.) IX klasių, 151 (27,3 proc.) X klasių, 168 (30,4 proc.) XI klasių ir 114 XII (20,6 proc.) klasių mokiniai, iš jų 294 merginos (53,2 proc.) ir 259 vaikinai (46,8 proc.). Vaikų (amžiaus vidurkis  $16,79 \pm 1,16$ ) ir merginų (amžiaus vidurkis  $16,69 \pm 1,05$ ) pasiskirstymas pagal amžių (t,  $p=0,321$ ) ir mokymosi klasę reikšmingai nesiskyrė ( $\chi^2$ ,  $p=0,238$ ).

**Tyrimo metodai.** Naudotas sportinio tapatumo klausimynas paaugliams (angl. *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents*, Anderson et al., 2007), kuris buvo sudarytas pagal C.B. Anderson (2004) sportinio tapatumo modelį. Sportinis tapatumas neabejotinai yra daugialypis asmens savęs suvokimas, kuriame yra svarbu, kaip asmuo suvokia savo sportiškumą (ar jis yra

ir/ar atrodo sportiškai), kiek jam yra svarbus sportavimas/mankštinimasis/fizinis aktyvumas, kiek asmuo yra kompetentingas sportuoti, ar jis sugeba, ar yra įgudęs atlikti įvairių sportinę veiklą. Mokslininkė akcentuoja ir socialinės aplinkos svarbą: palaikymas, kurį sportuojant/ būnant fiziškai aktyviu gali suteikti aplinkiniai (pvz.: draugas, tėvai, mokytojas ir pan.). Didesni skalių įverčiai žymi labiau išreikštą paauglių sportinį tapatumą ar atskiras jo komponentes. Bendras Sportinio tapatumo klausimyno paaugliams teiginių bei atskirų jo subskalių teiginių vidinis suderinamumas yra puikiai ir gerai tinkamas (Cronbach alpha nuo 0,820 iki 0,912).

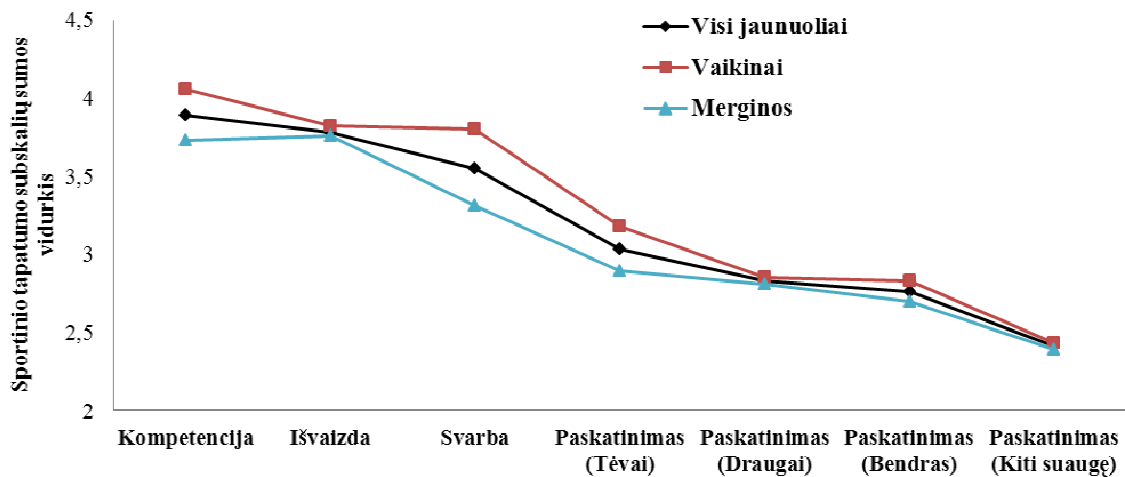
Mokinių fiziniui aktyvumui vertinti naudota trumpoji tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. *International Physical Activity Questionnaire short form*) 7 klausimų forma, skirtas 15-69 metų asmenų fiziniui aktyvumui nustatyti. Kad rezultatai būtų tikslesni tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti tik tuos fizinio aktyvumo momentus, kurie truko ne trumpiau kaip 10 minučių. Tyrimo dalyvių, kurie atsakydami į IPAQ klausimyno klausimus praleido kai kuriuos atsakymus ar atsakė „nežinau“, „nesu tikras(-a)“, atsakymų rezultatai nebuvo įtraukti į tyrimo duomenų analizę.

*Tyrimo procedūros.* Tyrimas vyko 2013-2014 metais trijose Kauno miesto bendrojo lavinimo mokykloje, bendradarbiaujant su kūno kultūros mokytojais. Tyrimą atliko straipsnio autorės. Apklausa vyko per kūno kultūros pamokas. Mokiniai klausimyną pildė vidutiniškai 20 minučių, buvo informuoti, kad tyrimo duomenys bus panaudoti tik apibendrinta forma.

*Statistinė analizė.* Statistinė duomenų analizė buvo atliekama taikant SPSS (angl. *Statistical Package for Social Science*) statistinį paketą socialiniams mokslams, kurio – versija 18.0. Skaičiavimams atlikti naudota aprašomoji statistika, t kriterijus nepriklausomoms ir priklausomoms imtims, atlikta dispersinė analizė (ANOVA).

## **REZULTATAI**

Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo raiška nagrinėta remiantis C.B. Anderson (2004) atletinio identiteto modeliu. Pastarąjį sudaro keturios svarbiausios komponentės: savo fizinių gebėjimų (kompetencijos), savo išvaizdos (sportiška/ nesportiška), fizinio aktyvumo svarbos ir gaunamo socialinio palaikymo dėl fizinio aktyvumo (paskatinimo) vertinimas. Sportinio tapatumo komponentių raiška tarp vyresniųjų klasių mokinių pateikiamas 1 paveiksle.



1 pav. Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo komponentių raiška

Jaunuolio savosios sportinės kompetencijos vertinimas statistiškai reikšmingai labiausiai nulemia jo sportinį tapatumą (1 pav.). Ši komponentė tarp jaunuolių yra svarbesnė nei kitos sportinio tapatumo komponentės: fizinė išvaizda ( $t=3,21$ ,  $p=0,002$ ), fizinio aktyvumo svarba ( $t=2,98$ ,  $p=0,0001$ ) ar tėvų ( $t=3,46$ ,  $p=0,0001$ ), draugų ( $t=3,98$ ,  $p=0,0001$ ), kitų suaugusiųjų ( $t=3,64$ ,  $p=0,0001$ ) ir bendras ( $t=4,01$ ,  $p=0,0001$ ) paskatinimas, t.y. socialinis palaikymas būti fiziškai aktyviu. Fizinė išvaizda sportinį tapatumą tarp jaunuolių formuoja labiau nei fizinio aktyvumo svarba ( $t=4,52$ ,  $p=0,0001$ ) ir paskatinimas, gaunamas iš aplinkos ( $t=3,69$ ,  $p=0,0001$ ). Fizinio aktyvumo svarba labiau nulemia jaunuolių sportinį tapatumą nei socialinis palaikymas būti fiziškai aktyviu ( $t=3,97$ ,  $p=0,0001$ ).

Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad tėvų socialinis palaikymas būti fiziškai aktyviu yra svarbesnis, formuojant sportinį tapatumą nei draugų ( $t=4,11$ ,  $p=0,0001$ ) ar kitų suaugusiųjų (pvz.: mokytojo, psichologo ir pan.) ( $t=3,79$ ,  $p=0,0001$ ) socialinis palaikymas.

Nustatyta, kad vaikinų ir merginų sportinio tapatumo komponentių raiška šiek tiek skiriasi, nors tendencijos yra panašios (1 lentelė, 1 pav.). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad vaikinų sportinis tapatumas statistiškai reikšmingai yra labiau išreikštas nei tarp merginų.

1 lentelė. Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo ir jo komponentių išreikštumo palyginimas tarp vaikinių ir merginų

| Sportinis tapatumas                    | Vaikiniai<br>n=259 |               | Merginos<br>n=294 |               | t    | p             |
|--|--------------------|---------------|-------------------|---------------|------|---------------|
|  | Vidurkis           | St. nuokrypis | Vidurkis          | St. nuokrypis |      |               |
| <b>Sportinis tapatumas</b>             | 3,62               | 0,71          | 3,37              | 0,68          | 4,21 | <b>0,0001</b> |
| <i>Sportinio tapatumo komponentės:</i> |                    |               |                   |               |      |               |
| <b>Kompetencija</b>                    | 4,06               | 0,76          | 3,73              | 0,86          | 4,78 | <b>0,0001</b> |
| <b>Išvaizda</b>                        | 3,80               | 1,05          | 3,76              | 0,81          | 0,47 | 0,633         |
| <b>Svarba</b>                          | 3,82               | 0,87          | 3,31              | 0,90          | 6,71 | <b>0,0001</b> |
| <b>Paskatinimas (Tėvai)</b>            | 3,18               | 0,93          | 2,89              | 0,94          | 3,57 | <b>0,0001</b> |
| <b>Paskatinimas (Draugai)</b>          | 2,85               | 0,95          | 2,81              | 0,96          | 0,55 | 0,579         |
| <b>Paskatinimas (Kiti suaugę)</b>      | 2,43               | 1,02          | 2,39              | 1,13          | 0,52 | 0,600         |
| <b>Paskatinimas (Bendras)</b>          | 2,83               | 0,76          | 2,70              | 0,82          | 1,99 | <b>0,046</b>  |

Taip pat išryškėja skirtumai ir lyginant atskiras sportinio tapatumo komponentes vaikinių ir merginų grupėse. Nustatyta, kad vaikinai savo sportinę kompetenciją, fizinio aktyvumo svarbą, bendrą bei iš tėvų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviems statistiškai reikšmingai vertina geriau nei merginos. Reikšmingi skirtumai nenustatyti tarp vaikinių ir merginų tik vertinant savo fizinę išvaizdą, draugų ir kitų suaugusiųjų paskatinimą būti fiziškai aktyviu.

Taip pat stebėta vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo ir jo komponentių skalės vidurkių raiška skirtingo fizinio aktyvumo grupėse: žemo, vidutiniško ir aukšto fizinio aktyvumo vyresniųjų klasių mokinių grupėse (2 lentelė).

2 lentelė. Vyresniųjų klasių mokinių sportinio tapatumo raiška skirtingo fizinio aktyvumo vyresniųjų klasių mokinių grupėse

| Sportinis tapatumas                     | FIZINIO AKTYVUMO GRUPĖS<br><i>Vidurkis (st. nuokrypis)</i> |               |               | ANOVA <sup>*</sup> |                  |                  |
|---|--|---------------|---------------|--------------------|------------------|------------------|
|   | FA 1<br>n=196  | FA 2<br>n=201 | FA 3<br>n=156 | p <sup>1*2</sup>   | p <sup>1*3</sup> | p <sup>2*3</sup> |
| <b>Sportinis tapatumas<sup>1</sup></b>  | 3,00 (0,66)  | 3,69 (0,64)   | 3,84 (0,46)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | <b>0,032</b>     |
| <i>Sportinio tapatumo komponentės:</i>  |  |               |               |                    |                  |                  |
| Kompetencija <sup>1</sup>               | 3,25 (0,83)  | 4,17 (0,63)   | 4,32 (0,53)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | <b>0,038</b>     |
| Išvaizda <sup>1</sup>                   | 3,43 (0,97)  | 3,89 (0,91)   | 4,07 (0,76)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | 0,106            |
| Svarba <sup>2</sup>                     | 2,90 (0,81)  | 3,84 (0,80)   | 3,98 (0,73)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | 0,215            |
| Paskatinimas (Tėvai) <sup>2</sup>       | 2,58 (0,92)  | 3,22 (0,93)   | 3,35 (0,79)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | 0,414            |
| Paskatinimas (Draugai) <sup>2</sup>     | 2,44 (0,93)  | 2,98 (0,91)   | 3,12 (0,88)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | 0,394            |
| Paskatinimas (Kiti suaugę) <sup>2</sup> | 2,30 (1,08)  | 2,45 (1,08)   | 2,50 (1,07)   | 0,411              | 0,248            | 0,913            |
| Paskatinimas (Bendras) <sup>2</sup>     | 2,44 (0,80)  | 2,90 (0,76)   | 2,99 (0,71)   | <b>0,0001</b>      | <b>0,0001</b>    | 0,544            |

\* Sportinio tapatumo ir jo komponentų ANOVA,  $p < 0,01$ , išskyrus paskatinimas (Kiti suaugę) ANOVA,  $p > 0,05$ ; Įvertinus dispersijų lygybę pasirinktas post hoc kriterijus <sup>1</sup> – naudotas Tamhane kriterijus, <sup>2</sup> – naudotas Scheffe kriterijus.

**Pastaba:** FA1 – žemas fizinis aktyvumas; FA2 – vidutiniškas fizinis aktyvumas; FA3 – intensyvus fizinis aktyvumas.

Sportinio tapatumo raiška skirtingo fizinio aktyvumo grupėse statistiškai reikšmingai skiriasi. Paaugliai, kurių fizinis aktyvumas yra žemas, turi mažiau išreikštą sportinį tapatumą, lyginant su paaugliais, kurių fizinis aktyvumas yra vidutiniškas ar aukštas. Taip pat paaugliai, kurių fizinis aktyvumas yra vidutiniškas, turi mažiau išreikštą sportinį tapatumą, lyginant su paaugliais, kurių fizinis aktyvumas yra aukštas.

Sportinio tapatumo raiškos skirtumai pagal mokinių fizinį aktyvumą skiriasi ir nagrinėjant atskiras sportinio tapatumo komponentes (2 lentelė), išskyrus kitų suaugusiųjų nei tėvai paskatinimą būti fiziškai aktyviais. Mažiausiai pagal sportinio tapatumo raišką skyrėsi paaugliai, kurių fizinis aktyvumas yra vidutiniškas ir aukštas. Tiek vidutiniško, tiek aukšto fizinio aktyvumo vyresniųjų klasių mokiniai vienodai vertino savo sportinę išvaizdą, fizinio aktyvumo svarbą, draugų, tėvų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais. Vis dėl to, aukšto fizinio aktyvumo paaugliai geriau vertino savo sportines kompetencijas.

Nustatyta, kad vyresniųjų klasių mokiniai, kurių fizinis aktyvumas yra žemas, pasižymi mažiau išreikštu sportiniu tapatumu, prasčiau vertina savo sportines kompetencijas, fizinio aktyvumo svarbą, mažiau patiria tėvų ir draugų socialinio palaikymo būti fiziškai aktyviais, lyginant su mokiniais, kurių fizinis aktyvumas yra vidutiniškas ar aukštas.

Tyrimo rezultatai patvirtina, kad labiau išreikštu sportiniu tapatumu pasižymi intensyvaus fizinio aktyvumo mokiniai.

## **REZULTATŲ APTARIMAS**

Sportini tapatumą galėtume apibrėžti kaip savojo fizinio AŠ dalį, kaip subjektyvias asmens mintis apie įvairius veiksmus, susijusius su savo fiziniu aktyvumu ir/ar sportavimu. Pastebima, kad sportinis tapatumas reikšmingai siejasi su vidine asmens darna (Sonstroem et al., 1992). Be to, kūniško AŠ savivoka tampa vis svarbesnė kasdieniniame gyvenime, o ypač jaunuolių ir paauglių (Mak et al., 2012; Laus et al., 2011; Miškinytė and Bagdonas, 2010). Viename tyrime, atliktame tarp jaunuolių, nustatyta, kad 2/3 jų (tiek vaikinų, tiek merginų) jautė nepasitenkinimą savo kūnu (Garousi et al., 2012). Tyrimo rezultatai patvirtina, kad susirūpinimas savo kūno išvaizda būdingas ne tik merginoms, bet ir paaugliams vaikinams. Nors paauglės merginos savo fizine išvaizda buvo mažiau patenkintos nei vaikinai. Be to matyti, kad paauglių pasitenkinimas savo kūnu glaudžiai siejasi su realiu fiziniu aktyvumu. Kai kurie savojo AŠ konstruktai išlieka pastovūs per visą gyvenimą, o kiti laikui bėgant kinta. Taip yra ir su sportinio tapatumo raiška. Pastebima, kad paauglystėje yra labiau vertinami sportiniai gebėjimai, o vėliau

brandžiame amžiuje šis vertinimas keičiasi, vertinant savo sveikas būklę, galimybę užsiimti aktyvia veikla laisvalaikiu (Horn 2004; Harter 1999). Remiantis tyrimo rezultatais, paauglio skatinimas būti fiziškai aktyviu labiau siejasi ne su sveikatos akcentavimu, o geros ir gražios išvaizdos kūrimu. Tačiau šia tendencija ugdytojai galėtų net ir pasinaudoti, akcentuojant fizinio aktyvumo naudą sveikos ir gražiai atrodančios išvaizdos formavimui, po truputį ugdant ir svarbiausias, esmines vertybes: pagarbą savo kūnui, sveikatingumą, sveikatai palankų fizinį aktyvumą.

Daugybė tyrimų patvirtina, kad paaugliai vaikinai yra labiau patenkinti savo kūnu (Franzoi et al., 2012), yra labiau fiziškai aktyvūs (Chillon et al., 2011), tad turi ir stipresnę sportinio tapatumo jausmą nei merginos, geriau vertino savo sportines kompetencijas. Gautieji tyrimo rezultatai patvirtina šias tendencijas.

Kaip ir bet koks savasties dėmuo, sportinis tapatumas yra neatsiejamas nuo asmens aplinkos ir jį supančių žmonių (Griffith and Johnson, 2002; Anderson et al., 2007; Fraser et al., 2008), kadangi tai, kaip asmuo suvokia save bei kaip aplinkiniai suvokia patį asmenį, yra nuolatinis ryšys tarp asmens ir jo socialinės aplinkos (Anderson 2004). Tyrimo rezultatai nurodo, kad paaugliai jaučia menką socialinį palaikymą iš aplinkinių būti fiziškai aktyviais, lyginant su kitomis komponentėmis, kurios lemia paauglio sportinę savivoką. Labiau fiziškai aktyvūs vyresniųjų klasių mokiniai jaučia didesnę socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais – taigi įrodo šio veiksnio svarbą, ugdant paauglių kūno kultūrą. Remiantis tyrimo rezultatais daroma prielaida, jog vyresniųjų klasių mokinių fizinio aktyvumo skatinimas mokykloje ir kitose socialinėse aplinkose yra menkai išreikštas, o paauglių poreikį sportuoti labiausiai nulemia jo artimiausia aplinka: tėvai ir draugai.

Be to, paaugliai vaikinai subjektyviai jaučia didesnę socialinį palaikymą iš aplinkos būti fiziškai aktyviais nei merginos. Tai rodo, kad ugdytojai organizuodami ugdomąją veiklą, susijusią su fiziniu aktyvumu, turėtų atsižvelgti, kad paauglėms merginoms socialinio palaikymo būti fiziškai aktyvioms reikia daugiau nei vaikinams. Stengiantis teigiamai skatinti paauglių sportinį tapatumą, reikalingos skirtingo pobūdžio programos, atsižvelgiant į jaunuolių lytį.

Rezultatai atskleidžia, kad labiausiai paauglių sportinį tapatumą nulemia subjektyvus savo sportinių gebėjimų vertinimas ir savo išvaizdos vertinimas. Išvaizdos dėmuo ypač ryškus tarp vyresniųjų klasių merginų, nors labai svarbus ir tarp paauglių vaikinų. Tai rodo, kad sportinis tapatumas tarp paauglių yra kuriamas remiantis ne sveikatingumo vertybėmis, o labiau siaurų socialinių normų atrodyti vienaip ar kitaip linkme. Panašius rezultatus gauna ir kiti mokslininkai, fizinis savęs suvokimas yra svarbesnis veiksnys prognozuojant paauglių fizinį aktyvumą, nei jų kūno masės indeksas (Page and Fox, 1997). Tad psichologiškai palankaus sportinio tapatumo ugdymas tarp paauglių turės teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek psichinei paauglių gerovei, priimant savąjį fizinį AŠ. Ugdant paauglio sportinį tapatumą, tikėtina,

prisidėsime ir prie fizinio aktyvumo visą gyvenimą ugdymo. Kadangi jau paauglystėje labiau fiziškai aktyvūs paaugliai, sugeba labiau įvertinti fizinio aktyvumo svarbą.

Teigiama, kad sportinis tapatumas reikšmingai siejasi su paauglių ir jaunuolių fiziniu aktyvumu (Garousi et al., 2012; Marsh et al., 2007; Marsh et al., 2006; Crocker et al., 2001). Mūsų tyrimo rezultatai patvirtino, kad realus vyresniųjų klasių mokinių, vaikinių ir merginų, fizinis aktyvumas neabejotinai siejasi su sportinio tapatumo raiška ir jo atskiriomis komponentėmis. Antra, žemesnio fizinio aktyvumo mokinių, mažiau išreikštas ir sportinio tapatumo jausmas, tad skiriasi ir šių mokinių vidinės motyvacijos raiška užsiimti fiziškai aktyvia veikla.

Tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad didinant paauglių sportinį tapatumą, bus teigiamai veikiama paauglio tiek fizinė, tiek psichinė sveikata: fizinė būklė, kontroliuojamas kūno svoris, teigiamas savojo kūno vertinimą, o tuo pačiu prisidedame ir bendro geresnio savęs ir aplinkos vertinimo. Siekiant užtikrinti kokybišką vyresniųjų klasių mokinių kūno kultūros ugdymą – skatinant ne tik fizinį aktyvumą čia ir dabar, bet ir sportinio tapatumo formavimą, svarbu atsižvelgti į paauglių lytį ir fizinio aktyvumo lygį bei įvertinti socialinio palaikymo būti fiziškai aktyviu paaugliui svarbą.

## IŠVADOS

1. Vaikinių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei merginų. Vaikinai yra labiau patenkinti savo sportine kompetencija, fizinis aktyvumas jiems yra svarbesnis, jie geriau vertina tėvų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais nei merginos.
2. Aukšto fizinio aktyvumo mokinių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas nei vidutiniško ir žemo fizinio aktyvumo mokinių, o vidutiniško fizinio aktyvumo mokinių sportinis tapatumas yra labiau išreikštas žemo fizinio aktyvumo mokinių. Mokiniai, kurių fizinis aktyvumas yra žemas, prasčiau vertina savo sportines kompetencijas, jiems fizinis aktyvumas yra mažiau svarbus, mažiau jaučia tėvų, draugų ir kitų suaugusiųjų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais, lyginant su mokiniais, kurių fizinis aktyvumas yra vidutiniškas ar aukštas. Tiek vidutiniško, tiek aukšto fizinio aktyvumo mokiniai vienodai vertino savo sportinę išvaizdą, fizinio aktyvumo svarbą, tėvų, draugų ir kitų suaugusiųjų socialinį palaikymą būti fiziškai aktyviais, tačiau aukšto fizinio aktyvumo paaugliai geriau vertino savo sportines kompetencijas, lyginant su vidutiniško fizinio aktyvumo mokiniais.

## LITERATŪRA

Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (1), 47-65.



- Anderson, C.B. (2004). Athletic identity and its relation to exercise behavior: Scale development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(1), 39-56.
- Anderson, C.B., Masse, L.C., & Hergenroeder, A.C. (2007). Factorial and Construct Validity of the Athletic Identity Questionnaire for Adolescents. *Medicine and Science in sports and Exercise*, 39(1), 59-69.
- Anderson, C.B., Mâsse, L.C., Zhang, H., Coleman, K.J., & Chang, S. (2011). Ethnic, gender, and BMI differences in athletic identity in children and adolescents. *Journal of physical activity & health*, 8(2), 200-209.
- Chillón, P., Ortega, F.B., Ruiz, J.R., De Bourdeaudhuij, I., Martínez-Gómez, D., Vicente-Rodríguez, G., Widhalm, K., Molnar, D., Gottrand, F., González-Gross, M., Ward, D.S., Moreno, L.A., Castillo, M.J., & Sjöström, M. (2011). Active commuting and physical activity in adolescents from Europe: results from the HELENA study. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 207-217.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, N., Kowalski, K.C., Chad, K., Humbert, L., & Forrester, S. (2001). Smoking behavior and dietary restraint in young adolescent women. The role of physical self-perceptions. *Canadian Journal of Public Health*, 92, 428-432.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., & Hadd, V. (2008). The Role of the Self in *Youth Physical Activity and Sedentary Behaviour. Challenges and Solutions*, ed. A.L. Smith; S.J.H. Biddle. United States: Human Kinetics, 215-238.
- Daniels, E., Sincharoen, S. & Leaper, C. (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28 (4), 315-332.
- Franzoi, S.L., Vasquez, K., Sparapani, E., Frost, K.A., Martin, J., & Aebly, M. (2012). Exploring body comparison tendencies: Women are self-critical whereas men are self-hopeful. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 99-109.
- Fraser, L., Fogarty, G., & Albion, M. (2008). Is there a basis for the notion of athletic identity? in *Proceedings of the 2008 Conference of the Australian Psychological Society*, ed. N. Vidouris; V. Mowrinski. Australia: Hobart, 164-168.
- Garousi, S., Garrusi, B., Divsalar, F., & Divsalar, K. (2012). Body Satisfaction and Management in Iranian Students. *Materia Socio Medica*, 24(1), 34-37.
- Good, A.J., Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., & Mahar, M. T. (1993). Identity foreclosure, athletic identity, and college sport participation. *Academic Athletic Journal*, 8, 1-12.
- Griffith, K.A., & Johnson, K.A. (2002). Athletic Identity and Life Roles of Division I and Division III Collegiate Athletes. *Journal of Undergraduate Research*, 5, 225-231.

- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York, NY: Guilford.
- Horn, T.S. (2004). Developmental perspectives on self-perceptions in children and adolescents in *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, ed. M.R. Weiss. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 101–144.
- Laus, M.F., Costa, T.M.B., & Almeida, S.S. (2011). Body image dissatisfaction and its relationship with physical activity and body mass index in Brazilian adolescents. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 60(4), 315-320.
- Mak, K.K., Pang, J.P., Lai, C.M., & Ho, R. (2012). Body Esteem in Chinese Adolescents: Effect of Gender, Age, and Weight. *Journal of Health Psychology*, 0(0), 1-9.
- Marsh, H.W., Gerlach, E., Trautwein, U., Lüdtke, U., & Brettschneider, W.D. (2007). Longitudinal Study of Preadolescent Sport Self-Concept and Performance: Reciprocal Effects and Causal Ordering. *Child Development*, 78, 1640-1656.
- Marsh, H.W., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2006). Causal ordering of physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers. *Health Psychology*, 25 (3), 316-328.
- Miškinytė, A., & Bagdonas, A. (2010). Jaunų suaugusiųjų požiūrio į savo kūną sąsajos su demografiniais rodikliais. *Psichologija*, 42, 85-101.
- Page, A., & Fox, K.R. (1997). Adolescent weight management and the physical self”, in *The physical self: From motivation to well-being*, ed. K.R. Fox. Champaign, IL: Human Kinetics, 229–256.
- Perrin-Wallqvist, R., & Segolsson, C.E. (2011). Self-Image and Physical Education--A Phenomenological Study. *Qualitative Report*, 16(4), 933-948.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B., & Blaikley, R.A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with a spinal cord injury: a psychometric evaluation of the Athletic Identity Measurement Scale. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 364-378.

**Kontaktinis asmuo:**

Vinga Indriūnienė  
Sporto g. 6, LT – 4422 Kaunas;  
Tel. +370 613 85709;  
E-mail.: [vinga.indriuniene@lsu.lt](mailto:vinga.indriuniene@lsu.lt)

## MANIFESTATION OF ATHLETIC IDENTITY AMONG SENIOR STUDENTS OF SECONDARY SCHOOL

**Vinga Indriūnienė**

*Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania*

### ABSTRACT

*Background.* The article deals with the manifestation of athletic identity of senior students of secondary schools as a major precondition for the development of physical education among adolescents and health-favouring lifelong physical activeness.

*Methods.* The research involved 553 students (294 females and 259 males) whose age average was  $16.75 \pm 1.11$  years.

The evaluation of AI was performed with the *Athletic Identity Questionnaire for Adolescents* as developed by C. B. Anderson, L. C. Mâsse and A. C. Hergenroeder (2007) consisting of forty statements which were evaluated in the Likert scale from 1 to 5 by the research participants. Physical activity was quantified by using *International Physical Activity Questionnaire Short Form – IPAQ*.

*Results.* The results of the research revealed that athletic identity of males was statistically significantly more prominent in comparison with females. It was established that athletic identity of students who were more physically active was also more prominent in comparison with students who were less physically active.

*Conclusions.* The results of the research ground the claim that in order to ensure high-quality physical education of senior students including their physical activeness now-and-here as well as the development of their athletic identity it is essential to consider their gender and levels of physical activity and to assess the importance of the social support adolescents get regarding physical activeness.

*Keywords:* athletic identity, senior students, physical activity

*Corresponding author* **Vinga Indriūnienė**

*Sporto str. 6, LT – 4422 Kaunas;*

*Tel. +370 613 85709;*

*E-mail.: [vinga.indriuniene@lsu.lt](mailto:vinga.indriuniene@lsu.lt)*

## VARŽYBINĖS VEIKLOS KITIMO TENDENCIJOS 100 M KRŪTINE NUOTOLYJE 2008-2014 METAIS

Valentina Skyrienė, Vaidotas Blažys  
*Lietuvos Sporto universitetas*  
*E-mail: valentina.skyriene@lsu.lt*

### SANTRAUKA

Nuolatinė ir sisteminga varžybinės veiklos analizė yra svarbi priemonė plaukikų daugiamečių treniruotės valdymui. Siekiant pagerinti sportinius rezultatus būtina žinoti kaip keičiasi varžybiniu veiksmu atlikimo efektyvumas ir teikti moksliskai pagrįstus duomenys jų korekcijai.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti pajėgiausių Europos plaukikų varžybinės veiklos kaitą 100 m krūtine rungtyje 2008-2014 m. laikotarpyje.

Buvo analizuojami standartizuoti plaukikų varžybinės veiklos rodikliai 100 m krūtine nuotolyje. Analizei parinkti 2008 (Eindhovenas), 2010 (Budapeštas), 2012 (Debrecenas) metų Europos plaukimo čempionatų finalinių plaukimų duomenys (Haljand, 2008). 2014 m. Europos plaukimo čempionato (Berlynas) finalinio plaukimo standartizuoti varžybinės veiklos rodikliai gauti analizuojant V.Skyrienės filmuotą medžiagą su *Adobe Premiere Pro 2* programa. Tyrimo duomenys apdoroti statistinės analizės metodais naudojant *Microsoft®Excel 2003* Statistikos paketą: apskaičiuotas aritmetinis vidurkis ( $\bar{x}$ ), standartinis kvadratinis nuokrypis ( $\sigma$ ). Tarpgrupinių skirtumų patikimumo nustatymui naudotas Stjudento t – kriterijus ( $p < 0,05$ ).

**Išvados:** 2008-2014 m. laikotarpyje patikimai išaugo Europos plaukimo elito 100 m krūtine rungtyje starto atkarpos įveikimo greitis ir vidutinis greitis nuotolyje, tačiau vyko greičio nuosmukis posūkio atkarpoje ir greičio svyravimai finišuojant.

**Raktiniai žodžiai:** plaukimas, startas, posūkis, finišas, varžybinė veikla.

### ĮVADAS

Nuolatinė ir sisteminga varžybinės veiklos analizė yra svarbi priemonė plaukikų daugiamečių treniruotės valdymui. Siekiant pagerinti sportinius rezultatus būtina žinoti kaip keičiasi varžybiniu veiksmu atlikimo efektyvumas ir teikti moksliskai pagrįstus duomenys jų korekcijai.

Individuali atleto varžybinės veiklos analizė leidžia objektyvai įvertinti silpnąsias pasirengimo grandis ir numatyti tolesnio tobulinimo kryptis. Šiuolaikinės technologijos leidžia tiksliai nustatyti bei įvertinti įvairius varžybinio nuotolio parametrus aukščiausio rango varžybose, operatyviai suteikti reikiamą informaciją treneriams ir sukaupti skaitlingą duomenų bazę.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti pajėgiausių Europos plaukikų varžybinės veiklos kaitą 100 m krūtine rungtyje 2008-2014 m. laikotarpyje.

#### **Metodai ir organizacija.**

Buvo analizuojami standartizuoti plaukikų varžybinės veiklos rodikliai 100 m krūtine nuotolyje. Analizei parinkti 2008 (Eindhovenas), 2010 (Budapeštas), 2012 (Debrecenas) metų

Europos plaukimo čempionatų finalinių plaukimų duomenys (Haljand, 2012). 2014 m. Europos plaukimo čempionato (Berlynas) finalinio plaukimo standartizuoti varžybinės veiklos rodikliai buvo gauti analizuojant V.Skyrienės filmuotą medžiagą su Adobe Premiere Pro 2 programa.

Tyrimo duomenys apdoroti statistinės analizės metodais naudojant Microsoft®Excel 2003 Statistikos paketą: apskaičiuotas aritmetinis vidurkis ( $\bar{x}$ ), standartinis kvadratinis nuokrypis ( $\delta$ ). Tarpgrupinių skirtumų patikimumo nustatymui naudotas Stjudento t – kriterijus ( $p < 0,05$ ).

### Tyrimo rezultatai.

Pajėgiausių Europos plaukikų pasiekimų kaitos analizė rodo, kad 2008 m. ir 2010 m. sportininkų rezultatai praktiškai nesiskyrė ( $p > 0,05$ ), 2012 m. pablogėjo ir tik 2014 m. ryškiai pagerėjo ( $p < 0,05$ ) (1 lent.).

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad didelę įtaką sportiniam rezultatui turi starto greitis. Šios atkarpos įveikimo greičio analizė 2008-2014 m. laikotarpyje rodo teigiamą rodiklio dinamiką. Taip, Eindhovene (2008 m.) starto greitis buvo  $2,16 \pm 0,06$  m/s, Budapešte (2010 m.) pakilo iki  $2,23 \pm 0,08$  m/s, Debrecene (2012 m.) dar padidėjo iki  $2,25 \pm 0,07$  m/s, o Berlyne (2014 m.) siekė net  $2,29 \pm 0,04$  m/s (1 lent.). Nuo 2008 iki 2014 m. priaugis siekė 0,13 m/s ( $p < 0,05$ ), t.y. 5,68 %. Didžiausias pokytis (lyginant su 2008 m.) įvyko 2010 m., kai greitis padidėjo net 0,07 m/s. Nors šis rodiklis ir toliau augo, patikimų skirtumų tarp jo didžiųjų nerasta ( $p > 0,05$ ). Nuo 2010 m. stebimas beveik tolygus rodiklio didėjimas.

1 lentelė. Varžybinės veiklos rodikliai vyrų 100 m krūtine plaukimo nuotolyje 2008-2014 m.

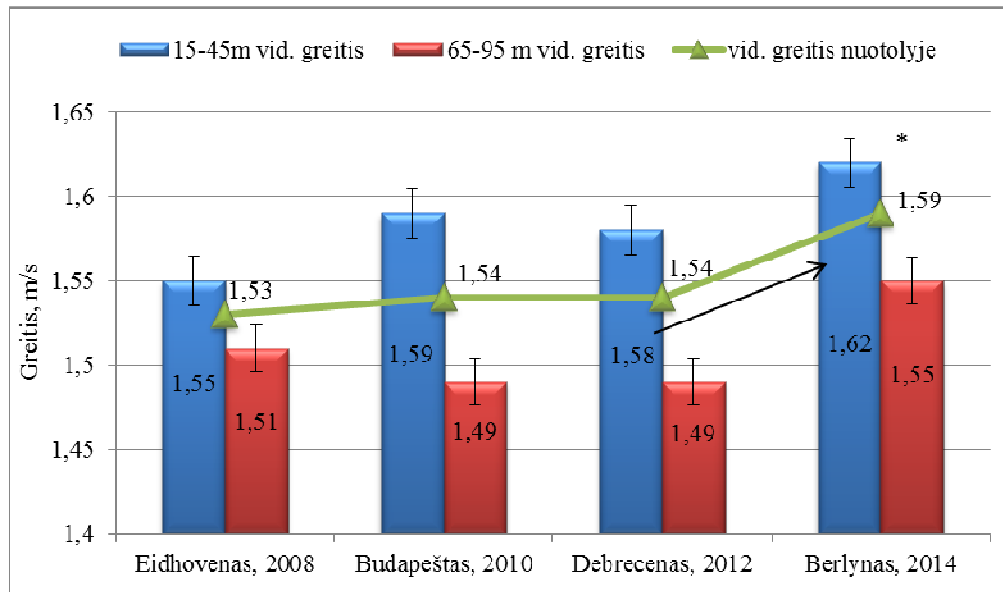
### Europos plaukimo čempionatuose

|                                       | Eindhovenas,<br>2008 (I) | Budapeštas,<br>2010 (II) | I-II       | Debrecenas,<br>2012 (III) | II-III     | Berlynas,<br>2014 (IV) | III-IV     |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|---------------------------|------------|------------------------|------------|
| Rodikliai                             | $\bar{x} \pm \delta$     | $\bar{x} \pm \delta$     | $p < 0,05$ | $\bar{x} \pm \delta$      | $p < 0,05$ | $\bar{x} \pm \delta$   | $p < 0,05$ |
| Rezultatas, s                         | $60,9 \pm 0,02$          | $60,71 \pm 0,02$         | –          | $61,09 \pm 0,01$          | –          | $60,1 \pm 0,02$        | *          |
| Starto 15 m greitis, m/s              | $2,16 \pm 0,06$          | $2,23 \pm 0,07$          | –          | $2,25 \pm 0,08$           | *          | $2,29 \pm 0,04$        | *          |
| Plaukimo greitis pirmoje atkarpoje    | $1,55 \pm 0,02 \pm$      | $1,59 \pm 0,02$          | *          | $1,58 \pm 0,02$           | –          | $1,62 \pm 0,03$        | *          |
| Plaukimo greitis antroje atkarpoje    | $1,51 \pm 0,03$          | $1,49 \pm 0,03$          | –          | $1,49 \pm 0,02$           | –          | $1,55 \pm 0,04$        | *          |
| Posūkio greitis, m/s                  | $1,70 \pm 0,04$          | $1,68 \pm 0,06$          | –          | $1,64 \pm 0,01$           | *          | $1,66 \pm 0,06$        | –          |
| Finišo greitis, m/s                   | $1,50 \pm 0,04$          | $1,72 \pm 0,06$          | *          | $1,63 \pm 0,05$           | *          | $1,63 \pm 0,04$        |            |
| Vidutinis plaukimo greitis, m/s       | $1,55 \pm 0,03$          | $1,54 \pm 0,03$          | –          | $1,54 \pm 0,03$           | –          | $1,59 \pm 0,03$        | *          |
| Vidutinis plaukimo tempas, cikl./min. | $51,37 \pm 3,54$         | $51,26 \pm 2,54$         | –          | $51,6 \pm 3,14$           | –          | $50,42 \pm 2,68$       | –          |
| Vidutinis grybšnio ilgis, m           | $1,8 \pm 0,11$           | $1,81 \pm 0,11$          | –          | $1,8 \pm 0,12$            | –          | $1,94 \pm 0,14$        | *          |

Pastaba: \* statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ).

Techniniu veiksmu arsenalas plaukime yra gana ribotas, todėl siekiant gero rezultato, būtina puikiai įvaldyti kiekvieną iš jų. Tuo pagrindu buvo analizuojamas ne tik ciklinio darbo (plaukimo nuotolyje) efektyvumas, bet ir atskirai nagrinėjamas plaukimo greitis pirmoje (15-45 m) ir antroje (65-95 m) nuotolio dalyje.

Atlikta analizė rodo, kad vidutinis plaukimo greitis pirmoje nuotolio dalyje 2008 m. siekė  $1,59 \pm 0,04$  m/s, 2010 m. išliko nepakitęs, 2012 m. jis sumažėjo 0,01 m/s (t.y. 0,63%) ( $p > 0,05$ ), o 2014 metais patikimai padidėjo iki  $1,62 \pm 0,02$  m/s ( $p < 0,05$ ). Mažiausias vidutinis plaukimo greitis antroje nuotolio dalyje užfiksuotas 2010 ir 2012 m., o didžiausias 2014 m. (1 pav.).

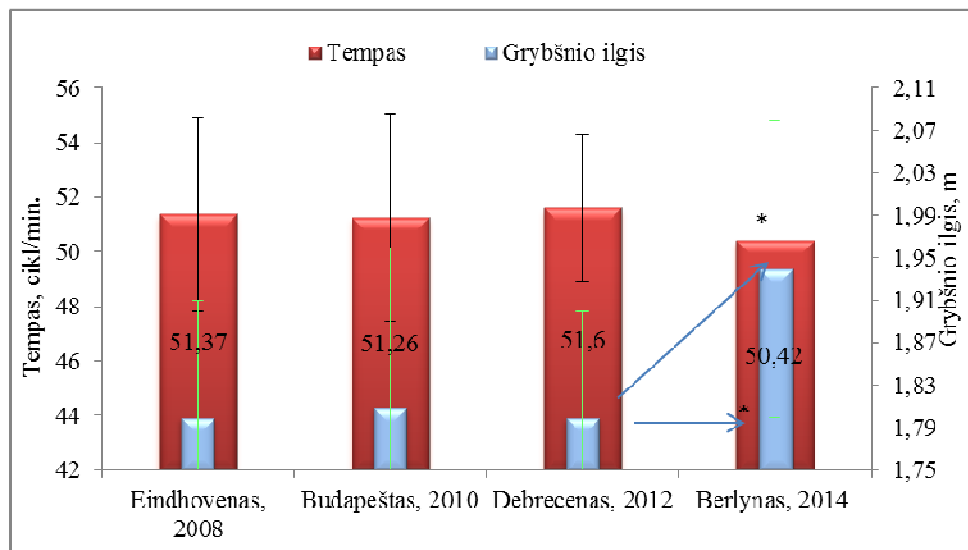


1 pav. Vidutinis plaukimo greitis 100 m krūtine nuotolyje (2008-2014 m. Europos plaukimo čempionatai).

Pastaba: \* statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ).

Nors Eindhovene (2008 m.) ir Budapešte (2010 m.) greitis pirmoje atkarpoje buvo vienodas ( $1,59 \pm 0,02$  m/s), vidutinis plaukimo greitis nuotolyje šiek tiek skyrėsi (0,01 m/s). Berlyne (2014 m.) ryškiai padidėjo vidutinis greitis ne tik pirmoje ir antroje nuotolio dalyje ( $1,62 \pm 0,02$  ir  $1,55 \pm 0,02$  m/s atitinkamai), bet ir visame nuotolyje ( $p < 0,05$ ).

Tą patį greitį galima pasiekti skirtingais būdais – ilgo grybšnio ir mažo judesių tempo ar didelio judesių tempo ir mažo grybšnio ilgio sąskaita. Gauti duomenis byloja, kad 2008-2012 m. 100 m krūtine rungtyje buvo akcentuojamas ganėtinai didelis judesių tempas ( $51,3 \pm 3,54$  cykl./min.) ir pakankamai mažas grybšnio ilgis ( $1,80 \pm 0,11$  m). Didžiausias pasikeitimas vyko 2014 m. čempionate, kai tempas patikimai sumažėjo ( $50,4 \pm 2,68$  cykl./min.), o grybšnio ilgis ženkliai išaugo ( $1,94 \pm 0,14$  m/s) ( $p < 0,05$ ), (pav. 2).



2 pav. Vidutiniai grybšnio ilgio ir judesių tempo dydžiai 100 m krūtine nuotolyje (2008-2014 m. Europos plaukimo čempionatai).

Pastaba: \* statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ).

Lenktynėse svarbu ne tik greitai atlikti startą, išlaikyti galingą grybšnį, bet ir greitai atlikti posūkį. Posūkio įveikimo laikas ir po jo išvystytas didelis greitis yra labai svarbus ir turi didelę įtaką antrajai nuotolio daliai (1 lent.).

Per tiriamąjį laikotarpį nustatytas plaukimo greičio posūkio atkarpoje svyravimas. Nuo 2008 iki 2012 m. posūkio greitis turėjo neigiamą tendenciją ir patikimai mažėjo nuo  $1,70 \pm 0,04$  iki  $1,64 \pm 0,01$  m/s ( $p < 0,05$ ), t.y. 3,53%, (1 lent.). Berlyne (2014 m.), lyginant su Debrecenu (2012 m.), posūkio greitis patikimai padidėjo nuo  $1,64 \pm 0,01$  m/s iki  $1,66 \pm 0,06$  m/s ( $p < 0,05$ ).

Iki tam tikro laiko finišo atkarpos įveikimas plaukime nebuvo laikomas svarbiu varžybinės veiklos elementu. Gautų duomenų analizė rodo, jog Budapešte (2010 m.) finalininkų vidutinis finišo įveikimo greitis buvo didžiausias -  $1,72 \pm 0,06$  m/s. Nors Eindhovene (2008 m.) sportininkai plaukė su specialiais kostiumais, kurių naudojimą nuo 2010 m. FINA uždraudė, jų vidutinis finišo greitis buvo gana žemas -  $1,50 \pm 0,04$  m/s. Berlyne (2014 m.) finišavimo greitis liko toks pat ( $1,63 \pm 0,07$  m/s), kaip ir Debrecene (2012 m.). Ryškios ir aiškios tendencijos finišo atkarpos įveikimo Europos elito plaukikų 2008-2014 m. laikotarpyje nustatyti nepavyko (1 lent.).

**Rezultatų aptarimas.** Yra nustatyta, jog atletų rezultatui plaukime didžiausią įtaką turi starto greitis, posūkio trukmė, vidutinis greitis nuotolyje ir finišavimo greitis. Starto fazės laikas turi stiprią koreliaciją su sportininko galutinių rezultatų (ypač trumpuose nuotoliuose). Šiais laikais plaukikai starto atkarpoje gali išvystyti greitį nuo 2,09 iki 2,37 m/s. Savo ruožtu vidutinis plaukimo greitis gali svyruoti tarp 1,45 ir 1,69 m/s (Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J. and Nelson, R. C., 1994; Thompson, K.G., Haljand, R., MacLaren, D.P., 2000; Cossor ir Mason,

2001; Maglischo, 2003; Skyrienė, V., Satkunskienė, D., Zuožienė, I., 2005; Skyriene, 2009; Skyrius, E., Skyrienė, V.; Vilčinskas, A., 2012). Mūsų tyrimo duomenys rodo, kad starto atlikimo greitis 2008-2014 m. laikotarpyje turėjo teigiamą tendenciją. Didžiausias vidutinis greitis starto atkarpoje buvo užfiksuotas 2014 m. Berlyne. Tai yra pirmas veiksnys, kieno dėka pagerėjo nuotolio įveikimo rezultatas.

Mason ir Cossor (2001) tyrimais nustatyta, kad galutinį rezultatą 100 m krūtine rungtyse daugiausiai įtakoja vidutinis greitis, kurį sportininkai sugeba išvystyti nuotolyje ir finišo atkarpoje.

Greitis, kurį sportininkai pasiekia pirmoje nuotolio dalyje, visada yra didesnis, nei antroje. Per nagrinėjamą laikotarpį jis kito nuo  $1,55 \pm 0,02$  iki  $1,62 \pm 0,02$  m/s. Vidutinis plaukimo greitis antroje nuotolio dalyje svyravo nuo  $1,49 \pm 0,02$  iki  $1,55 \pm 0,02$  m/s. Keturių Europos čempionatų finalinių plaukimų dalyvių vidutinis plaukimo greitis nuotolyje svyravo nuo  $1,54 \pm 0,03$  m/s iki  $1,59 \pm 0,02$  m/s. Tai šiek tiek skiriasi su V. Skyrienės ir I. Zuožienės (2009) duomenimis, kurios nustatė, kad 2000-2008 m. laikotarpyje vidutinis plaukimo greitis nuotolyje svyravo nuo  $1,53 \pm 0,01$  iki  $1,56 \pm 0,03$  m/s. Būtent didesnis vidutinis plaukimo greitis nuotolyje lėmė aukštesnį varžybinį rezultatą 2014 metais.

Startuojant krūtine rungtyse sportininkai privalo gerai mokėti atlikti gana sudėtingus posūkius. Mason, Cossor (2001) nustatė, kad posūkių įveikimo laikas šiame nuotolyje turi stiprų koreliacinį ryšį su vidutiniu plaukimo greičiu. V. Skyrienė ir I. Zuožienė (2009) nustatė, kad 2000-2008 m. laikotarpyje vidutinis posūkio atlikimo greitis svyravo nuo  $1,64 \pm 0,01$  m/s iki  $1,70 \pm 0,04$  m/s. Mūsų duomenimis per nagrinėjamą laikotarpį (2008 – 2014 m.) pajėgiausių Europos plaukikų vidutinis posūkio atlikimo greitis sumažėjo nuo  $1,70 \pm 0,04$  iki  $1,64 \pm 0,01$  m/s. Tai gali būti pasikeitusios posūkio atkarpos (nuo 7,5+7,5 m iki 5+15 m) dydžio įtaka. Iki 2010 m. posūkio atkarpa buvo analizuojama kaip 7,5 m priplaukimo ir 7,5 m išplaukimo iš posūkio (iš viso 15 m) atkarpų suma, o nuo 2012 m. – 5 m priplaukimo ir 15 m išplaukimo (iš viso 20 m) atkarpų suma. Greičio nuosmukis posūkio atlikime vyko nuo 2008 m. iki 2012 m., o 2014 m. pastebėtas jo augimas.

Finišuoiant didžiausias greitis ( $1,72 \pm 0,06$  m/s) buvo užfiksuotas 2010 metais Budapešte, o žemiausias ( $1,50 \pm 0,03$  m/s) Eindhovene 2008 metais. Debrecene (2012 m.) ir Berlyne (2014 m.) finišo greitis buvo  $1,63 \pm 0,04$  m/s. Aiškių tendencijų finišuojant nustatyti nepavyko. Mūsų gauti rezultatai skiriasi su V. Skyrienės ir I. Zuožienės (2009) duomenimis. Autorės nustatė, kad 2000-2008 m. laikotarpyje finišo greitis svyravo nuo 1,38 m/s iki 1,50 m/s. Visa tai leidžia manyti, kad šiais laikais plaukikai skiria didesnę dėmesį šiam nuotolio įveikimo veiksniumi.



## IŠVADOS

2008-2014 m. laikotarpyje patikimai išaugo Europos plaukimo elito 100 m krūtine rungtyje starto atkarpos įveikimo greitis ir vidutinis greitis nuotolyje, tačiau vyko greičio nuosmukis posūkio atlikime ir greičio svyravimai finišuojant.

## LITERATŪRA

- Arellano, R., Brown, P., Cappaert, J. and Nelson, R. C. (1994) 'Analysis of 50-100-, and 200-m freestyle swimmers at the 1992 Olympic Games'. *Journal of Applied Biomechanics*, 10: 189–199.
- Cossor, J. and Mason, B. Swim start performances at the Sydney 2000 Olympic Games (2001). *Proceedings of the XIX Symposium on biomechanics in sports (9–22)*. San Francisco. University of California at San Francisco.
- Haljand, R. (2012). <http://www.swim.ee>
- Maglischo, E.W. (2003), *Swimming fastest*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mason, B.. & Cossor, J. (2000). What can we learn from competition analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championships? In R. Sanders & Y. Hong (Eds.). *The XVIII international symposium on biomechanics in sports—Applied session: Application of biomechanical study in swimming* (pp. 75-82). Hong Kong: Chinese University of Hong Kong.
- Skyrienė, V., Satkunsienė, D., Zuožienė, I. (2005). Varžybinės veiklos analizė – kaip treniruočių proceso valdymo priemonė. *Lietuvos plaukimo federacijos informacinis biuletenis*. Vilnius, p. 54–62.
- Skyrius, E.; Skyrienė, V.; Vilčinskas, A. (2012). Povandeninės starto atkarpos įveikimo įtaka 50 m plaukimo krūtine rezultatui // *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V) [elektroninis išteklius]* : mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas : Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra., p. 159-162.
- Thompson, K.G., Haljand, R., MacLaren, D.P. (2000). An analysis of selected kinematic variables in national and elite male and female 100-m and 200-m breaststroke swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 18(6), 421–431.
- Скирене В., Зуозене И.Ю. (2009). Динамика показателей соревновательной деятельности сильнейших пловцов Европы на дистанциях 100 и 200 м брассом // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.* Харків : ХДАДМ (ХХІІІ). № 9, p. 130-134.

*E-mail: valentina.skyriene@lsu.lt*

## 2012-2016 M. PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ CIKLO PLAUKIMO REZULTATŲ KAITA

**Birutė Statkevičienė<sup>1</sup>, Sarah Brandt<sup>2</sup>, Moritz Kettler<sup>3</sup>**

*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*

*Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg<sup>2</sup>, Magdeburg, Germany*

*Georg August Universität Goettingen, Goettingen, Germany*

### SANTRAUKA

**Mūsų darbo tikslas** buvo nustatyti kaip kito neįgalių plaukikų rezultatai per paskutinį parolimpinį ciklą (2012-2015m.). **Tyrimo metodai**: matematinė statistika, parolimpinių žaidynių rezultatų analizė ir palyginimas, literatūros šaltinių analizė. **Tyrimo organizavimas**. Tyrinėjome 2012-2015m. dešimties ir trijų geriausių pasaulio plaukikų, kurie varžėsi 50 m l.st., 50 m nugara, 100 m krūtine ir 100 m nugara rungtyse, rezultatus. Tyrėme S4, S11 vyrų, S12 moterų rezultatų kaitą. Lietuvos nurodytų klasių plaukikai K.Skučas (S4), M.Dvylyaitis, E.Matakas (abu S11), G.Norkutė, (S12) yra pasiekę geriausių sportinių rezultatų Lietuvos neįgaliųjų plaukimo sporto istorijoje. Šie sportininkai ir šiais metais varžosi, kad patektų į Rio de Žaneiro parolimpines žaidynes, kurios vyks 2016m. **Gauti rezultatai**. Nagrinėjant S4 klasės vyrų 50 m nugara rezultatų kaitą per tiriamąjį laikotarpį pastebėjome, kad 2012-2015m. dešimties geriausių plaukikų rezultatai, pasiekti 2012m., buvo reikšmingai geresni negu 2013m. ( $p=0.011$ ). 2014m. dešimties geriausių plaukikų rezultatų vidurkiai buvo geresni negu 2013m., bet reikšmingai blogesni negu 2012m. ( $p=0.01$ ). Nustatėme, kad paskutiniais metais (2015m.) iki Rio de Žaneiro parolimpinių žaidynių, plaukikų rezultatų vidurkis buvo reikšmingai ( $p=0.001$ ) geresnis negu 2012m. Panaši rezultatų kaitos situacija pastebėta ir trijų geriausių plaukikų rezultatų vidurkiuose, o pačių geriausių kiekvienų metų plaukikų rezultatai buvo tokie: 2012m. - 45.16s., 2013m. - 45.78 s., 2014m. - 45.15s., 2015m. - 43.19s. Tai dar kartą parodo, kad plaukikai, praėjus metams po parolimpinių žaidynių, nepagerina rezultatų. Jie pagerėja tik likus metams iki kitų olimpinių žaidynių. Tiriant kitų negalios grupių ir rungčių (S11, S12,) sportininkų pasiektus rezultatus pastebėjome panašią rezultatų kitimo per parolimpinį ciklą tendenciją. **Išvada**. Neįgalūs plaukikai geriausius rezultatus pasiekia parolimpiniais metais, o pirmais metais po parolimpinių žaidynių, jie reikšmingai blogiausi negu olimpinių žaidynių ir kitais metais. Neįgalių plaukikų rezultatai pagerėja tik likus metams iki kitų parolimpinių žaidynių.

**Raktažodžiai**. Parolimpinės žaidynės, plaukimas, neįgalumo klasės

## CHANGE IN SWIMMING RESULTS OF THE PARALYMPICS GAMES CYCLE – 2012 – 2016

### SUMMARY

**The objective** was to determine the change in the disabled swimmers' results during the last Paralympics cycle (2012-2015) and what kind of results we can expect in 2016 Paralympics in Rio de Janeiro. **Research methods**: mathematical statistics, analysis and comparison of Paralympics results. **Research organization**. We researched the Top ten and the Top 3 world's best swimmers' results of 2012 – 2015 who competed in 50 m freestyle, 50 m backstroke, 100 m breaststroke and 100 m backstroke. We researched the change in results of S4 and S11 men's classes and S12 women's class. The results we obtained from the IPC internet website and others websites.

**Obtained results.** Analyzing men's S4 classification 50 m backstroke results change during the researched time period we observed that the 2012 – 2015 Top ten best swimmers' 2012yr. competition results were significantly better than 2013 ( $p=0.011$ ). The 2014 Top ten best swimmers' results averages were better than in 2013, but significantly worse than 2012 ( $p=0.01$ ), however during the latest year prior to Rio de Janeiro (2015) Paralympics Games swimmers' results averages were significantly better ( $p=0.01$ ) than the 2012yr. results. Similar results change was noticed among the Top 3 best swimmers' averages results and the very best swimmer's results each year are as follows: 2012yr. – 45.16 seconds, 2013 – 45.78 sec., 2014yr. – 45.15 sec., 2015– 43.19 seconds. Similar results were observed in our other researched swim events. **Conclusion.** Disabled swimmers reach their best results during the Paralympics Games years; during post Paralympics Games especially the first year after Paralympics the athletes' results are significantly worst than in Paralympics year. Year before Paralympics in our investigation 2015yr., the athlete's results are mainly better than in years 2013-2014.

**Key words:** swimming, Paralympics, disabled classes.

## IVADAS

Neįgalių žmonių sportas populiarėja. Vykdomos daugelio šalių ir kontinentų, Pasaulio čempionatai, bet pačios didžiausios ir svarbiausios yra parolimpinės žaidynės. Žinoma, kad jei įgaliams sportininkams svarbiausios gyvenimo sporto varžybos yra olimpinės žaidynės, tai neįgaliams sportininkams svarbiausios varžybos yra parolimpinės žaidynės. Sportininkai, turintys negalią, neprilygsta sportiniais pasiekimais įgaliams sportininkams, todėl 1989m. Diuseldorfe (Vokietija) susikūręs tarptautinis parolimpinis komitetas, nutarė vykdyti žaidynes, kurios būtų olimpinių žaidynių atitikmuo. Todėl 1960m. Romoje įvyko pirmosios parolimpinės žaidynės. Parolimpinių žaidynių pavadinimas yra kilęs iš graikiško žodžio „para“, kas reiškia einantis, esantis šalia, lygiagrečiai, ir „Olympics“ - nuo olimpinių žaidynių miestelio pavadinimo (<http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>). Mokslininkai vis daugiau atlieka tyrimų, kurių objektas yra neįgaliųjų sportas, kūno kultūra, laisvalaikis, sveikatingumas (Skučas 2013,2014, Statkevičienė 2012). Plaukimas vienas iš populiariausių sporto šakų neįgaliams, todėl savo tyrime nagrinėjome parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų rezultatus, kurie pasiekti per paskutinį parolimpinį ciklą. Neįgalūs plaukikai varžosi keturiolikoje klasių. Jos yra nuo S1 iki S14. S1 –S10 klasei priklauso plaukikai su fizine negalia, S11-S13 klasėse – plaukikai turintys regos negalią, plaukikai S14 klasės – sportininkai turintys intelekto sutrikimus. **Mūsų darbo tikslas** buvo nustatyti kaip kito neįgalių plaukikų rezultatai per paskutinį parolimpinį ciklą (2012-2015m.). **Tyrimo metodai** : matematinė statistika, parolimpinių žaidynių rezultatų analizė ir palyginimas, literatūros šaltinių analizė. **Tyrimo organizavimas.** Analizavome 2012-2015m. dešimties ir trijų geriausių pasaulio plaukikų pasiektus rezultatus, kurie buvo pasiekti 50 m l.st., 50 m nugara, 100 m nugara ir 100 m krūtine rungtyse. Tyrėme S4, S11 vyrų, S12 moterų rezultatų kaitą. Pasirinktos rungtys ir klasės nurodytos 1 lentelėje. Skaičiavome pasiektų rezultatų vidurkius, standartinius nuokrypius, lyginome 2012-2015m. gautus duomenis tarpusavyje, taikant T testo p kriterijų. Pasirinkome šias rungtis ir neįgaliųjų klases, nes Lietuvos

nurodytų klasių plaukikai (K.Skučas, S4, M.Dvylyaitis, E.Matakas, abu S11, G.Norkutė, S12) yra pasiekę geriausių sportinių rezultatų Lietuvoje šiose rungtyse.

*1 lentelė Tirtų sportininkų rezultatų klasės ir nuotoliai*

| Nuotolis        | 50 m nugara | 100 m nugara | 100 m krūtine | 50 m l.st. |
|-----------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| Vyrai (klasė)   | S4          | S11          | S11           | S11        |
| Moterys (klasė) |             | S12          |               | S12        |

## REZULTATAI

### S4 klasė 50 m nugara vyrų rezultatų kaita

2 lentelėje pateikti S4 klasės nugara vyrų S4 klasės rezultatų kaita 2012m-2015m. Matome, kad 10 geriausių plaukikų rezultatų vidurkis parolimpiniais 2012m. buvo geriausias lyginant su kitais metais. Praėjus metams po parolimpinių žaidynių sportininkų rezultatų vidurkis krito, bet jis šiek tiek pagerėjo 2014m, nors nepasiekė 2012m. rezultatų vidurkio. Tik 2015m. plaukikų pasiektų rezultatų vidurkis buvo geresnis negu 2012m. vidurkis. Rezultatų skirtumas statistiškai reikšmingas, išskyrus 2013 ir 2014m.

*2 lentelė. 2012m.-2015m. rezultatų kaita (50 m nugara, S4 klasė, vyrai)*

| Rezultatų pasiekimo metai | 2012m. | 2013m. | 2014m. | 2015m. |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|
| M (1-10) /sek.            | 48,60  | 50,03  | 49,06  | 47,29  |
| $\sigma_{\pm}$            | 2,74   | 3,72   | 2,94   | 2,69   |
| p=                        | 0,01   | 0,05   | 0,0004 | 0,0008 |
| M (1-3) /sek.             | 45,80  | 45,91  | 46,02  | 44,46  |
| $\sigma_{\pm}$            | 0,66   | 0,18   | 0,97   | 1,23   |
| p=                        | 0,73   | 0,83   | 0,01   | 0,05   |
| M (1) /sek.               | 45,16  | 45,79  | 45,15  | 43,19  |

Nagrinėjant 2012-2015m. trijų geriausių pasaulio plaukikų rezultatų vidurkius, pastebėjome tendenciją, kad 2013m. rezultatų vidurkiai išliko statistiškai reikšmingai nepagerėję lyginant su 2012m. (o 2013m.vidurkis net 0,11 sek. blogesnis). 2014m. trijų geriausių pasaulio plaukikų rezultatų vidurkis buvo statistiškai reikšmingai geresnis negu 2013m., bet statistiškai reikšmingai nepakitęs nuo 2012m. vidurkio. 2015m. rezultatų vidurkis buvo statistiškai reikšmingai geresnis negu 2012, 2013 ir 2014m.

Nagrinėjant 2012-2015m. pirmos vietos plaukikų rezultatus, pastebėjome, kad tik 2015m. geriausio plaukiko rezultatas ženkliai buvo geresnis negu kitų metų geriausių plaukikų rezultatai.

3 lentelėje pateikti 2012m.- 2015m. rezultatų kaita (100 m nugara, S11 klasė, vyrai). Gauti rezultatai rodo, kad 10 geriausių plaukikų rezultatų vidurkis parolimpiniais 2012m. buvo geriausias lyginant su 2013m. ir 2014m. 2015m. Gauti duomenys rodo, kad 2013m. plaukikų rezultatų vidurkiu pablogėjo net 5,77 sek. 2014 ir 2015m. pastebėtas rezultatų augimas, bet jis nepasiekia 2012m. vidurkio lygio (skirtumas statistiškai reikšmingas).

3 lentelė. 2012 m.-2015 m. rezultatų kaita (100 m nugara, S11 klasė, vyrai)

| Rezultatų pasiekimo metai | 2012m.      | 2013m.  | 2014m. | 2015m. |
|---------------------------|-------------|---------|--------|--------|
| M (1-10) /sek.            | 70,91       | 76,68   | 74,47  | 72,45  |
| $\sigma_{\pm}$            | 2,97        | 3,97    | 3,48   | 2,78   |
| p=                        | 1,63819E-06 | 0,00002 | 0,0004 | 0,0001 |
| M (1-3) /sek.             | 67,80       | 71,90   | 70,25  | 69,12  |
| $\sigma_{\pm}$            | 0,63        | 2,87    | 1,61   | 0,62   |
| p=                        | 0,0886      | 0,1721  | 0,2060 | 0,0007 |
| M (1) /sek.               | 67,08       | 68,75   | 68,68  | 68,42  |

Nagrinėjant trijų geriausių S11 klasės, 100 m nugara plaukikų rezultatų vidurkius, pastebėjome, kad rezultatų vidurkiu 2013-2014m. reikšmingai nekito. 2015m. rezultatų vidurkis nebuvo reikšmingai geresnis negu 2012m.

2012m.-2015m. geriausio šios klasės ir rungties plaukiko rezultatų tyrimas, parodė, kad rezultatai pasiekti 2013m., 2014m. ir 2015m. buvo blogesni negu 2012m. parolimpiniais metais. Atkreipiame dėmesį, kad šioje rungtyje visus ketverius metus pasaulio reitinge pirmą vietą užėmė tas pats Ukrainos plaukikas D. Zalevskyy. Tuo tarpu 50 m nugara S4 klasėje lyderiai keitėsi.

4 lentelėje pateikti 2012m.-2015m. 50 m l.st. rezultatų kaita (S11 klasė, vyrai). Gauti tyrimo duomenys rodo, kad geriausi plaukikų rezultatų vidurkiu buvo 2012m. 2013m. rezultatų vidurkis buvo net 1,64 sek. blogesnis negu 2012m. 2014m. rezultatų vidurkis, lyginant su 2013m. pagerėjo 1,17sek., skirtumas statistiškai reikšmingas ( $p=0,00087$ ). 2015m. trijų geriausių plaukikų rezultato vidurkis nebuvo statistiškai reikšmingai geresnis ( $p=0,27$ ) negu 2014m. ir reikšmingai blogesnis negu 2015m. ( $p=0,0026$ ).

4 lentelė. 2012 m.-2015 m. rezultatų kaita (50 m l.st., S11 klasė, vyrai)

| Rezultatų pasiekimo metai | 2012m.      | 2013m.  | 2014m. | 2015m.      |
|---------------------------|-------------|---------|--------|-------------|
| M (1-10) /sek.            | 26,80       | 28,44   | 27,27  | 27,25       |
| $\sigma_{\pm}$            | 0,87        | 1,26    | 0,62   | 0,79        |
| p=                        | 1,78739E-06 | 0,00087 | 0,8810 | 5,60705E-06 |
| M (1-3) /sek.             | 25,86       | 26,87   | 26,72  | 26,83       |
| $\sigma_{\pm}$            | 0,55        | 0,58    | 0,27   | 0,53        |
| p=                        | 0,0039      | 0,4913  | 0,1435 | 0,0026      |
| M (1) /sek.               | 25,27       | 26,32   | 26,42  | 25,78       |

Nagrinėjant 2012m.- 2015m. pirmos vietos plaukikų pasaulio reitingo rezultatus nustatėme, kad 2013m. plaukiko rezultatas buvo 26,32sek. ir tai yra 1,05 sek. blogesnis negu 2012m., o rezultatas pasiektas 2015m. (25,78 sek.) blogesnis 0,51 sek. negu 2012m. (25,27sek.)

5 lentelėje pateikti 2012m.-2015m. rezultatų kaita (100 m krūtine S11 klasė, vyrai). Duomenys rodo, kad geriausi sportininkų rezultatų vidurkiai buvo nustatyti 2012m. Rezultatų skirtumas statistiškai reikšmingas palyginus su 2013m. rezultatų vidurkiais ( $p=2,158E-05$ ), bei kitų metų vidurkiais. 2013m. ir 2014m. vidurkių skirtumas statistiškai nėra reikšmingas, o 2015m. rezultatų vidurkis reikšmingai nesiskyrė ( $p=0,16$ ) nuo 2012m. vidurkių.

5 lentelė. 2012 m.-2015 m. rezultatų kaita (100 m krūtine, S11 klasė, vyrai)

| Rezultatų pasiekimo metai | 2012m.    | 2013m. | 2014m. | 2015m. |
|---------------------------|-----------|--------|--------|--------|
| M (1-10) /sek.            | 77,56     | 83,04  | 75,00  | 77,06  |
| $\sigma_{\pm}$            | 3,64      | 5,46   | 1,44   | 2,79   |
| p=                        | 2,158E-05 | 0,08   | 0,21   | 0,14   |
| M (1-3) /sek.             | 71,7      | 75,86  | 74,09  | 73,3   |
| $\sigma_{\pm}$            | 2,04      | 1,19   | 1,87   | 1,88   |
| p=                        | 0,03      | 0,18   | 0,21   | 0,16   |
| M (1) /sek.               | 70,01     | 74,51  | 72,28  | 71,16  |

Trijų geriausių rezultatų vidurkių analizė parodė, kad 2012m. trys geriausių pasaulio plaukikų rezultatų vidurkis statistiškai reikšmingai geresnis negu 2013m. trijų geriausių pasaulio plaukikų rezultatų vidurkiai ( $p=0,01$ ). Palyginę 2013m. ir 2014m. trijų geriausių plaukikų

rezultatų vidurkius nustatėme, kad jie statistiškai reikšmingas nesiskyrė tarpusavyje ( $p=0,18$ ). 2014m. trijų geriausių pasaulio plaukikų rezultatų vidurkiai nebuvo reikšmingai geresni negu 2015m. trijų geriausių plaukikų rezultatų vidurkis ( $p=0,21$ ).

Pirmos vietos plaukikų rezultatai 2012m. buvo geriausi, 2013m. geriausio plaukiko rezultatas 4,01 sek. blogesnis, o 2015m. rezultatas irgi nepasiekė 2012m. lygio.

6 lentelėje pateikti 50 m l.st. moterų rezultatų kaita (S12 klasė). Lentelėje pateikti duomenys rodo, kad patys geriausi 10 plaukikių rezultatų vidurkiai buvo 2012m. (28,37sek.  $\pm 0,8$ ). 2013m. rezultatų vidurkis lyginant su 2015m. statistiškai reikšmingai pablogėjo ( $p=0,0001$ ). 2014m. jis statistiškai reikšmingai nepagerėjo nors jis buvo 0,32sek. geresnis lyginant su 2013m., o 2015m. rezultatų vidurkis (29,46 sek.  $\pm 1,33$ ) buvo reikšmingai blogesnis negu 2012m. ( $p=0,0003$ ).

6 lentelė. 2012 m.-2015 m. rezultatų kaita (50 m l.st. S12 klasė, moterys)

| Rezultatų pasiekimo metai | 2012m. | 2013m. | 2014m. | 2015m. |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|
| M (1-10) /sek.            | 28,37  | 29,741 | 29,421 | 29,461 |
| $\sigma \pm$              | 0,85   | 1,41   | 1,60   | 1,33   |
| p=                        | 0,0001 | 0,0209 | 0,8239 | 0,0003 |
| M (1-3) /sek.             | 27,40  | 28,08  | 27,50  | 27,68  |
| $\sigma \pm$              | 0,44   | 0,61   | 0,08   | 0,55   |
| p=                        | 0,0654 | 0,2003 | 0,5853 | 0,2183 |
| M (1) /sek.               | 26,90  | 27,58  | 27,42  | 27,22  |

2012m. - 2015m. trijų geriausių plaukikų rezultatų vidurkių analizė parodė, kad 2012m. jis buvo 27,40 sek.  $\pm 0,44$ . 2013m. rezultatas buvo 0,58 sek blogesnis negu 2012m. nors skirtumas nėra reikšmingas ( $p=0,0654$ ), bet matoma tendencija, kad praėjus metams po olimpinių žaidynių, rezultatas blogėjo. 2014m. ir 2015m. rezultatų vidurkio skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas ( $p=0,58$ ) nei tarpusavyje nei lyginant su 2012m. ( $p=0,2183$ ). Todėl galima teigti, kad per tiriamąjį laikotarpį rezultatų vidurkiai negerėjo.

2012m. pirmos vietos plaukikių moterų rezultatai, praėjus metams po parolimpinių žaidynių, irgi blogėjo, 2013m. jis buvo šiek tiek geresnis, bet 2015m. rezultatas nebuvo geresnis už 2012m. parolimpinių žaidynių parodytą rezultatą.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Parolimpinės žaidynės yra sukurtos tam, kad neįgalūs ir įgalūs sportininkai varžytųsi vienodomis sąlygomis, kad varžybos vieniems ir kitiems būtų vienodos. Pagrindinių pasaulio



sportinių varžybų pavadinimas įgaliems ir neįgaliems šiek tiek skiriasi. Vieniems tai yra olimpinės, kitiems – parolimpinės žaidynės, nors, jei tiesiogiai jų pavadinimą verstumėme tada jos turėtų vadintis „paralimpinės“. Neįgalūs sportininkai, daugelyje sporto šakų nėra tokie pajėgūs kaip įgalūs, nors gali pasitaikyti sporto šakų, kuriose galėtų varžytis neįgalūs ir įgalūs sportininkas. Yra varžybų kai neįgalūs ir įgalūs sportininkai varžėsi kartu lengvojoje atletikoje, tada bėgikas, turintis fizinę negalią varžėsi dėvėdamas kojos protezą. Neįgalūs sportininkai varžosi skirtingose klasėse, kurios priklauso nuo negalios. Varžybose, kurias vykdo Tarptautinis parolimpinis komitetas, sportininkai turi būti klasifikuoti ir suteikta neįgalumo klasė. Skirtingose sporto šakose jos skirtingos. Plaukimo sporte neįgalūs varžosi 14 klasių. S1-10 klasės sportininkai turi fizinę negalią, S11-13 regos negalią, S14 – intelekto sutrikimą. Mūsų tyrimo objektas buvo geriausių pasaulio sportininkų sportiniai rezultatai pasiekti 2012-2015m. Domėjomės plaukikų rezultatais, kurie varžosi S4, S11 ir S12 klasėse. Skaičiavome rezultatų vidurkius, lyginome juos su rezultatų vidurkiais, kurie buvo pasiekti 2012-2015m. Pasirinkome S4, S11, S12 plaukikų negalios klases, nes šių klasių plaukikai yra geriausi Lietuvoje iš visų plaukikų turinčių negalią, tai plaukikai, kurie pretenduoja tapti 2016m. parolimpinių žaidynių dalyviais. Galime paminėti Kęstutį Skučą (S4 klasė), Mindaugą Dvylaitį ir Edgarą Mataką (abu S11 klasė) ir Gluosnę Norkutę (S12 klasė). Šie sportininkai turi įvykdę minimalius parolimpinių žaidynių normatyvus, bet jie tik iš dalies suteikia jiems galimybę dalyvauti 2016m Rio parolimpinėse žaidynėse. Norint, kad minėti sportininkai dalyvautų 2016m. žaidynėse, parolimpiečiai turi vykdyti maksimalius žaidynių reikalavimus. Taip vadinamus A normatyvus. Todėl mums buvo įdomu, kaip keitėsi parolimpinių žaidynių plaukimo rezultatai 2012m. - 2015m.

Gauti rezultatai rodo, kad visuose mūsų nagrinėtuose plaukimo būduose ir nuotoliuose (50 m nugara, 50 m l.st. 100 m krūtine ir 100 m nugara) pasaulio geriausi neįgalūs plaukikai pasiekia aukščiausius rezultatus parolimpiniais metais. Kitais metais po parolimpinių žaidynių, plaukikų rezultatų vidurkiai reikšmingai blogėja, po to vėl kyla beveik visuose mūsų nagrinėjamuose plaukimo būduose. Paskutiniaisiais metais iki parolimpinių žaidynių, mūsų atveju 2015m., sportininkų rezultatai, beveik visuose plaukimo būduose ir nuotoliuose, gerokai pakilę. Tai atsitinka todėl, kad, po parolimpinių žaidynių, dažniausiai, keičiasi plaukikų kartos. Vyresni plaukikai palieka sportus ir į jų vietas, ateina jauni, dar nelaimėję pasaulinio lygio varžybų. Atletai. Dažnai būna taip, kad sportininkai, kurie per praėjusias parolimpines žaidynes užima vietas netoli prizinių ar patenka į dešimtukus, noriai įsijungia į mūsų, ateinančiai parolimpiadai. Iš tokių sportininkų reiktų paminėti plaukikes: Stukalova, Russell. (7 lentelė). Pastebėjome ir tai, kad pirmas vietas parolimpinėse žaidynėse užėmę plaukikai, sumažina treniruočių krūvius ir lyderio pozicijas, praėjus metams po parolimpinių žaidynių, užleidžia kitiems plaukikams. Tačiau 100 m nugara, S11 klasės plaukikas ukrainietis Dmitro Zalevskyy. Zalevskyy, visus

ketverius metus pirmavo pasaulio geriausių plaukikų reitinguose. Jis geriausią rezultatą pasiekė 2012m. parolimpinių žaidynių metu, bet iki 2015m. jis nesugebėjo pagerinti 2012m. savo rezultato. Rusijos plaukikė Savchenko, buvusi geriausia 2012m., bet 2013 m. Top 10 reitingo sąrašuose jos nebuvo, 2014m. ji ten buvo trečia, o 2015m. – penkta. Jos rezultatas pasiektas 2012m. buvo 26,90 s., 2014m – 27,57 s. 2015m. – 29,74 s. Vyrų 50 m l.st. rungtyje JAV plaukikas Snydell, kinas Young, buvę geriausi pasaulyje 2012m., nepateko į 2013m. dešimtukus.

S11 klasės 100 m krūtine nuotolyje visais tiriamojo laikotarpio metais, karaliauja tie patys trys plaukikai: Yang, Bozun Mashchenko, Oleksandr Kimura, Keiichi. Jie keičiasi vietomis nuo 1 iki 3. manome, kad šie plaukikai bus realiausi pretendentai į 2016m. parolimpinių žaidynių prizines vietas šioje rungtyje.

7 lentelė. 50 m l. st. moterų S12 klasės plaukikų rezultatai 2012 m.-2015 m.

| 2012             |                |               | 2013             |             |               | 2014             |             |               | 2015             |             |               |
|------------------|----------------|---------------|------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|------------------|-------------|---------------|
| Pavardė          | Šalis          | Rezultatas, s | Pavardė          | Šalis       | Rezultatas, s | Pavardė          | Šalis       | Rezultatas, s | Pavardė          | Šalis       | Rezultatas, s |
| Savchenko        | RUSIJA         | 26,9          | Stukalova        | RUSIJA      | 27,58         | Stukalova        | RUSIJA      | 27,42         | Rusijasell       | D.BRITANIJA | 27,22         |
| Pronina          | AZERBAIDŽIANAS | 27,54         | Rusijasell       | D.BRITANIJA | 27,91         | Rusijasell       | D.BRITANIJA | 27,51         | Stukalova        | RUSIJA      | 27,53         |
| Stukalova        | RUSIJA         | 27,75         | Font             | ISPANIJA    | 28,76         | Savchenko        | RUSIJA      | 27,58         | Schnittvokietija | VOKIETIJA   | 28,29         |
| Rusijasell       | D.BRITANIJA    | 28,07         | Mendak           | LENKIJA     | 29,04         | Schnittvokietija | VOKIETIJA   | 28,5          | Delgado Nadal    | ISPANIJA    | 29,32         |
| Mendak           | LENKIJA        | 28,38         | Schnittvokietija | VOKIETIJA   | 29,27         | Balashova        | UKRAINA     | 28,85         | Savchenko        | RUSIJA      | 29,74         |
| Efimenko         | RUSIJA         | 28,55         | Matlo            | UKRAINA     | 30,41         | Matlo            | UKRAINA     | 30,59         | Balashova        | UKRAINA     | 30,1          |
| Font             | ISPANIJA       | 28,68         | Stabrovskaja     | UKRAINA     | 30,8          | Delgado Nadal    | ISPANIJA    | 30,68         | Moro             | ARGENTINA   | 30,38         |
| Volkova          | UKRAINA        | 28,8          | Telle            | VOKIETIJA   | 31,03         | Viel             | BRAZILIJA   | 30,87         | Telle            | VOKIETIJA   | 30,5          |
| Schnittvokietija | VOKIETIJA      | 29,32         | Petrikovicova    | SLOVAKIJA   | 31,25         | Moro             | ARGENTINA   | 31,1          | Mota             | VENESUELA   | 30,6          |
| Matlo            | UKRAINA        | 29,75         | Casals           | ISPANIJA    | 31,36         | Telle            | VOKIETIJA   | 31,11         | Matlo            | UKRAINA     | 30,93         |

## IŠVADA

Neįgalūs plaukikai geriausius rezultatus pasiekia parolimpiniais metais, o pirmais metais po parolimpinių žaidynių, mūsų tyrimo atveju, 2013m., plaukikų rezultatai (moterų ir vyrų) reikšmingai blogesni negu parolimpinių žaidynių metais. Neįgalių plaukikų rezultatų vidurkiai gerėja tik likus metams iki kitų parolimpinių žaidynių. Mūsų tirtu atveju 2015m. 2016m. neįgalių plaukikų rezultatų vidurkiai turėtų būti geresni nei 2012m. rezultatų vidurkiai.

## LITERATŪRA

Paralympic Games. [https://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic\\_Games](https://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_Games)

Results, Rankings & Records. <http://www.paralympic.org/world-rankings/athletics>

Skučas Kęstutis, Lagūnavičienė Nijolė, Pokvytytė Vaida, Jakutytė Kristina, Kragnienė Inga, Paskevičiūtė Aušrinė. Влияние специальной силы на параметры, определяющие результат пловцов с повреждением движения. Теория и практика физической культуры. ISSN 0040-3601 2014, no. 10. p.

Skučas, Kęstutis. Plaukimo poveikis fiziškai neįgalių plaukikų psichinei ir fizinei sveikatai. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VII) [Elektroninis išteklius] : mokslinių straipsnių rinkinys. ISSN 2029-1590 2014. p. 356-360.

Skučas, Kęstutis. Vandens terapijos poveikis fiziškai neįgalių asmenų psichinei ir fizinei sveikatai. Specialusis ugdymas. ISSN 1392-5369 2013, Nr. 2(29). p. 184-188.

Statkevičienė, Birutė. Parolimpinių žaidynių 100 m plaukimo nugara vyrų rezultatų kaita ir perspektyvos. Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (V) [Elektroninis išteklius] : mokslinių straipsnių rinkinys. ISSN 2029-1590 2012. p. 174-181.

### **Kontaktinis asmuo:**

*Birutė Statkevičienė*

*E-mail. [birutest@gmail.com](mailto:birutest@gmail.com)*

*Tel. +370 61441953*

## 2015 M. ATVIRO TELKINIO PASAULIO TAURĖS PLAUKIMO VARŽYBOS: VOKIETIJA IR LIETUVA

**Johannes Till Winkel<sup>1</sup>, Birutė Statkevičienė<sup>2</sup>**  
*Vokietijos sporto universitetas, Kelnas, Vokietija<sup>1</sup>,*  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva<sup>2</sup>*

### SANTRAUKA

FINA (Tarptautinė plaukimo federacija) vykdo atviro telkinio plaukimo varžybas. Jos varžybos yra vykdomos natūraliuose vandens telkiniuose: ežeruose, jūrose, vandenyne. 10 km rungtis yra olimpinių žaidynių plaukimo varžybų rungtis. Olimpinėse žaidynėse jos pradėtos vykdyti nuo 2008m. 10 km rungtį plaukikai plaukia pasaulio čempionatuose ir pasaulio taurės varžybose. Yra dešimt Pasaulio taurės varžybų etapų. Pirmosios dažniausiai prasideda vasario mėn., paskutinės – spalio mėnesį. **Mūsų darbo tikslas.** Nustatyti kaip 2015m. atviro telkinio Pasaulio taurės varžybose pasirodė Vokietijos plaukiai ir kodėl totokiose varžybose nedalyvauja Lietuvos plaukikai. **Tyrimo metodai:** pokalbiai su treneriais, literatūros šaltinių analizė, varžybų dokumentų analizė, lyginamoji duomenų analizė. **Tyrimo organizavimas.** nagrinėjome 2015m. Pasaulio atviro telkinio plaukikų rezultatus, nagrinėjome minėtų varžybų plaukimo rezultatų protokolus, analizavome varžybų vykdymo vietas. Nustatėme, kaip varžybose sekėsi Vokietijos plaukikams. **Rezultatai.** Nustatėme, kad daugiausiai 2015m. Pasaulio taurės varžybose dalyvių buvo varžybose Meksikoje (75 vyrai ir 69 moterys), mažiausiai – Prancūzijoje (9 plaukikai vyrai ir 8 moterys). Nemažai Vokietijos plaukikų, kurie geriausiai pasirodė 2015m Pasaulio taurės varžybose ir pasaulio reitinguose, užima pirmaujančias vietas atviro telkinio pasaulio reitinguose. Lietuvos plaukikai nedalyvauja atviro telkinio pasaulio taurės varžybose dėl socialinių problemų ir trenerių neskaitinio ruošti tokius plaukikus, tokių varžybų tradicijų Lietuvoje nebuvimo. **Išvada.** 2015m. atviro telkinio Pasaulio taurės varžybos yra populiarūs rungtis pasaulyje, bet ne Lietuvoje. Varžybos susideda iš 10 etapų, prasidedančių vasario mėn. ir baigiasi spalio pabaigoje. Šiose rungtyse sėkmingai dalyvauja Vokietijos plaukikai. Lietuvos plaukikai šiose varžybose nedalyvauja dėl trumpo vasaros sezono, oro ir socialinių sąlygų, trenerių nesuinteresuotumo rengti atviro telkinio plaukikų, dėl varžybų, kuriose būtų 10 km nuotolis, nebuvimo Lietuvoje, dėl tokių varžybų tradicijų nebuvimo.

**Raktiniai žodžiai:** plaukimas, varžybos, atviras vandens telkinys, Vokietija, Lietuva

## YEAR 2015, OPEN WATER WORLD CUP SWIMMING COMPETITION: GERMANY AND LITHUANIA

### SUMMARY

FINA (International Swimming Federation) conducts swim competition events in swimming pools and open water bodies. The 10 km swimming competition is an Olympic event. This event was conducted for the first time in 2008. Swimmers compete in the 10 km event in World Championships and World Cup venues. There are 10 World Cup events each year. The first usually starts in February and the last in the month of October. **Our work objective.** To determine what kind of results were achieved by German open water swimmers in 2015 in World Cup events and why Lithuanian swimmers do not participate there in. **Research methods.** Discussions with swim coaches, analysis of literature sources, competition documents analysis, comparative data analysis. **Research organization.** We researched the 2015 world's open water swim results, analyzed the protocols of these competition events; studied the venues and locations for these events. **Results:** We determined that there were 10 open water World Cup swimming events in 2015. The largest number of World Cup open water swimmers competed in

events held in Mexico, (75 men and 69 women) the fewest number swam in France (9men and 8 women). As many as 9 Germans competed in the events held in Mexico, 8 German swimmers participated in the UAE. Lithuanian swimmers do not compete in the open water World Cup events. The questionnaire to Lithuanian coaches revealed and Lithuania's Swim Federation documents confirmed that Lithuania does not have a 10 km open water competition. Lithuania does not have satisfactory weather/climate condition for open water events; it does not have a 10 km open water tradition; there is too much responsibility to the coaches and officials and the coaches are not motivated for preparing open water swimmers because open water events must be held in the summer. The summer is vacation time for the coaches. The German swimmers of the 2015 Open Water World Cup are: 1st place Christian Reichert, 7th place Jack Burnell, 20th place Andreas Washburger. Among women the best competitor in 2015 Open Water World Cup is German Isabelle Harle # place), Angela Maurer, Keri-Anne Payne, Finia Wunram are rated 4th, 8th and 20th. **Conclusion.** The 2015 Open Water World Cup swimming competition is a popular event world-wide but not in Lithuania. German swimmers often compete successfully in these events. Not one single Lithuanian competed in any of these Open Water World Cup events. Reasons for this were stated by Lithuanian coaches and included the following: short summer season, unsuitable climate and social conditions and coaches not initiating open water competition which would entail a 10 km distance.

**Key words:** swimming, open water Wrlld cup, Germany, Lithuania

## IVADAS

FINA (Tarptautinė plaukimo federacija) vykdo plaukimo varžybas plaukimo baseinuose ir atviruose vandens telkiniuose. Sportiniai plaukimo baseinai yra olimpiniai ir neolimpiniai. Olimpiniai baseinai yra tokie, kurių ilgis yra 50 m. Varžybos vykdomos juose vadinasi Long cours varžybomis. Varžybos, kurias vykdo FINA 25 m plaukimo baseinuose, vadinamos Short cours plaukimo varžybomis. Atviro telkinio varžybos yra vykdomos natūraliuose vandens telkiniuose: ežeruose, jūrose, vandenyne. Varžybos, kurių ilgis nuo 5 iki 10 km yra vadinamos atviro telkinio varžybos. Varžybos, kuriose plaukikai plaukia daugiau kaip 10 km yra vadinamos plaukimo maratonais. 10 km rungtis yra olimpinių žaidynių rungtis. Olimpinėse žaidynėse ji pradėta vykdyti nuo 2008m. Plaukimas atviruose vandens telkiniuose labai skiriasi nuo plaukimo baseine. Tam, kad sportininkai galėtų dalyvauti atviro telkinio varžybose jie turėtų treniruotis ne baseine, o atviruose telkiniuose. Buvo nustatyta, kad atviro telkinio plaukikų plaukimo technika, vandens pojūtis, žmogaus savijauta yra visai kitokie negu plaukiant baseine(Hazen, 2015). Baseine yra plaukimo takeliai ir jame gali plaukti tiesiai, nėra bangavimo. Atvirame telkinyje reikia pakelti galvą aukšty, kad matytum kur plauki. Tai keičia kvėpavimo ritmą, plaukti darosi sunkiau. Plaukikui reikia naudoti taip vadinamą vandensvydininkų plaukimo techniką Plaukiant atvirame vandens telkinyje, reikia mokėti savigalbos, jei to prireiktų jiems ar jų draugams varžybų dalyviams (Luckie 2015). Nežiūrint į daugelį sunkumų, FINA organizuoja tokios varžybos. Vienos iš tokių yra Pasaulio taurės atviro telkinio varžybos. FINA atsakinga už olimpinių žaidynių plaukimo varžybų vykdymą, o Lietuva ir Vokietija yra FINA narės.

**Mūsų darbo tikslas.** Nustatyti kaip 2015m. atviro telkinio Pasaulio taurės varžybose pasirodė Vokietijos plaukikai ir kodėl tokiose varžybose nedalyvauja Lietuvos plaukikai.

**Tyrimo metodai:** pokalbiai su treneriais, literatūros šaltinių analizė, varžybų dokumentų analizė, lyginamoji duomenų analize.

**Tyrimo organizavimas.** Tyrėme 2015m. Pasaulio atviro telkinio plaukikų rezultatų kaitą, nagrinėjome minėtų varžybų plaukimo rezultatų protokolus, analizavome varžybų vykdymo vietas, varžybų rezultatus, nustatėme kaip moterų rezultatai skiriasi nuo vyrų įveikiant 10 km rungtį. Nustatėme, kaip varžybose sekėsi Vokietijos plaukikams. Pokalbiuose su Lietuvos treneriais ieškojime atsakymo, kodėl Lietuvos plaukikai nedalyvauja atviro telkinio pasaulinio lygio varžybose. Tuo pačiu nustatėme, kai kuriuos geriausių pasaulio atviro telkinio plaukikų ūgio ir svorio rodiklius ir juos palyginome su plaukikų, kurie varžosi baseinuose ūgio ir svorio rodikliais.

## REZULTATAI

1 lentelėje patekti pasaulio taurės atviro telkinio plaukimo rezultatai, dalyvių skaičius, kiek varžybose dalyvavo Vokietijos plaukikų vyrų ir moterų, kokius rezultatus jie parodė. Matome, kad Pasaulio taurės varžybos prasideda vasario mėn. Jos vyksta trijuose pasaulio kontinentuose. Taip sudaromos sąlygos skirtingų kontinentų plaukimas varžytis savo gyvenamame kontinente. Pirmasis taurės etapas vyko Argentinoje, šalyje, kurioje skirtingai nuo Europos tokiu metu yra vasara. Todėl tokiu metu yra galimybė vykdyti varžybas atviraime telkinyje. Antras varžybų etapas vyko Jungtiniuose Arabų Emyratuose, Abu Dabyje. Jos vyko praėjus kiek daugiau negu mėnesiui. Matome, kad taurės varžybos vykdomos beveik kiekvieną mėnesį. Birželio mėn. varžybos buvo vykdomos du kartus, o pertrauka tarp jų tik savaitė. Du kratus varžybos vyko Kanadoje. Tarp šių varžybų irgi tik savaitė skirtumas. Paskutiniai varžybų etapai vyko Azijoje: Honkonge ir Kinijoje, Čunane. Tarp Kinijoje ir Honkonge vystančių varžybų taip pat yra tik savaitės skirtumas.

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matome, kad dalyvių skaičius pasaulio taurės atviro telkinio etapuose skirtingas ir jis nėra labai didelis, palygins sau pasaulio taurės plaukimo varžybomis vykdomomis plaukimo baseinuose. Daugiausiai dalyvių buvo Meksikoje (144), Honkonge - 85, Vengrijoje dalyvavo 79 plaukikai. Mažiausias dalyvių susilaukė varžybos Prancūzijoje. Buvo tik 17 dalyvių (17). Vyrų, pasaulio taurės varžybose, kaip ir tikėjomės, dalyvavo daugiau negu moterų. Visuose etapuose dalyvavo vyrų 374, o moterų - 257. Iš viso pasaulio taurės varžybų etapuose dalyvavo 621 plaukikas. Daugiausiai vyrų ir moterų dalyvavo Meksikoje. Jų buvo atitinkamai 75 ir 69. Prancūzijoje 9 vyrai ir 8 moterys, Kanadoje, liepos 23d. vykusiame varžybose, dalyvavo 20 dalyvių: 14 vyrų ir 6 moterys.

1 lentelė. 2015 m. Pasaulio taurės atviro telkinio taurės varžybų vandens telkinių duomenys

| Varžybų vykdymo šalis ir laikas | Dalyvių skaičius |       |         | Vokietijos dalyvių skaičius |                | Rezultatai                             |  | Rezultatų skirtumas min. |
|---------------------------------|------------------|-------|---------|-----------------------------|----------------|--|--|--------------------------|
|                                 | Iš viso          | Vyrai | Moterys | Vyrų                        | Moterų         | Vyrų                                   | Moterų                                 | V-M                      |
| Argentina vasario 7d.           | 69               | 41    | 28      | 1 (7 vieta)                 | 1 (6 vieta)    | 1:55:10.28<br>1:55:12.44<br>1:55:16.40 | 2:02:58.35<br>2:02:59.25<br>2:03:09.54 | 7 – 8                    |
| JAE kovo 13d.                   | 61               | 37    | 24      | 2                           | 5              | 1:57:52.10<br>1:57:53.60<br>1:57:53.60 | 2:07:31.80<br>2:07:34.50<br>2:07:37.40 | 8-9                      |
| Prancūzija balandžio 18d.       | 17               | 9     | 8       | -                           | -              | 1:56:53.90<br>1:56:56.20<br>1:57:24.40 | 2:09:18.70<br>2:09:45.80<br>2:10:27.00 | 12-14                    |
| Meksika gegužės 2d.             | 144              | 75    | 69      | 5                           | 4              | 1:42:06.00<br>1:42:10.00<br>1:42:13.00 | 1:48:01.00<br>1:48:04.00<br>1:48:05.00 | 6                        |
| Vengrija birželio 20            | 79               | 58    | 21      | 2                           | 3              | 1:41:41.93<br>1:41:44.51<br>1:41:46.35 | 1:50:36.68<br>1:50:37.69<br>1:50:38.87 | 9- 11                    |
| Portugalija birželio 27d.       | 68               | 49    | 19      | 1                           | 1              | 1:54:23.60<br>1:54:47.10<br>1:55:00.00 | 2:05:24.45<br>2:05:34.15<br>2:06:17.95 | 9-11                     |
| Kanada liepos 23d.              | 20               | 14    | 6       | -                           | -              | 1:57:37.00<br>1:59:21.00<br>1:59:30.00 | 2:09:15.00<br>2:13:32.00<br>2:19:56.00 | 11-13                    |
| Kanada liepos 30d.              | 23               | 19    | 14      | -                           | 1 (3vieta)     | 2:08:58.60<br>2:08:59.30<br>2:09:00.10 | 2:23:09.00<br>2:23:42.70<br>2:23:46.30 | 14-15                    |
| Kinija spalio 11d.              | 55               | 28    | 27      | -                           | 1 (12 vieta)   | 1:53:04.00<br>1:53:08.00<br>1:53:09.00 | 2:03:36.00<br>2:03:39.00<br>2:03:39.00 | 10                       |
| Honkongas spalio 17d.           | 85               | 44    | 41      | 1(1 vieta)                  | 2 (4,5 vietas) | 1:56:07.40<br>1:56:07.50<br>1:56:09.30 | 2:05:25.60<br>2:05:25.70<br>2:05:26.40 | 8-9                      |
| Iš viso                         | 621              | 374   | 257     | 11                          | 17             |  |  |                          |

Vokietijos plaukikų dalyvavimo pasaulio taurės varžybose duomenys rodo, kad Vokietijos plaukikai pakankamai gausiai dalyvavo šiose varžybose. Jų buvo 28. Moterų vokiečių skaičius buvo beveik trečdaliu didesnis negu vyrų vokiečių. Moterų buvo 17, o vyrų 11. Daugiausiai Vokietijos plaukikų dalyvavo Meksikos etape. Jų buvo 9, septyni plaukikai dalyvavo JAE, penki – Vengrijoje. Geriausiai pasirodęs Vokietijos plaukikas plaukė Honkonge, kur tapo etapo nugalėtoju. Kanadoje (liepos 30d.etapas) vokiečių užėmė 3 vietą, o Honkonge - 4 ir 5 vietas. Argentinoje dalyvavusi vokiečių užėmė 6 vietą.



Aptariant vyrų ir moterų rezultatus parodytus pasaulio taurės varžybose matome, kad vyrai, čempionai ir prizinininkai finišą pasiekia 1– 4 sek. skirtumu vienas nuo kito. Tik Kanadoje vykusiose varžybose, čempionas buvo 2 min. greitesnis negu kiti prizinininkai. Vyrai greičiausiai 10 km nuotolį įveikė Vengrijos etape. Čempiono rezultatas buvo 1 val. 42 min.06,00 sek. Moterų rezultatai rodo, kad tarp jų taip pat vyksta atkali kova dėl čempionės titulo. Matome, kad ir prizinininkės Meksikos, Vengrijos ir Kinijos etapuose skyrė tik kelios sekundės. Argentinos nugalėtojos rezultatas buvo tik 1 sek. geresnis negu antros vietos laimėtojos. Didesnis skirtumas tarp 1-3 vietos laimėtojų pastebimas Prancūzijos etape, Kanadoje (liepos 30d. etapas). Nagrinėjant vyrų ir moterų rezultatų skirtumą nustatėme, kad moterys šį nuotolį plaukia vidutiniškai 10 min. lėčiau negu vyrai. Mažiausias skirtumas tarp vyrų ir moterų prizinininkų rezultatų buvo Meksikoje vykusiame etape ir skirtumas siekė 6 min.

2 lentelėje pateikėme 2015m. pasaulio taurės atviro telkinio varžybų vandens telkinių charakteristikos. Iš pateiktų duomenų matome, kad penki varžybų etapai vyko sūriame vandenyje, penki – nesūriame. Vienas etapas vyko upėje, keturi – ežere, keturi – įlankoje ir vienas – jūroje.

**2 lentelė. 2015 m. Pasaulio taurės atviro telkinio varžybų vykdymo charakteristikos**

| Varžybų etapas | Vykdymo laikas | Vykdymo vieta      | Vandens charakteristika |
|----------------|----------------|--------------------|-------------------------|
| Argentina      | Vasario 7d     | Río Negro upė      | Nesūrus vanduo          |
| JAĖ            | Kovo 13d.      | Persijos įlanka    | Sūrus vanduo            |
| Prancūzija     | Balandžio 18d. | Anse Vata įlanka   | Sūrus vanduo            |
| Meksika        | Gegužės 2d.    | Karibų jūra        | Sūrus vanduo            |
| Vengrija       | Birželio 20    | Balatonos ežeras   | Nesūrus vanduo          |
| Portugalija    | Birželio 27d.  | Setubal įlanka     | Sūrus vanduo            |
| Kanada         | Liepos 23d.    | Saint- Jean ežeras | Nesūrus vanduo          |
| Kanada         | Liepos 30d.    | Mégantic ežeras    | Nesūrus vanduo          |
| Kinija         | Spalio 11d.    | Qiandao ežeras     | Nesūrus vanduo          |
| Honkongas      | Spalio 17d     | Repulse įlanka     | Sūrus vanduo            |

Nagrinėjant geriausių Vokietijos plaukikų pasirodymą pasaulio atviro telkinio varžybose nustatėme, kad Pasaulio taurės varžybose ir pasaulio reitinguose užima vietas pirmuose dvidešimtuose yra: 1 vieta - Christian REICHERT, 7 vieta - . Jack BURNELL, 20 vieta - Andreas WASHBURGER. Iš viso pasaulyje 2015m. yra reitinguoti 203 atviro telkinio plaukikai vyrai. Tarp moterų geriausia 2015m. Pasaulio taurės varžybų dalyvė yra italė Rachele BRUNI, antra - vengrė Anna OLASZ, trečia - vokietė Isabelle HÄRLE. Be jos, vokietės Angela MAURER, Keri-Anne PAYNE, Finnia WUNRAM, pasaulio reitinge užima atitinkamai ketvirtą, aštuntą, dvidešimtą vietas. 2015m. reitinguotos 171 plaukikės. Lietuvos plaukikai nedalyvauja Pasaulio atviro telkinio taurės varžybose.

Plaukikai, plaukiantys baseinuose, skiriasi savo antropometriniiais rodikliais priklausomai nuo plaukimo būdo ir nuotolio ilgio. Mes nagrinėjome atviro telkinio plaukikų kai kuriuos

antropometrinius rodiklius. Internetiniuose puslapiuose radome atviro telkinio plaukių antropometrinių rodiklių duomenis. Jos palyginome su plaukikų plaukiančių plaukimo baseinuose antropometriniais duomenimis.

3lentelėje pateikti geriausių pasaulio atviro telkinio ir plaukimo baseinų plaukikų antropometriniais duomenys. Matome, kad abiejų grupių plaukikai, 1 ir 2 vietų laimėtojai, yra to paties amžiaus. Tačiau 10 km plaukikas, esantis trečioje vietoje, yra 12 -14 metų vyresnis negu kiti plaukikai. Baseino plaukikai yra žymiai aukštesni ir sunkesni negu atviro telkinio plaukikai.

**3 lentelė. Geriausių pasaulio atviro telkinio ir plaukimo baseinų plaukikų vyrų antropometriniais duomenys**

| 10 km plaukikai     |              |          |            | Baseino plaukikai |              |          |            |
|---------------------|--------------|----------|------------|-------------------|--------------|----------|------------|
|                     | Gimimo metai | Ūgis, cm | Svoris, kg |                   | Gimimo metai | Ūgis, cm | Svoris, kg |
| Jordan Wilimovsky   | 1994         | 178      | 68         | NING Zetao        | 1993         | 191      | 81         |
| Ferry Weertman      | 1992         | 189      | 86         | MCEVOY Cameron,   | 1994         | 185      | 70         |
| Spyridon Gianniotis | 1980         | 185      | 72         | GRABICH Federico  | 1990         | 193      | 92         |

4 lentelėje pateikti geriausių pasaulio atviro telkinio ir plaukimo baseinų plaukikių moterų antropometriniais duomenys. Pastebėjome, kad plaukikės baseine yra aukštesnės negu atviro telkinio plaukimo plaukikės. Tik plaukikė baseine A. Atkinson buvo gerokai vyresnė negu kitos plaukikės.

**4 lentelė. Geriausių pasaulio atviro telkinio ir plaukimo baseinų plaukikių moterų antropometriniais duomenys**

| 10 km plaukikai       |              |          |            | Baseino plaukikai |              |          |            |
|-----------------------|--------------|----------|------------|-------------------|--------------|----------|------------|
|                       | Gimimo metai | Ūgis, cm | Svoris, kg |                   | Gimimo metai | Ūgis, cm | Svoris, kg |
| Aurélie Muller        | 1990         | 169      | 57         | EFIMOVA Yuliya    | 1992         | 173      | 63         |
| Sharon van Rouwendaal | 1993         | 172      | 64         | MEILUTYTĖ Rūta    | 1997         | 173      | 64         |
| Ana Marcela Cunha     | 1992         | 164      | 65         | ATKINSON Alia     | 1988         | 170      | 65         |

Pokalbiai su Lietuvos plaukimo treneriais atsakė į klausimą, kodėl Lietuvos plaukikai nedalyvauja pasaulio taurės atviro telkinio plaukimo varžybose. Atsakymai buvo tokie: Lietuvoje nėra rengiamos 10 km atviro telkinio plaukimo varžybos, Lietuvoje nėra palankios oro sąlygos vykdyti 10 km plaukimo varžybas, nėra 10 km plaukimo varžybų tradicijų, per didelė varžybų atsakomybė vykdytojams, treneriai nėra skatinami ugdyti atviro telkinio plaukikų, nes tokios varžybos vykdomos vasarą. Vasarą treneriams yra atostogų metas.

Priežastys, dėl kurių vokiečių plaukikai puikiai pasirodo atviro telkinio pasaulio taurės varžybose yra: didesnis gyventojų skaičius ( 82 mln.), didelis atviro telkinio klubų skaičius, kuris siekia iki 2000, o plaukikų skaičius juose apie 600000. Gilios Vokietijos atviro telkinio plaukimo tradicijos rodo tai, kad pirmose Europos atviro telkinio plaukimo čempionate (1991m.) nugalėtoju tapo vokietis Christof Wandratsch, kuris plaukė 25 km. nuotolį. Vokiečiai Peggy Büchse, Angela Maurer, Britta Kamrau ir Thomas Lurz yra daugelį kartų. tapę atviro telkinio, plaukimo maratonų Europos čempionais

## REZULTATŲ APTARIMAS

Pasaulyje yra vykdomos labai įvairios plaukimo varžybos. Jos vykdomos ir baseinuose ir atviruose telkiniuose Pasaulyje yra nemažai žinomų organizacijų, kurios vykdo grupinius ir pavienius atviro telkinio ir maratono plaukimus. Pasaulyje yra labiausiai žinomas Lamanšo sąsiaurio maratono plaukimas. Vienas iš atviro telkinio plaukimo organizatorių yra FINA (Tarptautinė plaukimo federacija), kuri be atviro telkinio plaukimo varžybų, vykdo olimpinių žaidynių plaukimo varžybas baseinuose. 10 km atviro telkinio plaukimas varžybos yra olimpinė rungtis. Lietuva ir Vokietija, kartu su daugiau kaip 200 pasaulio šalių yra FINA narės. Todėl ši plaukimo varžybų organizatorė labiausiai žinoma Lietuvoje. Be FINA organizuojamų atvirų vandens telkinių yra ir kitų organizacijų, kurios vykdo atviro vandens telkinio, maratoninius plaukimus. Iš kokių galima paminėti FINIS, kuri įkurta 1993m. šiaurės Kalifornijoje. Šios organizacijos įkūrėjas yra olimpinis čempionas Pablo Morales. Swim Trek atviro vandens telkinio varžybų organizavimo organizacija, kuri buvo įkurta 2000m. Jos įkūrėjas Simonas Murie. Būdamas 30 metų. Jis sugalvojo švęsti savo gimtadienį ir padaryti sau dovaną bei perplaukti sąsiauri skiriantį Europą ir Aziją. Nuo tada ir kilo mintis įkurti Swim Trek organizaciją. Dar viena organizacija, kuri vienija atviro telkinio plaukikus yra WOWSA. Ši organizacija vykdo plataus masto plaukimus, vandenyne, jūrose. Be varžybų organizavimo ji užsiima trenerių edukacija, turi nemažą pasaulyje žinomų plaukimo maratono trenerių. Šios organizacijos dėka yra renkami pasaulio geriausi metų plaukimo maratono sportininkai ir sportininkės. Ji leidžia savo žurnalą, kuriame daugybė straipsnių apie geriausius sportininkus maratono plaukikus, treniruotes, vykdomas varžybas, aptariama maratono plaukikų plaukimo technika, sportininkų psichologinį rengimąsi, mitybą, finansinius išteklius, maratonų

organizavimo klausimus. Plačiai aptarinėjami soloir masiniai maratoniniai plaukimai. Ši organizacija išduoda kursų baigimo sertifikatus. Jų mokymo modulis suskirstytas į 7 grupes: saugumas, aplinka, istorija, geroji patirtis, pasiekimai, įranga, psichologija. Lietuvoje atviro telkinio plaukimai vykdomi jau daugiau kaip 30m. Pirmi vyko Platelių ežere. Tų plaukimo varžybų ilgis buvo 1,8km bei 3,5km. Jis vadinamas plaukimo maratonu. Lietuvoje vykdomi atviro telkinio varžybos Kaune, Lampėdžių ežere, Sudeikiuose Alaušo ežere. Tik Sudeikiuose, Lietuvos plaukimo federacija (LPF) vykdo 5 km plaukimą Alaušo ežere. Toks plaukimas populiarėja Lietuvoje, bet jame dalyvauja iki 20 dalyvių ir tai tik pačių dalyvaujančių reikalas, tai jų laisvalaikis. Dažniau kalbama, kad tai savieigai paliktos plaukimo varžybos. Lietuvos treneriai poilsiauja vasarą, todėl nėra kam paskatinti plaukti plaukikus, kuriuos jie treniruoja baseinuose. Lietuvoje beveik nėra plaukikų besitreneriuojančių atviruose telkiniuose, nes šiltasis metų sezonas trumpas. Tik epizodiškai baseino plaukikai trenirujasi atviruose telkiniuose. Didelė problema yra finansai, nes dalyvauti pasaulio taurės atviro telkinio varžybose reikia didelių investicijų, mokėti didelius dalyvių mokesčius, turėti plaukiko palydos komandą. Tai priežastys, kaip mano Lietuvos treneriai, dėl kurių Lietuvos plaukikai nedalyvauja Pasaulio atviro telkinio taurės varžybose. Vokietijos atviro telkinio plaukikų sėkmė pasaulio taurės varžybose yra: didelis atviro telkinio klubo narių skaičius, didelis šalies gyventojų skaičius (82 mln.), didelės atviro telkinio tradicijos, daugelis sportininkų kultivuoja triatloną, kur taip pat yra atviro telkinio plaukimo rungtis.

### IŠVADA

2015 m. atviro telkinio Pasaulio taurės varžybos yra populiari rungtis pasaulyje, bet ne Lietuvoje. Šiose rungtyse dažnai sėkmingai dalyvauja Vokietijos plaukikai. Lietuvos plaukikai, dėl trumpo vasaros sezono, oro ir socialinių sąlygų, trenerių neskatinimo rengti atviro telkinio plaukikų, dėl varžybų, kuriose būtų 10 km nuotolis nebuvimas, šią rungtį neplaukia rengiamosiose pasaulio varžybose. Atviro telkinio plaukikai savo ūgiu skiriasi nuo baseino plaukikų.

### LITERATŪRA

Aurélie Muller.<http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/mu/aurelie-muller-1.html>

Ana Marcela Cunha.<http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/cu/ana-marcela-cunha-1.html>

ATKINSON Alia.<http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/at/alia-atkinson-1.html>

EFIMOVA Yuliya.[https://en.wikipedia.org/wiki/Yuliya\\_Yefimova](https://en.wikipedia.org/wiki/Yuliya_Yefimova)

GRABICH Federico. <http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/gr/federico-grabich-1.html>

Fina/airweave swimming world cup 2015 - rules & regulations

Ferry Weertman. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ferry\\_Weertman](https://en.wikipedia.org/wiki/Ferry_Weertman)

FINIS. <http://worldopenwaterswimmingseries.com/finisinc-com>

Hazen Kent - Tri-Newbies. Open Water Swimming Tips for Triathletes: Overcoming Your Fears. Open water swimming presents some very real fears among

triathletes. These steps will help overcome some of those fears.[http://www.trinewbies.com/tno\\_swim/tno\\_swimarticle\\_04.asp](http://www.trinewbies.com/tno_swim/tno_swimarticle_04.asp)

Luckie Susan. How to Survive Your First Open-Water Swim: 8 Tips for The New Triathlete.  
<http://www.nomeataathlete.com/open-water-swim/>

MEILUTYTE Ruta. <http://www.bbc.co.uk/sport/olympics/2012/athletes/46481dc8-5b5e-4a83-940a-1185c2d87424>

MCEVOY Cameron. <http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/mc/cameron-mcevoy-1.html>

NING Zetao. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ning\\_Zetao](https://en.wikipedia.org/wiki/Ning_Zetao)

Sharon van Rouwendaal.<http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/va/sharon-van-rouwendaal-1.html>

Spyridon Gianniotis<http://www.sports-reference.com/olympics/athletes/gi/spyros-gianniotis-1.html>

Swimming at the Summer Olympics  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_at\\_the\\_Summer\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_at_the_Summer_Olympics)

**SwimTrek.com.** <http://worldopenwaterswimmingseries.com/swimtrek-com/>

WOWSA.org <http://worldopenwaterswimmingseries.com/wowsa-org/>

[http://www.fina.org/sites/default/files/final\\_rankings\\_fina\\_hosa\\_10km\\_mswc\\_2015\\_men\\_0.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/final_rankings_fina_hosa_10km_mswc_2015_men_0.pdf)

[http://www.fina.org/sites/default/files/final\\_rankings\\_fina\\_hosa\\_10km\\_mswc\\_2015\\_women.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/final_rankings_fina_hosa_10km_mswc_2015_women.pdf)

<http://openwaternoumea.com/fr/wp-content/uploads/2015/02/FINA-HOSA-10km-MSWC-2015-NEW-CALEDONIA-Information-bulletin.pdf>

<http://www.fina.org/discipline/open-water>

<http://www.fina.org/content/finahosa-10km-marathon-swimming-world-cup-2015-7>

[http://www.fina.org/sites/default/files/hk\\_fina\\_hosa10km\\_information.pdf](http://www.fina.org/sites/default/files/hk_fina_hosa10km_information.pdf)

**Kontaktinis asmuo:**

*Birutė Statkevičienė*

*E-mail. [birutest@gmail.com](mailto:birutest@gmail.com)*

*Tel. +370 61441953*

# PAROLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ ISTORIJA, SUOMIJOS IR LIETUVOS PLAUKIKAI JOSE

**Kari Wahlström<sup>1</sup>, Birutė Statkevičienė<sup>2</sup>**  
*Turku University of Applied Sciences<sup>1</sup>, Turku, Finland*  
*Lietuvos sporto universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

**Darbo tikslas.** Nustatyti, kokių šalių sportininkai dalyvauja parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose, kokie Suomijos ir Lietuvos plaukikų pasiekimai jose. **Tyrimo metodai.** Literatūros šaltinių analizė, parolimpinių žaidynių dokumentų studijavimas, analizė. **Tyrimo organizavimas.** Internetiniuose puslapiuose ieškojome literatūros susijusios su parolimpinių žaidynių istorija, varžybų programa, nagrinėjome Suomijos ir Lietuvos plaukikų pasirodymą jose. Pagal parolimpinėse žaidynėse iškovotų medalių skaičių nustatėme, kurios šalies, Suomijos ar Lietuvos, parolimpiečiai yra pasiekę svaresnių rezultatų ir yra labiau žinomi pasaulyje. Nustatėme geriausias Lietuvos ir Suomijos parolimpiečius. **Rezultatai.** Parolimpinių žaidynių šalių dalyvių skaičius augo. Pirmose parolimpinėse žaidynėse, kurios vyko 1960m. Romoje, dalyvavo 15 šalių sportininkai. Po ketverių metų Tokio parolimpinėse žaidynėse dalyvavo 13 šalių sportininkai. Nuo trečių parolimpinių žaidynių, dalyvaujančių plaukimo varžybose skaičius augo ir 2012m. Londono parolimpinėse žaidynėse jau dalyvavo 74 šalių sportininkai. Suomijos sportininkai pradėjo dalyvauti parolimpinėse žaidynėse 1960m. Daugiausiai moterų suomių dalyvavo Seulo ir Barselonos parolimpinėse žaidynėse (po 4), daugiausiai suomių vyrų (11 dalyvių) buvo Toronto parolimpinėse žaidynėse. Plaukimo varžybų programa parolimpinėse žaidynėse keitėsi labai žymiai. Nuo 1992 m. Seulo parolimpinių žaidynių plaukikai varžosi 50 m, 100 m, 200 m ir 400 m ilgio nuotoliuose įvairiais būdais. Suomijos plaukikai yra iškovoję net 48 parolimpinių žaidynių medalius: 7 aukso medalius, 16 sidabro medalių ir 25 bronzos medalius. Pirmasis neįgalus suomių plaukikas parolimpinis čempionas yra Valkama Touno (S4 klasė, 50 m l.st.). Pirmoji moteris Suomijos parolimpinių žaidynių čempionė yra Eeva Riitta Kukkonen (B1 klasė, 100 m peteliške) (1988m.). Ši plaukikė yra tituluočiausia Suomijos parolimpietė. Kęstutis Skučas iki šiol vienintelis Lietuvos parolimpietis iškovojęs sidabro medalį 2004m. parolimpinėse žaidynėse (S4 klasė, 50 m nugara). Kęstutis yra dalyvavęs net keturiose parolimpinėse žaidynėse (2000m., 2004m., 2008m., 2012m.).

**Išvada.** Visų laikų parolimpinėse žaidynėse Suomijos plaukikai parolimpiečiai yra pasiekę žymiai svaresnių rezultatų negu Lietuvos plaukikai parolimpiečiai, todėl Lietuvos sporto specialistams būtų pravartu daugiau domėtis Suomijos neįgalių žmonių sporto pasiekimais, jų darbo patirtimi, kviesti Suomijos sporto specialistus į Lietuvą pasidalinti neįgalių plaukikų ugdymo sėkme.

Raktiniai žodžiai: parolimpinės žaidynės, plaukimas, žaidynių istorija, Suomija, Lietuva

## LITHUANIA'S AND FINLAND'S SWIMMERS IN THE HISTORY OF PARALYMPIC GAMES

### SUMMARY

**Work objective.** To determine which countries' athletes participate in Paralympic swimming competition and what are the results of Lithuania's and Finland's swimmers in them. **Research methods.** Analysis of Literature sources. Review and analysis of Paralympic Games documents. **Research organization.** We searched for literature and competition programs relating to the history of Paralympic Games on internet sites and analyzed Lithuania's and Finland's swimmers appearances in them. From the number of medals awarded we determined which countries' Paralympic swimmers, Lithuania's or Finland's achieved the more weighty results and are better known in the world. We established the best Lithuania's and Finland's

Paralympic swimmers. **Results.** The number of nations participating in Paralympic Games grew. In the first Paralympic Games 1960 in Rome there were 15 nations participating. After four years in Tokyo there were 13 nations represented with participating athletes. From the third Paralympic games the number of swimmers grew until 2012. In the London Paralympic games there were athletes from 74 participating nations. Athletes from Finland began to participate in Paralympic games in 1960. The largest number of women athletes from Finland participated in the Seoul and Barcelona Paralympic Games (4) the largest number of men from Finland, (11) participated in Toronto Paralympic Games. From 1988 the Paralympic Games have been held in the same cities as the Olympic Games. From that time on the Paralympic and Olympic Games the athletes compete in the same facilities and the live in the same housing. The swimming program in the Paralympic games changed radically. During the first Paralympic Games the swimmers competed in 9 events, in the second Paralympics – 6. Back then the names of the events in the program had interesting names: Women's 25 meter Freestyle Prone or supine and Men's 50 meter Freestyle Prone or supine. In 1960 Paralympic games young people competed separately from adults in 25 meter freestyle and back stroke events. Until 1988 Paralympic swimmers competed in individual 25 meter distances. From 1992 Seoul Paralympic Games swimmers competed in 50, 100, 200 and 400 meter distances in different strokes. Swimmers from Finland have won as many as 48 Paralympic Games medals: 7 gold, 16 silver and 25 bronze. The first Finnish disabled swimmer Paralympic Games champion is Valkama Touno (S4 class, 50m. freestyle). The first woman Paralympic Games champion from Finland is Eeva Riitta Kukkonen (B1 class, 100 meter butterfly) (1988). This swimmer has participated in 5 Paralympic Games and has won 15 medals (2 gold, 3 silver and 10 bronze). Therefore she is the most titled Paralympics swimmer from Finland. Lithuanians first participated in Paralympic Games in 2000. Until now Kęstutis Skučas is the only Paralympics swimmer who has won a medal in 2004 Paralympic Games (S4 class, 50 m back stroke). Kęstutis has participated in 4 Paralympic Games (2000, 2004, 2008 and 2012). **Conclusion.** In all Paralympic Games Finland's Paralympics swimmers have achieved substantially higher results than Lithuanian Paralympics swimmers, therefore for Lithuania's sports specialists it would be useful for them to pay closer attention to Finland's disabled athletes' achievements, their work experience and to invite them to Lithuania in order to share disabled swimmers' development success.

**Key words:** paralympics, swimming Finland, Lithuania, athletes, disability

## IVADAS

Manome, kad pasaulyje nėra žmogaus, kuris nebūtų girdėjęs apie olimpinės žaidynes. Apie jas labai daug rašoma ir kalbama. O ką planetos, Lietuvos, ar Suomijos gyventojai žino apie parolimpines žaidynes, ar jie yra stebėję šių žaidynių varžybas? Gilbert et al. (2009). Ar skiriasi parolimpinių ir olimpinių žaidynių sporto varžybos, jų taisyklės, į žaidynių programą įtrauktų sporto šakų skaičius, atskiros sporto šakos varžybų programą, nuotolių skaičius? Cashman et al.(2008). Nuo kada ir kaip sėkmingai parolimpinėse žaidynėse dalyvavo Suomijos ir Lietuvos plaukikai? Kokie yra geriausi Suomijos ir Lietuvos plaukikai parolimpiečiai? Klausimų daug. Lietuvoje yra mažai žinoma apie Suomijos parolimpiečių sportinius pasiekimus.

**Darbo tikslas.** Nustatyti, kokių šalių sportininkai dalyvavo parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose, kokie Suomijos ir Lietuvos plaukikų pasiekimai jose.

**Tyrimo metodai.** Literatūros šaltinių analizė, parolimpinių žaidynių dokumentų studijavimas, analizė, apibendrinimas.

**Tyrimo organizavimas.** Internetiniuose puslapiuose ieškojome literatūros susijusios su parolimpinių žaidynių istorija, plaukimo varžybų programa, nagrinėjome Suomijos ir Lietuvos plaukikų pasirodymą jose. Pagal parolimpinėse žaidynėse iškovotų medalių skaičių nustatėme, kurios šalies, Suomijos ar Lietuvos, parolimpiečiai yra pasiekę svaresnių rezultatų ir yra labiau žinomi pasaulyje. Pagal iškovotą parolimpinių žaidynių medalių skaičių nustatėme geriausius Lietuvos ir Suomijos plaukikus parolimpiečius.

## REZULTATAI

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matome, kad parolimpinės žaidynės prasidėjo 1960m. Romoje (Italija). Jos vykdomos kaip ir olimpinės žaidynės kas ketveri metai, bet jos iki 1988m. buvo vykdomos skirtinguose miestuose negu Olimpinės žaidynės. Tik nuo 1988m. parolimpinės žaidynės vykdomos tuose pačiuose miestuose kaip olimpinės žaidynės. Parolimpinių žaidynių sporto varžybose vykdomos ir tose pačiose sporto bazėse kaip ir olimpinių žaidynių varžybos. Taip sudaromos vienodos sąlygos neįgaliems ir įgaliems sportininkas varžytis ten pat ir naudoti tuos pačius įrenginius.

*1 lentelė. Parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų šalių ir dalyvių skaičius*

| Parolimpinių žaidynių miestas | Parolimpinių žaidynių metai | Šalių skaičius | Moterų      | Vyrų        | Iš viso     |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|
| Roma                          | 1960                        | 15             | 45          | 32          | 77          |
| Tokio                         | 1964                        | 13             | 65          | 33          | 98          |
| Tel Avivas                    | 1968                        | 24             | 161         | 103         | 264         |
| Heidelbergas                  | 1972                        | 33             | 169         | 110         | 279         |
| Toronto                       | 1976                        | 34             | 260         | 103         | 363         |
| Arnheimas                     | 1980                        | 36             | 293         | 148         | 441         |
| Niujorkas                     | 1984                        | 43             | 349         | 192         | 541         |
| <b>Seulas</b>                 | 1988                        | 44             | 344         | 160         | 504         |
| <b>Barselona</b>              | 1992                        | 56             | 295         | 192         | 487         |
| <b>Atlanta</b>                | 1996                        | 50             | 274         | 183         | 457         |
| <b>Sidnėjus</b>               | 2000                        | 62             | 356         | 220         | 576         |
| <b>Atėnai</b>                 | 2004                        | 61             | 332         | 229         | 561         |
| <b>Pekinas</b>                | 2008                        | 62             | 323         | 224         | 547         |
| <b>Londonas</b>               | 2012                        | 74             | 344         | 260         | 604         |
| Iš viso                       |                             |                | <b>3610</b> | <b>2189</b> | <b>5799</b> |

Analizuojant šalių, kurios dalyvavo parolimpinėse žaidynėse per visą laikotarpį skaičių, nustatėme, kad pirmose žaidynėse, kurios vyko Romoje 1960m. dalyvavo 15 šalių plaukikai. Dalyvių skaičius buvo nedidelis: 77, iš kurių 45 vyrai ir 32 moterys. Po ketverių metų, 1964m. žaidynės vyko Tokijuje (Japonija). Nors šiose žaidynėse dalyvavo 13 šalių sportininkai, bet dalyvių skaičius buvo truputį didesnis. Tokijuje dalyvavo 98 sportininkai iš kurių 65 vyrai ir 33



moters. Nuo trečiųjų parolimpinių žaidynių, dalyvaujančių šalių skaičius, palaipsniui didėja, tuo pačiu didėja ir dalyvių skaičius. Tais metais, kai parolimpinės žaidynės imamos organizuoti olimpinių žaidynių mieste ir bazėse (1988m.), šalių dalyvių skaičius pasiekia 44, o dalyvių skaičius paauga iki 504. Moterų dalyvių skaičius visose parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose buvo mažesnis. Londono 2012m. parolimpinėse žaidynėse dalyvavo sportininkai iš 74 šalių. Moterų buvo 260, o vyrų - 344. Tai buvo parolimpinės žaidynės, kuriose dalyvavo beveik trečdaliu daugiau vyrų negu moterų.

2 lentelėje pateikti Suomijos plaukikų dalyvavusių visose parolimpinėse žaidynėse skaičiaus duomenys. Gauti duomenys rodo, kad Suomijos plaukikai dalyvavo 12 parolimpinių žaidynių iš 14. Suomia nenusiuntė savo plaukikų tik į dvi parolimpines žaidynes: 1964m. ir 1968m. 1960m. Romoje dalyvavo tik vienas suomis, Heidelberge dalyvavo 10 suomių plaukikų iš kurių 8 vyrai ir 2 moterys. Toronto 1976m. parolimpinės žaidynės buvo skaitlingiausios Suomijos plaukikams. Jų ten buvo 14. Moterų skaičius beveik keturgubai mažesnis negu vyrų. Arnheime dalyvauja 8 suomia ir nė vienos suomės plaukikės. Niujorke 1984m. parolimpinėse žaidynėse dalyvauja 7 plaukikai iš Suomijos (7 vyrai ir 1 moteris). Seulo ir Barselonos parolimpinėse žaidynėse pasižymėjo tuo, kad jose suomių plaukikių moterų buvo daugiau negu vyrų. Barselonoje (1992m.) nedalyvavo nė vienas suomių plaukikas, o Seulo žaidynėse (1988m.) buvo 1 vyrų mažiau negu moterų. Iš viso parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose dalyvavo 67 suomia iš kurių 48 vyrai ir 19 moterų.

Suomijos ir Lietuvos plaukikai pirmą kartą susitiko Sidnėjaus parolimpinėse žaidynėse 2000m. Ten dalyvavo 5 Suomijos plaukikai (1 moteris ir 4 vyrai). Lietuvai atstovavo tik vienas plaukikas: Kęstutis Skučas.

2 lentelė. Suomijos plaukikų dalyvavusių visose parolimpinėse žaidynėse skaičius

| Parolimpinių žaidynių miestas | Parolimpinių žaidynių metai | Vyrų skaičius | Moterų skaičius | Iš viso   |
|-------------------------------|-----------------------------|---------------|-----------------|-----------|
| Roma                          | 1960                        | 1             | 0               | 1         |
| Tokio                         | 1964                        | 0             | 0               | 0         |
| Tel Avivas                    | 1968                        | 0             | 0               | 0         |
| Heidelbergas                  | 1972                        | 8             | 2               | 10        |
| Toronto                       | 1976                        | 11            | 3               | 14        |
| Arnheim                       | 1980                        | 8             | 0               | 8         |
| Niujorkas                     | 1984                        | 6             | 1               | 7         |
| Seulas                        | 1988                        | 3             | 4               | 7         |
| Barselona                     | 1992                        | 0             | 4               | 4         |
| Atlanta                       | 1996                        | 2             | 2               | 4         |
| Sidnėjus                      | 2000                        | 4             | 1               | 5         |
| Atėnai                        | 2004                        | 3             | 1               | 3         |
| Pekinas                       | 2008                        | 1             | 0               | 1         |
| Londonas                      | 2012                        | 1             | 1               | 2         |
| Iš viso                       |                             | <b>48</b>     | <b>19</b>       | <b>67</b> |

3 lentelėje pateikti 2000m. parolimpinių žaidynių Sidnėjuje dalyvavusių šalių ir dalyvių skaičius. Sidnėjaus parolimpinėse žaidynėse pirmą kartą dalyvavo Lietuvos plaukikas Kęstutis Skučas. Tuo tarpu Suomijos komandoje buvo 5 dalyviai: 1 moteris ir 4 vyrai. Daugiausiai dalyvių į šias parolimpines žaidynes atsiuntė D.Britanija - 49, Ispanija - 55, Australija -53, Vokietija – 36, JAV -29, Kinija 27, Lenkija - 23 plaukikus. Po vieną dalyvį į Sidnėjaus parolimpines žaidynes atsiuntė: Kuba, Makau, Šri Lanka, Turkija, Jamaika, Marokas, Ruanda, Uganda, Urugvajus, Venesuela. Kitose parolimpinėse žaidynėse vėl dalyvauja vienas Lietuvos plaukikas, bet 2008m. Pekine dalyvauja du Lietuvos neįgalūs plaukikai: K.Skučas (S4) ir A.Bičkauskas (S1). Londono parolimpinėse žaidynėse Lietuvai vėl atstovavo tik 1 plaukikas, Suomijai – 2.

3 lentelė. Sidnėjaus parolimpinių žaidynių šalių dalyvių ir sportininkų dalyvavimo duomenys

| Šalis        | Vyrai | Moterys | Šalis       | Vyrai | Moterys |
|--------------|-------|---------|-------------|-------|---------|
| Argentina    | 5     | 3       | Jamaika     | 1     | 0       |
| Australija   | 24    | 29      | Japonija    | 12    | 5       |
| Austrija     | 2     | 1       | Korėja      | 3     | 0       |
| Baltarusija  | 2     | 0       | Lietuva     | 1     | 0       |
| Belgija      | 2     | 2       | Makau       | 1     | 0       |
| Brazilija    | 13    | 3       | Malaizija   | 2     | 0       |
| Kanada       | 10    | 15      | Meksika     | 7     | 5       |
| Čile         | 1     | 0       | Marokas     | 1     | 0       |
| Kinija       | 19    | 8       | Olandija    | 9     | 6       |
| Taipėjus     | 1     | 0       | N.Zelandija | 4     | 1       |
| Kolumbija    | 2     | 0       | Lenkija     | 15    | 8       |
| Kroatija     | 1     | 1       | Portugalija | 1     | 4       |
| Kuba         | 1     | 0       | Rusija      | 16    | 4       |
| Kipras       | 2     | 0       | Ruanda      | 1     | 0       |
| Čekija       | 7     | 6       | Slovakija   | 3     | 3       |
| Danija       | 9     | 5       | Slovėnija   | 1     | 0       |
| Egiptas      | 1     | 0       | P. Afrika   | 7     | 5       |
| Estija       | 0     | 4       | Ispanija    | 36    | 19      |
| Farerų salos | 0     | 2       | Šri Lanka   | 1     | 0       |
| Fidži        | 1     | 0       | Švedija     | 5     | 3       |
| Suomija      | 4     | 1       | Šveicarija  | 1     | 1       |
| Prancūzija   | 10    | 5       | Turkija     | 1     | 0       |
| Vokietija    | 16    | 10      | JAV         | 10    | 19      |
| D.Britanija  | 28    | 21      | Uganda      | 0     | 1       |
| Graikija     | 8     | 2       | Ukraina     | 7     | 4       |
| Honkongas    | 4     | 0       | Urugvajus   | 0     | 1       |
| Vengrija     | 7     | 5       | Venesuela   | 1     | 0       |
| Islandija    | 3     | 1       | Jugoslavija | 1     | 0       |
| Airija       | 2     | 1       | Norvegija   | 3     | 4       |
| Izraelis     | 7     | 1       | Peru        | 2     | 0       |
| Italija      | 1     | 1       |             |       |         |

4 lentelėje pateikti duomenys apie parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų programos kaitą. Iš pateiktų duomenų matome, kad Romos parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose buvo 19 rungčių: 10 vyrams ir 9 moterims. 1964m. parolimpinėse žaidynėse tiek vyrams tiek moterims rungčių skaičius buvo vienodas – po 6. Po to rungčių skaičius didėja ir 1980m. parolimpinėse žaidynėse jų jau yra 50 ( 26 vyrams ir 14 moterims). Pateikti duomenys rodo, kad 1960m. Romos parolimpinėse žaidynėse plaukikai rungėsi tik trumpuose 25 ir 50 m nuotoliuose. Nuotolių skaičius vyrams ir moterims skyrėsi tik viena rungtimi. Vyrai, skirtingai negu moterys, plaukė 3x50 m estafetę. Įdomu paminėti, kad parolimpinėse žaidynėse atskirai dalyvavo jauniausi vaikinai ir merginos. Jie plaukė tik 25 m ilgio nuotolius nugara ir krauliu. Dar kitas įdomus faktas tas, kad šiose parolimpinėse žaidynėse yra nurodytas toks plaukimo būdas kaip „kraulis“. Olimpinėse žaidynėse ir plaukimo terminologijoje šis plaukimo būdas vadinamas „Laisvuoju

stiliumi“. Įveikiant nuotolį 1.st. plaukikas gali plaukti bet kuriuo plaukimo būdu. Bet vadovaujantis 1960m. parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų programa, parolimpiečiai plaukiantys krauliu, turė plaukti krauliu ir ne kitu plaukimo būdu. Antrose parolimpinėse žaidynėse Tokijuje (1964m.), varžybų programoje yra tokie plaukimo būdai kaip „25 m Freestyle Prone“, „25 m Freestyle Supine“. Manome, kad varžybų organizatoriai turėjo galvoje plaukimą nugara ir krauliu. 1968m. ir tolimesnėse parolimpinėse žaidynėse, tokių plaukimo būdų pavadinimų - nėra. Tel Avivo parolimpinėse žaidynėse (1968m.) plaukikai varžėsi 100 ir 50 m 1.st. ir nugara rungtyse. Seulo parolimpinių žaidynių plaukikai be kitų nuotolių vis dar varžėsi 25m nuotoliuose. Barselonoje (1992m.) parolimpinių žaidynių varžybų programa tampa panaši į dabartinių parolimpinių žaidynių programą. Įdomu paminėti, kad nuo 1984m. neįgalūs plaukikai vyrai ir moterys varžosi ypatingai sudėtingoje ir sunkioje 400 m kompl. plaukimo distancijoje. Ši rungtis parolimpinėse žaidynėse buvo panaikinta 1996m.

#### 4 lentelė. Parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų programos rungčių skaičiaus kaita

| Parolimpinių žaidynių miestas | Parolimpinių žaidynių metai | Vyrų rungtys | Moterų rungtys | Iš viso rungčių |
|-------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------|-----------------|
| Roma                          | 1960                        | 10           | 9              | 19              |
| Tokio                         | 1964                        | 6            | 6              | 12              |
| Tel Avivas                    | 1968                        | 10           | 10             | 20              |
| Heidelbergas                  | 1972                        | 13           | 13             | 26              |
| Toronto                       | 1976                        | 22           | 20             | 42              |
| Arnheim                       | 1980                        | 26           | 24             | 50              |
| Niujorkas                     | 1984                        | 29           | 27             | 56              |
| <b>Seulas</b>                 | 1988                        | 25           | 17             | 42              |
| <b>Barselona</b>              | 1992                        | 19           | 18             | 37              |
| <b>Atlanta</b>                | 1996                        | 17           | 11             | 28              |
| <b>Sidnėjus</b>               | 2000                        | 16           | 16             | 32              |
| <b>Atėnai</b>                 | 2004                        | 10           | 11             | 21              |
| <b>Pekinas</b>                | 2008                        | 16           | 9              | 25              |
| <b>Londonas</b>               | 2012                        | 15           | 12             | 27              |

5 lentelėje pateikiame pirmų parolimpinių žaidynių plaukimo varžybų programą, kurioje matosi kokius nuotolius ir plaukiais plaukimo būdais pirmose parolimpinėse žaidynėse plaukė plaukikai. Tų laikų varžybų programa labai skyrėsi nuo dabartinių varžybų programos. Dabartiniu metu plaukikai, priklausomai nuo negalios grupių, varžosi 50 m, 100 m, 200 m ir 400 m rungtyse. 400 m plaukikai plaukia 1.st.

**5 lentelė. Parolimpinių žaidynių Romoje (1960m.) plaukimo varžybų programa**

| NUOTOLIS | VYRŲ RUNGTIS          | NUOTOLIS | MOTERŲ RUNGTIS   |
|----------|-----------------------|----------|------------------|
| 25 m     | Nugara                | 25 m     | Nugara           |
| 25 m     | Nugara, jauniajai     | 25 m     | Nugara, jaunės   |
| 25 m     | Krūtine               | 25 m     | Krūtine          |
| 25 m     | Krūtine, jauniajai    | 25 m     | Krūtine, jaunės  |
| 25 m     | Krauliui              | 25 m     | Krauliui         |
| 25 m     | Krauliui, jauniajai   | 25 m     | Krauliui, jaunės |
| 3x50 m   | Estafetė (kombinuota) | -        | -                |
| 50 m     | Nugara                | 50 m     | Nugara           |
| 50 m     | Krūtine               | 50 m     | Krūtine          |
| 50 m     | Krauliui              | 50 m     | Krauliui         |

6 lentelėje pateikti duomenys, kokiose rungtyse parolimpinėse žaidynėse varžėsi Lietuvos plaukikai. Matome, kad Kęstutis Skučas 2000m. parolimpinėse žaidynėse, būdamas S5 klasėje, varžėsi 50 m, 100 m, 200 m l.st. bei 50 m nugara. 2004m. parolimpinėse žaidynėse, perklasifikavus K.Skučą į sunkesnę, sudėtingesnę neįgalumo grupę, jis varžosi net 7 rungtyse, o 50 m nugara iškovoja sidabro medalį. 2008m. parolimpinėse žaidynėse varžosi dar vienas Lietuvos plaukikas kaunietis Andrius Bičkauskas (S1), bet medalių neiškovoja.

**6 lentelė. Lietuvos plaukikai parolimpinių žaidynių dalyviai bei rungtys**

| Žaidynės | Dalyvio vardas, pavardė | Nuotolis        | Negalios grupė | Medaliai |
|----------|-------------------------|-----------------|----------------|----------|
| 2000 m.  | Skučas, Kęstutis        | 100 m l.st.     | S5             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 200 m l.st.     | S5             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m Nugara     | S5             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m l.st.      | S5             | -        |
| 2004 m.  | Skučas, Kęstutis        | 100 m l.st.     | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 150 m kompl.pl. | SM4            | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 200 m l.st.     | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m krūtine    | SB3            | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m peteliške  | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m l.st.      | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m Nugara     | S4             | Sidabro  |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m Nugara     | S4             | -        |
| 2008m.   | Bičkauskas, Andrius     | 50 m Nugara     | S1             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 200 m l.st.     | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m Nugara     | S4             | -        |
| 2012 m.  | Skučas, Kęstutis        | 50 m l.st.      | S4             | -        |
|          | Skučas, Kęstutis        | 50 m Nugara     | S4             | -        |
| 2012 m.  | Skučas, Kęstutis        | 50 m l.st.      | S4             | -        |

Suomijos plaukikai yra iškovoję net 48 parolimpinių žaidynių medalius: 7 aukso medalius, 16 sidabro medalių ir 25 bronzos medalius. Pirmasis neįgalus suomių plaukikas parolimpinis čempionas yra Valkama Touno (S4 klasė, 50 m l.st.). Jis dalyvavo pirmose parolimpinėse žaidynėse ir buvo vienintelis suomis. Bet jis laimėjo aukso medalį (7 lentelė).

7 lentelė. Suomijos plaukikai vyrai laimėję medalius parolimpinėse žaidynėse

| Parolimpinės žaidynės | Nuotolis ir plaukimo būdas | Neįgalumo klasė | Medalis | Pavardė, vardas,    |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|---------|---------------------|
| 1960                  | 50 m kraulis               | 4               | Aukso   | Valkama, Tauno      |
| 1972                  | 25 m nugara                | 1A              | Sidabro | Launonen, Matti     |
| 1972                  | 25 m krūtine               | 2               | Sidabro | Linska              |
| 1972                  | 25 m nugara                | 2               | Bronzos | Liuska              |
| 1976                  | 100 m nugara               | C1              | Aukso   | Eva, Lasse          |
| 1976                  | 50 m peteliške             | E               | Sidabro | Jaaskelainen, Reino |
| 1976                  | 25 m nugara                | 1A              | Bronzos | Kantola, Pekka      |
| 1976                  | 25 m l.st.                 | 1A              | Bronzos | Kantola, Pekka      |
| 1976                  | 50 m l.st.                 | E               | Bronzos | Karkkainen, Atte    |
| 1976                  | 25 m l.st.                 | 1C              | Bronzos | Lahtinen, Kari      |
| 1976                  | 25 m nugara                | 1B              | Sidabro | Maki, Eero          |
| 1976                  | 100 m nugara               | 6               | Bronzos | Poyry, Jouko        |
| 1980                  | 25 m krūtine               | 1A              | Bronzos | Kantola, Pekka      |
| 1980                  | 25 m nugara                | 1A              | Sidabro | Kantola, Pekka      |
| 1980                  | 25 m l.st.                 | 1A              | Sidabro | Kantola, Pekka      |
| 1980                  | 25 m l.st.                 | 1B              | Bronzos | Maki, Eero          |
| 1980                  | 50 m krūtine               | F               | Sidabro | Miettinen, Heikki   |
| 1984                  | 25 m l.st.                 | C2              | Aukso   | Jonkari, Ari        |
| 1984                  | 25 m krūtine               | 1A              | Bronzos | Kantola, Pekka      |
| 1984                  | 25 m l.st.                 | 1A              | Bronzos | Kantola, Pekka      |
| 1984                  | 25 m nugara                | 1A              | Sidabro | Kantola, Pekka      |
| 1984                  | 25 m nugara                | 1B              | Sidabro | Maki, Eero          |
| 1984                  | 100 m krūtine              | A6              | Bronzos | Miettinen, Heikki   |
| 2000                  | 50 m nugara                | S2              | Bronzos | Kantola, Pekka      |

Pirmoji moteris Suomijos parolimpinių žaidynių čempionė yra Eeva Riitta Kukkonen (B1 klasė, 100 m peteliške) (1988m.). Ši plaukikė dalyvavo 5 parolimpinėse žaidynėse ir yra iškovojęs 15 medalių (2 aukso, 3 sidabro ir 10 bronzos) (8 lentelė). Ji yra tituluočiausia Suomijos parolimpietė.

**8 lentelė. Suomijos plaukikės moterys iškovojusios parolimpinius medalius**

| Parolimpinės žaidynės | Nuotolis ir plaukimo būdas | Neįgalumo klasė | Medalis | Pavardė, vardas,        |
|-----------------------|----------------------------|-----------------|---------|-------------------------|
| 1984                  | 100 m nugara               | B1              | Bronzos | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1984                  | 200 m kompl.pl.            | B1              | Bronzos | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1984                  | 100 m peteliške            | B1              | Sidabro | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1988                  | 100 m nugara               | B1              | Bronzos | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1988                  | 400 m l.st.                | B1              | Bronzos | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1988                  | 100 m peteliške            | B1              | Aukso   | Kukkonen, Eeva Riitta   |
| 1988                  | 50 m l.st.                 | L2              | Bronzos | Nikkila, Ritva          |
| 1988                  | 50 m nugara                | L2              | Aukso   | Nikkila, Ritva          |
| 1988                  | 100 m l.st.                | L2              | Sidabro | Nikkila, Ritva          |
| 1988                  | 100 m l.st.                | L5              | Bronzos | Rantanen, Miia          |
| 1988                  | 100 m krūtine              | L5              | Sidabro | Rantanen, Miia          |
| 1988                  | 100 m nugara               | B2              | Sidabro | Tolonen, Paivi          |
| 1988                  | 200 m kompl.pl.            | B2              | Sidabro | Tolonen, Paivi          |
| 1992                  | 100 m nugara               | B1              | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1992                  | 100 m l.st.                | B1              | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1992                  | 50 m l.st.                 | B1              | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1992                  | 100 m peteliške            | B1              | Aukso   | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1992                  | 50 m l.st.                 | S5              | Bronzos | Huttunen, Sanna         |
| 1992                  | 50 m peteliške             | S5              | Aukso   | Huttunen, Sanna         |
| 1996                  | 100 m l.st.                | B1              | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1996                  | 200 m kompl.pl.            | B1              | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1996                  | 100 m nugara               | B1              | Sidabro | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 1996                  | 100 m peteliške            | B1              | Sidabro | Fingerroos, Eeva Riitta |
| 2000                  | 100 m l.st.                | S11             | Bronzos | Fingerroos, Eeva Riitta |

Kęstutis Skučas vienintelis Lietuvos parolimpietis iškovojo sidabro medalį 2004m. parolimpinėse žaidynėse (S4 klasė, 50 m nugara). Kęstutis yra dalyvavęs net keturiose parolimpinėse žaidynėse (2000m., 2004m., 2008m., 2012m.). Jis ir yra tituluočiausias Lietuvos plaukikas parolimpietis.

### REZULTATŲ APTARIMAS

Viso pasaulio gyventojai žino kas yra olimpinės žaidynės. Bet ar žinomos parolimpinės žaidynės? Pirmiausiai, Lietuvoje parolimpinės žaidynės vadinamos PAROLIMPINĖMIS, bet neįgalių žmonių žaidynės anglišką terminą yra PARALIMPINĖS (PARALYMPIC GAMES). Žodis parolimpinės yra kilęs iš graikų kalbos žodžio “para” (esantis ar einantis šalia) ir Olympic – iš Graikijos miestelio, kuriame vyko pirmosios olimpinės žaidynės, pavadinimo. Todėl ateityje, kada mokslininkai kalbės, rašys apie parolimpines žaidynes, reiktų bandyti patikslinti, suderinus su lituanistais, parolimpinių žaidynių pavadinimo terminą. Apie neįgalių žmonių dalyvavimą varžybose yra nemažai literatūros DePauw et al. (1995) Steadward, et al. (1997) Gilbert, et al.

(2009). Neįgalūs žmonės parolimpinėse žaidynėse dalyvauja nuo 1960m., tai žymiai vėliau negu vykdomos olimpinės žaidynės (1896m.) Gilbert et al. (2009). Plaukimas yra parolimpinė sporto šaka nuo pat pirmųjų parolimpinių žaidynių Bailey, Steve (2008). Todėl mes nagrinėjame plaukimo varžybų dalyvių pasiekimus šiose žaidynėse, kreipdami didžiausią dėmesį į Suomijos ir Lietuvos parolimpiečių pasirodymą tose varžybose. Tyrimo tikslas buvo nustatyti, kokių šalių sportininkai dalyvauja parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose, kokie Suomijos ir Lietuvos plaukikų pasiekimai jose. Lietuvoje beveik nieko nežinome apie Suomijos neįgalius plaukikus. Informacijos apie parolimpinių žaidynių istoriją, Suomijos ir Lietuvos plaukikų dalyvavimą parolimpinėse žaidynėse ieškojome įvairiuose internetiniuose puslapiuose. Gautus duomenis analizavome. Mūsų gauti duomenys parodė, kad pirmose parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose dalyvavo nedidelis šalių dalyvių skaičius, bet jau 2012m. jų skaičius išaugo šešis kartus. Šiose parolimpinėse varžybose jau varžėsi Suomijos plaukikas. Didėjantis šalių skaičius parodo, kad parolimpinės žaidynių populiarumas auga. Parolimpinės žaidynės iki 1988m. buvo vykdomos kituose miestuose negu olimpinės žaidynės. Tačiau nuo 1988m. parolimpinės žaidynės vykdomos tuose pačiuose miestuose kaip olimpinės žaidynės. Taip yra suvienodinamos dalyvavimo sąlygos įgaliems ir neįgaliems sportininkams. Suomia parolimpinėse žaidynių plaukimo varžybose dalyvauja nuo 1960m. Nežiūrint į tai, kad į pirmas parolimpines žaidynes suomia išsiuntė tik vieną dalyvį, bet Valkama Touno tapo parolimpiniu čempionu 50 m kraulio rungtyje (4 neįgalumo klasė). 1984m. Jonkari Ari iškovojo aukso medalį 25 m l.st. rungtyje. Nemažai medalių Suomijos plaukikai iškovojo 1972m. Launonen Matti iškovojo sidabro medalį plaukiant 25m nugara, o Linska laimėjo sidabrą plaukiant 25m krūtine. 1976m. Jaaskelainen Reino laimėjo sidabro medalį 50 m peteliške. Tais pačiais metais Kantola Pekka laimėjo du bronzos medalius, bronzą laimėjo ir Lahtinen Kari, sidabro medalį iškovojo Maki Eero. 1980m. bronzos medalius iškovojo Poyry Jouko ir Kantola Pekka. Kantola Pekka laimėjo ir du sidabro medalius. Jis medalius iškovojo ir 1984m. Aukso medalį 1984m. laimėjo Jonkari Ari. 1976m. Kukkonen Eeva Riitta (B1) (neregė) dalyvavo net penkiose parolimpinėse žaidynėse. Ji yra laimėjusi du aukso medalius 1988m. ir 1992m. žaidynėse plaukiant 100 m peteliške. Du bronzos medalius ji laimėjo 1988m, tris - 1992m., dar du -1996m., tais pačias metais ji iškovojo du sidabro medalius. Paskutinį parolimpinį medalį bronzos, ji iškovojo 2000m. plaukdamą 100 m l.st. Nė viena Lietuvos plaukikė nedalyvavo parolimpinių žaidynių plaukimo varžybose. Dabartiniu metu, vilnietė Gluosnė Norkutė (S12) yra pasiekusi minimalų 2016m. Rio parolimpinių žaidynių normatyvą plaukiant 50 m l.st. Jei jai pavyktų pasiekti maksimalų 2016 m. Rio parolimpinių žaidynių normatyvą, ji taptų pirma moterimi lietuve dalyvausiančia parolimpinėse žaidynėse. Tik kaunietis Kęstutis Skučas 2004 m. parolimpinėse žaidynėse yra laimėjęs sidabro medalį plaukiant 50 m nugara. Jis dalyvavo keturiose parolimpinėse žaidynėse. Dabar jis yra įvykdęs 50 m nugara minimalų 2016m. Rio parolimpinių žaidynių reikalavimą.



Kad K.Skučas galėtų dalyvauti penktose parolimpinėse žaidynėse, jam reikia įvykdyti maksimalų žaidynių normatyvą. Tris 2016m. Rio parolimpinių žaidynių minimalius reikalavimus plaukiant 100 m nugara, 100 m krūtine ir 200 m kompl. plaukimą turi įvykdęs kaunietis neregys plaukikas Mindaugas Dvyraitis (S11). Matosi, kad Lietuvos neįgalių plaukikų judėjimas link parolimpinių žaidynių vyksta, bet judėjimo tempai lėti. Pagreitinti Lietuvos plaukikų judėjimą link parolimpinių aukštumų galėtų jei būtų daugiau plaukimo baseinų, didesnis trenerių, dirbančių su neįgaliais, skaičius. Dabartiniu metu Lietuvoje su neįgaliais plaukikai dirba tik 4-5 treneriai, kurių grupėse iki 10 mokinių. Neįgalūs vaikai Lietuvoje treniruojami tik didžiuosiuose Lietuvos miestuose: Vilniuje ir Kaune. Tad surasti gabių plaukikų iš nedidelio skaičiaus besimokančiųjų plaukti labai sudėtinga.

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus galime teigti, kad Suomijos plaukikai parolimpiečiai yra iškovoję daug daugiau parolimpinių apdovanojimų ir jie gali būti pavyzdžiu Lietuvos plaukikams. Neįgaliųjų sporto organizacijos Lietuvoje galėtų dažniau domėtis Suomijos neįgalių plaukikų pasiruošimo svarbiausioms metų, parolimpinio ciklo varžyboms, procesu, sekti jų pavyzdžiu.

### IŠVADA

Suomijos parolimpiečiai visų laikų parolimpinėse žaidynėse yra pasiekę žymiai svaresnių rezultatų negu Lietuvos plaukikai parolimpiečiai, todėl Lietuvos sporto specialistams būtų pravartu daugiau domėtis Suomijos neįgalių žmonių sporto pasiekimais, jų darbo patirtimi, kviešti Suomijos sporto specialistus į Lietuvą pasidalinti neįgalių plaukikų ugdymo sėkme.

### LITERATŪRA

Bailey, Steve (2008). *Athlete First: A History of the Paralympic Movement* (First ed.). West Sussex, England: Wiley-Interscience. ISBN 0470058242.

Cashman, Richard I; Darcy, Simon (2008). *Benchmark games: the Sydney 2000 Paralympic Games*. Petersham, N.S.W.: Walla Walla Press in conjunction with the Australian Centre for Olympic Studies University of Technology, Sydney.

DePauw, Karen P; Gavron, Susan J (1995). *Disability and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0873228480. OCLC 31710003.

Gilbert, Keith; Schantz, Otto J. (2009). *The Paralympic Games: Empowerment Or Side Show?*. Meyer & Meyer Verlag. ISBN 978-1-84126-265-9.

Steadward, Robert D; Peterson, Cynthia (1997). *Paralympics: where heroes come*. Edmonton: One Shot Holdings Publ. Division. ISBN 0968209203. OCLC 716890782.

The IPC - Who we are. <http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>

The History of the Paralympic Movement <http://www.insidethegames.biz/history/paralympics/>

the-paralympic-movement<http://www.paralympic.org/>

<http://www.rio2016.com/en/paralympics>

<http://www.olympic.org/content/olympic-games/paralympic-games/>

<http://www.paralympic.org/the-ipc/history-of-the-movement>

**Kontaktinis asmuo:**

*Birutė Statkevičienė*

*E-mail. [birutest@gmail.com](mailto:birutest@gmail.com)*

*Tel. +370 61441953*

## MASAŽO POVEIKIS ESANT NUGAROS JUOSMENINĖS DALIES SKAUSMUI

**M. Paunksnis, Diana Rėklaitienė, Jūratė Požėrienė, Vida Ostasevičienė**

*Taikomosios biologijos ir reabilitacijos katedra  
Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

Juosmeninės stuburo dalies skausmas (JSD) yra dažniausias ir brangiausiai visuomenei kainuojantis skausmo sindromas. Skausmą per savo gyvenimą patiria keturi iš penkių planetos gyventojų, o dešimtadaliui iš jų nugaros skausmas tampa lėtiniu (Dudonienė, Radzevičiūtė, 2010). Gydomas masażas priklauso natūraliems nugaros skausmų gydymo metodams, kurių tikslingas ir sava laikas taikymas veiksmingesnis tada, kai išryškėja minkštųjų audinių, raumenų ir raiščių problemos (Kriščiūnas ir kt., 2008). Masažas gali efektyviai mažinti skausmą ir kitus skausmo sindromus (Andrea, et al., 2002; Furlan, et al., 2010).

**Darbo tikslas:** Nustatyti masažo poveikio efektyvumą esant nugaros juosmeninės dalies skausmui.

**Tiriamieji.** Tyrime dalyvavo 10 tiriamųjų (6 moterys ir 4 vyrai), kurie jaučia skausmą nugaros juosmeninėje dalyje (L1-L5) dėl tarpslankstelinų diskų išvaržos, raumenų patempimai, stuburo iškrypimai, netaisyklinga laikysena. Tiriamųjų amžius 20 – 25 metai.

**Tyrimo metodai ir organizavimas.** Tyrime buvo naudojama anoniminė anketa, Roland – Morris apatinės nugaros dalies skausmo ir negalios klausimynas; SF – 36 klausimynas bei veidukų vertimo skalė skausmo intensyvumui vertinti. Tyrimas buvo atliktas LSU Taikomios fizinės veiklos mokslo ir studijų laboratorijos masažo kabinete. Tyrimo metu kiekvienam tiriamajam buvo atlikta po 10 masažų procedūrų, kurių kiekviena truko 20 min. Masažas buvo atliktas remiantis Finkelšteinaitės su bendraautoriais (2008) rekomendacijomis. Prieš kiekvieną masažo procedūrą ir po jos veidukų vertimo skale buvo vertinamas kiekvieno tiriamojo skausmo intensyvumas atliekant juosmens judesius (lenkimas, tiesimas, šoninis lenkimas, rotacija). Roland – Morris funkcinės būklės ir SF - 36 klausimynų vertinimas atliktas du kartus – prieš pirmą ir po paskutinės masažo procedūros.

**Tyrimo rezultatai.** Tyrimo metu nustatyta, kad skausmo malšinimui įtakos turi atskiri masažo būdai. Glostymas gali būti naudojamas kaip skausmo mažinimo priemonė, kartu su maigymu padeda greičiau grąžinti judesio amplitudę. SF – 36 klausimyno rezultatų analizė parodė, kad didžiausia masažo poveikį tiriamieji patyrė Fizinio aktyvumo srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $65 \pm 3,8$  balai, po tyrimo -  $80,5 \pm 4,2$  balo ( $p < 0,05$ ). Mažiausias poveikis nustatytas socialinių funkcijų srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $43,5 \pm 2,9$  balai, po tyrimo –  $54,0 \pm 6,7$  balo ( $p > 0,05$ ). Atlikus apatinės nugaros dalies skausmo vertinimą pagal Roland – Morris klausimyną nustatytas nugaros juosmens skausmo mažėjimas. Po masažo procedūrų taikymo tiriamųjų skausmas sumažėjo nuo 25 % iki 57,1 %.

**Išvados.** Masažo procedūros yra efektyvi skausmo mažinimo priemonė. Po 10 gydomųjų masažo procedūrų tiriamųjų skausmo pojūtis nugaros juosmeninėje dalyje sumažėjo ir padidėjo judesių amplitudė.

### IVADAS

Juosmeninės stuburo dalies skausmas (JSD) yra dažniausias ir brangiausiai visuomenei kainuojantis skausmo sindromas. Skausmą per savo gyvenimą patiria keturi iš penkių planetos gyventojų, o dešimtadaliui iš jų nugaros skausmas tampa lėtiniu. Nuo lėtinio JSD skausmo kenčia apie 11% žmonių. Tai pagrindinė žmonių iki 45 metų amžiaus ir trečia pagal dažnumą sulaukusių daugiau nei 45 metų amžiaus neįgalumo priežastis. Juosmeninės stuburo dalies

skausmas smarkiai komplikuoja gyvenimo kokybę, kurią dažnai lydi neigiamos ekonominės, socialinės (nedarbingumas) ir psichologinės (depresija) pasekmės. (Dudonienė, Radzevičiūtė, 2010).

Nugaros skausmą lemia daugybė veiksnių: anatominiai, struktūriniai, genetiniai veiksniai, patologiniai procesai, ilgai trunkanti netaisyklinga ir per didelė apkrova, psichologinė būklė. Dėl sumažėjusio fizinio aktyvumo, sėdimo darbo, netaisyklingos laikysenos ir kitų priežasčių nugaros skausmai tampa viena labiausiai paplitusių ligų (Peseckienė, 2012). Yra daug gydymo ir reabilitacijos priemonių skausmui malšinti. Gydomas masažas priklauso natūraliems nugaros skausmų gydymo metodams, kurių tikslingas ir savalaikis taikymas veiksmingesnis tada, kai išryškėja minkštųjų audinių, raumenų ir raiščių problemos (Kriščiūnas ir kt., 2008). Masažas gali efektyviai mažinti skausmą ir kitus skausmo sindromus (Andrea, et al., 2002; Furlan, et al., 2010). Be to, masažas taip pat mažinti nerimą ir depresiją (Cherkin et al., 2007).

Vienas pagrindinių nugaros skausmo gydymo uždavinių yra efektyvi skausmo kontrolė, atstatant sutrikusias funkcijas ir darbingumą. Gana dažnai apie 60% atvejų, nugaros skausmas sumažėja per 7 dienas pradėjus konservatyvias korekcijos priemones kaip masažas (Valeikienė, 2006; Markova et al., 2007). Gydant nugaros skausmus masažo pagalba, reikia remtis trimis pagrindiniais komponentais: jėga, tempu ir trukme. Masažo jėga – tai masažuotojo rankų spaudimo jėga, kuria jis veikia masažuojamojo kūną. Ji gali būti didelė (gilusis masažas), vidutinė ir maža (paviršutinis masažas). Paviršutinis masažas skatina jaudinimo procesus, gilesnis masažas palapsniui jį didinant veikia slopinamai. Masažo tempas gali būti greitas, vidutinis ir lėtas. Greitas tempas sužadina nervų sistemą, vidutinis ir lėtas ją slopina. Kuo ilgesnė procedūra, tuo labiau centrinę nervų sistemą veikia slopinamai. Taip keičiant masažo atlikimo metodiką, galima skirtingai veikti funkcinę galvos smegenų žievės būklę, padidinant ar sumažinant jos aktyvumą (Valužienė ir kt., 2008).

Darant masažą pirmiausia sužadunami odos mechaniniai receptoriai, kurie pajutę masažo veiksmus tiesiogiai perduoda dirginimą ir sukelia atsakomąją organizmo reakciją – slopinimo ar sujudinimo. Masažas gerina visas odos funkcijas, ypač mitybą, elastingumą ir tonusą. Finkelšteinaitės, Valužienės, Damansko (2003) teigimu, nuo kūno paviršiaus greičiau pašalinamos suragėjusios epidermio ląstelės, pagerėja odos kvėpavimas, pagyvėja prakaito ir riebalinių liaukų veikla, išsiplečia kraujo ir limfos kapiliarai, pakyla odos ir giliau esančių audinių temperatūra, padidėja odos atsparumas įvairiems neigiamiems išoriniams veiksniams. Dėl gausios arterinio kraujo pritekėjimo, pagerėja odos elastingumas, ji tampa lygesnė (Girskis, 2009). Be to masažas mažina psichinę ir emocinę įtampą, šalina nemalonius pojūčius, po jo raumenys tinkamiau reaguoja į psichinius ir emocinius stresus (Moyer et al., 2004). Tyrimai atskleidė, kad masažas yra efektyvi priemonė mažinant skausmą, miego sutrikimus, nerimą ir depresinės nuotaikos pasireiškimą (Furlan, et al., 2010). Masažas veikia nervų sistemą,

raumenis ir kraujotaką, sukelia raumenų atsipalaidavimą, kraujo ir deguonies tiekimą. Masažas padidina kraujo pritekėjimą į tam tikras vietas, pagerina mitybą, padidina produktų išsiskirimą (Sebnem, et al., 2009; Hasankhan, et al., 2013).

Esant nugaros skausmams, masažo tikslas yra atpalaiduoti įtempus raumenis, skatinti odos ir gilesnių audinių kraujo apytaką, padaryti elastingesnius raumenis ir sausgysles (Hesas et al., 2005). Tyrimai atskleidė, kad asmenims, turintiems lėtinį nugaros juosmens skausmą, po 10 savaičių masažo procedūrų pagerėjo funkcijos ir sumažėjo skausmas (Keller, 2012). Esant lėtiniam juosmeninės dalies skausmui dažnai naudojamas juosmens-kryžmens ir sėdmenų gydymasis masažas, kurį rekomenduojama atlikti kasdien, iš viso 10 procedūrų.

Sėkmingas tyrimas dėl masažo po slėgio nuostolių ir lydinio chirurgijos, nugaros strėnų nustatė, kad pacientams, kuries buvo atliktas gydymasis masažas, žymiai sumažėjo nugaros juosmens skausmas. Gydymasis masažas taip pat gali turėti teigiamą poveikį sumažinime hipertenzijos ir sumažinti raumens skausmą. Faktas, kad tokie simptomai gali įvykti po operacijų. Manoma, kad masažas gali būti naudingas, pacientams grįžti į normalų ritmą. Šis tyrimas yra naudinga pradžia suprasti santykį tarp gydomojo masažo ir pacientų, kurie iškentė stuburo slėgio mažėjimą ir lydinį. Tolimesni tyrinėjimo rezultatai pasiteisino (G. Keller 2012). Atliktuose tyrimuose, lyginant masažo ir relaksacijos terapijos poveikį apatinės nugaros dalies skausmui nustatyta, kad masažas turėjo didesnę poveikį liemens judesiams, skausmo slopinui skausmą, nerimą ir miego trikdymų šalinimui bei (Hernandez-Reif et al., 2001; Andrea et al., 2002).

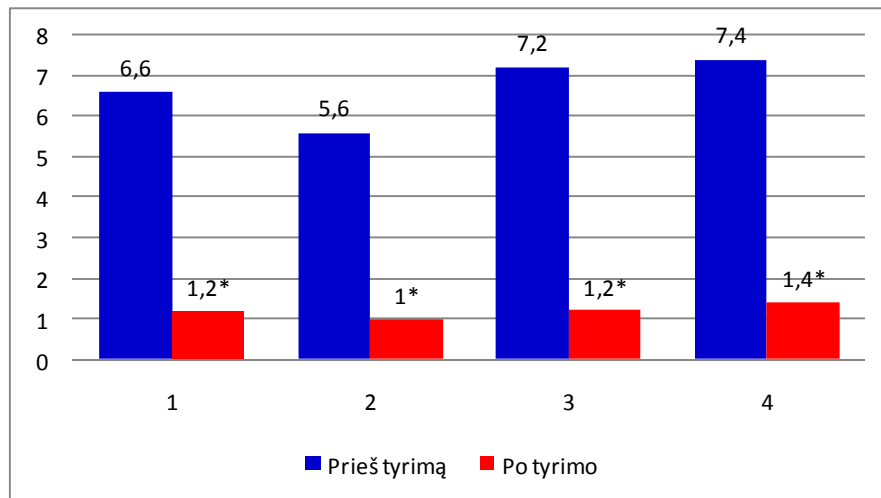
**Darbo tikslas:** Nustatyti masažo poveikio efektyvumą esant nugaros juosmeninės dalies skausmui.

## TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo metu buvo naudojama anoniminė anketa, sudaryta iš 11 demografinių klausimų; Roland – Morris apatinės nugaros dalies skausmo ir negalios klausimynas; SF – 36 klausimynas bei veidukų vertimo skalė skausmo intensyvumui vertinti. Tyrimas buvo atliktas LSU Taikomosios fizinės veiklos mokslo ir studijų laboratorijos masažo kabinete. Tyrimo metu kiekvienam tiriamajam buvo atlikta po 10 masažų procedūrų, kurių kiekviena truko 20 min. Masažas buvo atliktas remiantis Finkelšteinaitės su bendraautoriais (2008) rekomendacijomis. Prieš kiekvieną masažo procedūrą ir po jos veidukų vertimo skale buvo vertinamas kiekvieno tiriamojo skausmo intensyvumas atliekant juosmens judesius (lenkimas, tiesimas, šoninis lenkimas, rotacija). Roland – Morris funkcinės būklės ir SF - 36 klausimynų vertinimas atliktas du kartus – prieš pirmą ir po paskutinės masažo procedūros.

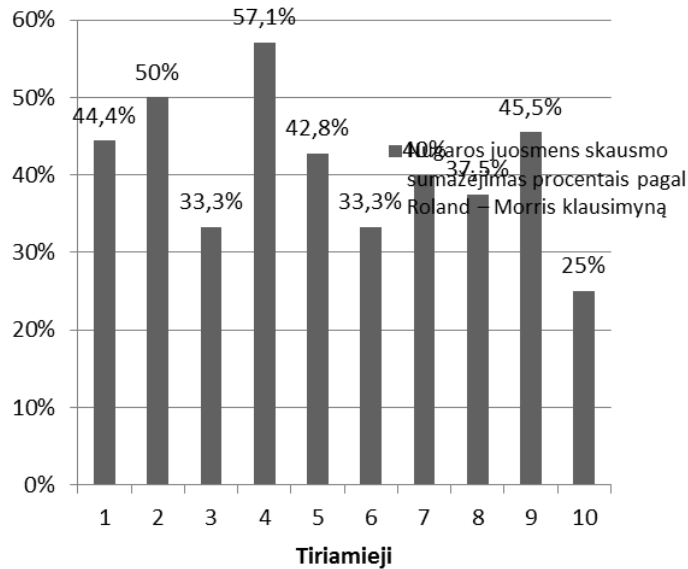
## TYRIMO REZULTATAI

Tyrimo rezultatų analizė parodė, kad masažas turėjo teigiamą poveikį skausmo mažėjimui ( $p < 0,05$ ). Prieš masažo procedūras tiriamųjų skausmo vidurkis lenkiantis siekė  $6,6 \pm 2,8$  balo, po 10 masažų procedūrų iš 10 tiriamųjų 6 vis dar jautė skausmą lenkiant juosmenį, tačiau skausmo balų vidurkis ženkliai sumažėjo ( $1,2 \pm 0,8$ ) ( $p < 0,05$ ).



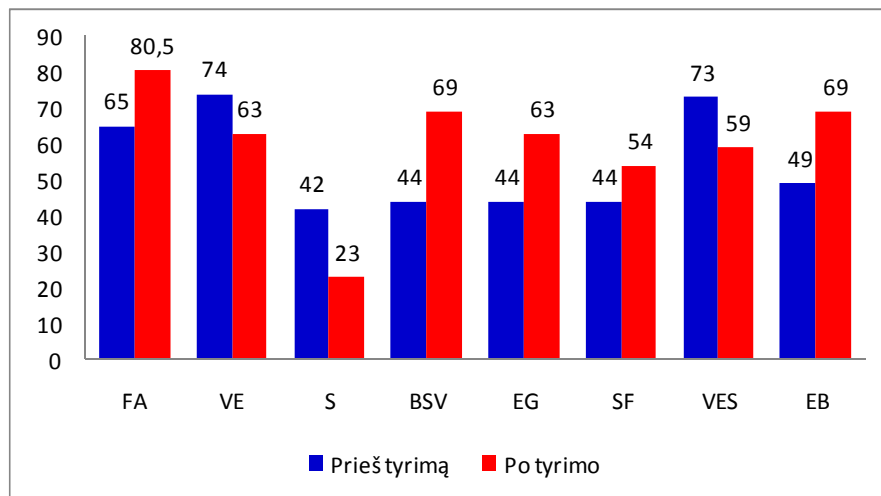
1 pav. *Stuburo juosmeninės dalies skausmas atliekant judesius.*  
Paaiškinimai: 1 - lenkimas, 2 - tiesimas, 3 - šoninis lenkimas, 4 – rotacija. \* -  $p < 0,05$ .

Prieš tyrimą tiriamųjų skausmo vidurkis tiesiant juosmenį siekė  $5,6 \pm 2,6$  balo, o po 10 masažų procedūrų skausmas reikšmingai sumažėjo ( $1,0 \pm 1,1$ ). Ta pati tendencija nustatyta ir vertinant subjektyvų skausmą lenkiant skaudančią juosmenį pusę (atitinkamai  $7,2 \pm 2,3$  ir  $1,2 \pm 1,0$ ) ir atliekant sukamuosius judesius (atitinkamai  $7,4 \pm 2,7$  ir  $1,4 \pm 1,3$ ) ( $p < 0,05$ ) (1 pav.). Vertinant skausmo rodiklius pagal Rolad – Morris klausimyną nustatyta prieš tyrimą, tiriamųjų nugaros juosmens skausmo vidurkis buvo 9,1 balo. Po tyrimo nugaros juosmens skausmo vidurkis sumažėjo iki 5,4 balo. Bendras sumažėjusio nugaros juosmens skausmo vidurkis yra 3,7 balo. Nagrinėjant Rolad – Morris klausimyno rezultatus procentine išraiška nustatyta, kad po tyrimo, atlikus 10 masažų procedūrų, visiems tiriamiesiems nugaros juosmens dalies skausmas sumažėjo nuo 25 % (10 tiriamasis) iki 57,1 % (4 tiriamasis). Bendras nugaros juosmens skausmo sumažėjimas siekia iki 41 % (2 pav.).



2 pav. *Roland – Morris klausimyno rezultatų procentinis įvertis*

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad tiriamieji geriau vertino su sveikata susijusią gyvenimo kokybę po 10 masažo procedūrų (3 pav.).



3 pav. *Su sveikata susijusią gyvenimo kokybės rezultatai*

Paaškinimai: FA – fizinis aktyvumas; VE – veiklos apribojimas dėl fizinių negalavimų; S – Skausmas; BSV – bendras sveikatos vertinimas; EG - energingumas/gyvybingumas; SF - Socialinė funkcija; VES - Veiklos apribojimas dėl emocinių sutrikimų; EB – emocinė būklė

SF – 36 klausimyno rezultatų analizė parodė, kad didžiausia masažo poveikį tiriamieji patyrė Fizinio aktyvumo srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $65 \pm 3,8$  balai, po tyrimo -  $80,5 \pm 4,2$  balo ir skausmo srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $42,4 \pm 2,7$  balai, po tyrimo –  $23,2 \pm 3,6$  balo ( $p < 0,05$ ). Po pirmos procedūros, masažo dalyviai jautė mažesnę depresinę nuotaiką, nei prieš tyrimą bei mažiau nerimavo. Tuo tarpu mažiausias poveikis nustatytas socialinių funkcijų srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $43,5 \pm 2,9$  balai,

po tyrimo – 54,0±6,7 balo ( $p>0,05$ ) (3 pav.)

## REZULTATŲ APTARIMAS

Masažo veiksmingumas, gydant įvairius klinikinius simptomus, tokius kaip skausmas, reumatoidinis artritas, fibromialgija, migreniniai galvos skausmai, išsėtinė sklerozė, stuburo traumas, dėmesio stokos / hiperaktyvumo sutrikimas, apetito sutrikimas, lėtinis nuovargis, depresija, diabetas bei astma, yra įrodytas daugeliu tyrimu. Tačiau mokslininkai vis dar diskutuoja kokie būtent masažo būdai, kokia procedūros trukmė yra efektyviausia gydant įvairius sutrikimus (Moyer et al., 2004).

Tyrimo duomenų analizė pareodė, kad jau po pirmos masažo procedūros, tiriamieji jautėsi geriau, mažiau nerimavo. Skausmas panašiai aprimoir po pirmos, ir po paskutinės masažo procedūros. Ši išvada atitinka ir kitų mokslininkų atliktus tyrimus, kuriuose nurodoma kad gydomas masažas yra efektyvesnė priemonė nei specialūs atpalaiduojantys pratimai (Sanšain et al., 1996; Fielda et al., 2007; Furlan, et al., 2010). Nors kita vertus, masažas labiau tinka raumenų ir kaulų sistemos pažeidimų prevencijai. Ši procedūra mažina psichinę ir emocinę įtampą, šalina nemalonius pojūčius, po jos raumenys tinkamiau reaguoja į psichinius ir emocinius stresus, sumažėja nugaros tiesiamųjų raumenų įtampa (Girskis, 2009). Masažas gali būti naudingas pacientams su ūminiu ir lėtiniu nespecifiniai nugaros juosmens skausmais, kai jis yra derinamas su fizine veikla ir ugdymu (Andrea, e al., 2002).

Masažas veikia nervų sistemą, raumenis ir kraujotaką, atpalaiduoja raumenis, skatina kraujo ir deguonies apykaitą (Hasankhan, et al., 2013). Tyrimais buvo įrodyta, kad masažas gerina liemens lankstumą ir judesius bei slopina skausmą, nerimą ir miego sutrikimus (Hernandez-Reif et al., 2001). Šio tyrimo išvados sutinka su mūsų atlikto tyrimo duomenimis. Po tyrimo tiriamiesiems ne tik sumažėjo skausmas nugaros juosmeninėje dalyje, bet ir tuo pačiu pagerėjo sus sveikata susijusi gyvenimo kokybė. Kitame atliktame tyrime buvo lyginamas gydomojo masažo ir relaksacijos terapijos poveikį apatinės nugaros dalies skausmui. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad pacientams, kuries buvo atliktas gydomas masažas, žymiai sumažėjo nugaros juosmens skausmas nei tiems kuriems buvo taikyti specifiniai relaksacijos metodai (Keller, 2012). Manoma, kad masažas gali būti naudingas, pacientams grįžti į normalų ritmą.

Yra keletas būdų, kuriais masažas gali paveikti skausmo malšinimą. Vienas iš jų – masažo metu skatinti tam tikrų medžiagų resorbciją iš raumeninių skaidulų (pvz., pieno rūgštis). Kadangi masažo metu raumenys yra glostomi, trinami bei maigomi, jie išsyla, kraujotaka pagerėja, skatindama geresnę medžiagų apykaitą (DeLany, 2002). Todėl klinikinėje praktikoje gydomas masažas yra pripažintas kaip efektyvus gydymmetodas. Tai patvirtina ir mūsų atlikto tyrimo duomenys.



**IŠVADOS**

1. Nustatyta, kad raumenų skausmo malšinimui įtakos turi atskiri masažo būdai. Glostymas gali būti naudojamas kaip skausmo mažinimo priemonė, kartu su maigymu padeda greičiau mažinanti raumenų nuovargį ir grąžinti raumens darbingumą.
2. SF – 36 klausimyno rezultatų analizė parodė, kad didžiausia masažo poveikį tiriamieji patyrė Fizinio aktyvumo srityje: prieš tyrimą šios srities balų vidurkis buvo  $65 \pm 3,8$  balai, po tyrimo -  $80,5 \pm 4,2$  balo ( $p < 0,05$ ). Po pirmos procedūros, masažo dalyviai jautė mažesnę depresinę nuotaiką, nei prieš tyrimą bei mažiau nerimavo.
3. Masažo procedūros yra efektyvi skausmo mažinimo priemonė. Po 10 gydomųjų masažo procedūrų tiriamųjų skausmo pojūtis nugaros juosmeninėje dalyje sumažėjo ir padidėjo judesių amplitudė. Atlikus apatinės nugaros dalies skausmo vertinimą pagal Rolad – Morris klausimyną nustatytas nugaros juosmens skausmo mažėjimas nuo 25 % iki 57,1 %.

**LITERATŪRA**

- Andrea, D., Brosseau, L., Imamura, M., Irvin, E. (2002). Massage for Low-back Pain: A Systematic Review within the Framework of the Cochrane Collaboration Back Review Group. *SPINE*, 27(17), 1896-1910p.
- Biržinytė-Venckūnienė, K., Naumavičienė, R., Ostasevičienė, O., Požėrienė, J., Piečaitienė, J., Valužienė N. (2008) *Ligonių ir neįgaliųjų masažas*. Kaunas:LKKA.
- Cherkin D.C., Sherman K.J., Kahn J., Wellman R., Cook A.J., Johnson E., Erro J., Delaney K., Deyo R.A. (2011). A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Annals Internal Medicine*, 155(1), 1-9.
- DeLany, 2002Dudonienė, V., Radzevičiūtė, J. (2010). Skirtingų kineziterapijos programų poveikis gydant juosmeninės stuburo dalies skausmus. Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija, 1(2), 4-8p.
- Girskis, J. (2009) Apie žmogaus ir visuomenės stuburą ( p. 116) Kaunas
- Hart, L.G., Dey, R.A., Cherkin, D.C. (1999). Physicians office visits for low back pain. *Spine*, 20, 11-19.
- Hasankhani H., Ghaderi, F., Lakdizaji, S., Nahamin M. (2013) The effect of the Slow-Stroke back massage on fatigue of dialyzed patients. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(10), 3004-3008.
- Hernandez-Reif M., Field, T., Krasnegor, J., Theakston H. (2001). Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 106(3-4), 131 145.

- Hesas, H., Oderis, K., Montažas, H.J., Šut, K. (2005). Nugaros skausmai: natūralūs gydymo būdai, masažas, mankšta, atsipalaidavimas. Vilnius: Avicena.
- Field T, Diego M, Hernandez-Reif M. Preterm Infant Massage Therapy Research: A Review. *Infant behavior & development*. 2010;33(2):115-124. doi:10.1016/j.infbeh.2009.12.004.
- Finkelšteinaitė, J., Valužienė, N.K., Damanskas, J. (2008). *Masažas*. Vilnius: Avicena
- Furlan, A. D., Imamura, M., Dryden, T. & Irvin, E. (2010). Massage for low back pain. *Cochrane Database of Systemic Reviews*, Issue 6.  
<http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD001929.pub2>.
- Kriščiūnas, A., Kavaliauskienė, A., Kibiša, R. B. (2008). Sergančiųjų stuburo ligomis kineziterapija vandenyje ir skausmą malšinamoji elektros stimuliacija. (p. 6, 47-49). Kaunas: Vitae Litera
- Keller, 2012
- Markova T, Dhillon B,S. Martin S.I. (2007). Treatment of Acute Sciatica. *American Family Physician*, 75(1), 99–100.
- Moyer, C.A., Rounds, J., Hannum J.W. (2004) *A Meta-Analysis of Massage Therapy Research*. Psychological Bulletin, The American Psychological Association, Inc.
- Sebnem Cinar, S., Eser, I., Khorshid L. (2009) The Effects of Back Massage on the Vital Signs and Anxiety Level of Elderly Staying in a Rest Home. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 1, 14-21
- Valeikienė, V., Juozulynas A. (2006). Gyvenimo kokybė sergant Parkinsono liga. *Gerontologija*, 7(2), 78–87

D. Rėklaitienė, El.paštas: [diana.reklaitiene@lsu.lt](mailto:diana.reklaitiene@lsu.lt);

J.Požėrienė, El.paštas: [jurate.pozeriene@lsu.lt](mailto:jurate.pozeriene@lsu.lt)

V.Ostasevičienė, El.paštas: [vida.ostaseviciene@lsu.lt](mailto:vida.ostaseviciene@lsu.lt)

## **JĖGOS IR ŠAUDYMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO POVEIKIO JAUNŪJŲ BIATLONININKŲ PARENGTUMO YPATYBIŲ IR FUNKCINIŲ GALIŲ KAITAI**

**Natalja Kočergina, Aurelijus Zuoza Saulius Kavaliauskas**  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### **SANTRAUKA**

Tyrimo tikslas – nustatyti, kaip 13–15 metų biatlonininkų keturių savaitių trukmės raumenų jėgos lavinimas paveikia judamuosius gebėjimus bei funkcines galias. Nustatyti, kaip 13–15 metų biatlonininkų (-ių) keturių savaitių trukmės šaudymo įgūdžių tobulinimas paveikia specialiojo parengtumo rodiklius (šaudymo taiklumą, stabilumą, kokybę).

Metodika. Tirti sporto klubo 13-15 m. biatlonininkai (n = 10). Eksperimentas truko keturias savaites. Buvo analizuojama literatūros šaltinių studija, sportininkų dienoraščių analizė, lyginamoji analizė, matematinės statistikos metodai.

Rezultatai. Po keturių savaitių kryptingos jėgos ir šaudymo lavinimo pratybų programos pagerėjo tirti 13-15 m. biatlonininkų rodikliai. Labiausiai pagerėjo rankų jėgos išverme: atsispaudimai nuo skersinio – 40,3%, atsispaudimai nuo grindų – 18,6%, prisitraukimai prie skersinio – 15,8%; pilvo raumenų jėgos išverme: kojų kėlimas prie skersinio – 26,9% rodikliai. Pasibaigus eksperimentui statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ ) buvo užfiksuotas dešinės ir kairės plaštakos jėgos padidėjime 3,5 proc. Tai pat esminiai ( $p < 0,01$ ) pakito šaudymo stovint rezultatai – 24,1%, gulint 2,5%.

Išvados. Pradedančiųjų biatlonininkų šaudymo įgūdžius tikslinga ugdyti kompleksiskai, kartu su fiziniais gebėjimais. Šaudymo be šovinių pratybos turi būti derinamos su bendrojo ir specialiojo rengimosi priemonėmis. Jaunųjų biatlonininkų (-ų) atletinis parengtumas gerinamas lavinant jėgą specialiomis priemonėmis ir pratimais.

Raktažodžiai: jaunieji biatlonininkai, jėgos lavinimas šaudymo įgūdžiai, judamieji gebėjimai, kardiograma.

## ĮVADAS

Slidininkų slydimo greitis daug priklauso nuo raumenų susitraukimo galingumo pasispiriant slidėmis ir stumiantis lazdomis (Smith, et al., 2009; Fabre et al., 2010; Stoggl, Karlöf, 2013; Faiss et al., 2015). Slidininkų kojų ir rankų raumenų jėga ir jėgos išvermė reikšmingi veiksniai slidinėjimo lenktynių rezultatams pasiekti (Holmberg et al., 2006; Sandbakk et al., 2013; 2014). Slidininkų rengimo sistemoje skirtingo poveikio jėgos lavinimo pratybos (specialūs jėgos lavinimo ciklai) vykdomos parengiamuoju ir varžybų laikotarpiu (Hottenrott, Urban, 1998; Nesser et al., 2004; Balint, Marton, 2011).

Pratybos ratu sudaro nuo 5 iki 18 įvairių pratimų serijų. Pratimai atliekami naudojant įvairius įrankius. Kadangi judesiai paprasti, serijas galima kartoti daug kartų, maksimaliai veikti visas pagrindines raumenų grupes ir pakankamai apkrauti organizmo (širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo ir kt.) sistemas. Yra atlikta tyrimų, kuriuose autoriai analizuoja jėgos ir šaudymo treniravimo programų poveikį skirtingo amžiaus biatlonininkų fizinių ir specialiųjų gebėjimų rodiklių pokyčiams (Hoff et al., 2002; Downing, Wilcox, 2003; Nesser et al., 2004; Losnegard et al., 2011; Sattlecker et al., 2014).

Mokslininkai (Fabre et al., 2010; Balint, Marton, 2011; Popov, Vinogradova, 2012) nustatė, kad rengiant biatlonininkus didelį poveikį turi specialiųjų rengimo priemonių naudojimas: amortizuojančios guminės tempyklės, ergometrai, slidinėjimo treniruokliai. Lenkijos tyrėjai (Klusiewicz et al., 2004) nustatė, kad naudojant slidininko tempimo ergometrą parengiamuoju laikotarpiu, nuo 11 iki 16 proc. pagerėja abiejų lyčių biatlonininkų ir slidininkų greitumo rodikliai. Kai kurie autoriai (Ploetz, Rundell 1998; Wisloff, Helgerund, 1998; Nesser et al., 2004; Swaren et al., 2012) nustatė, kad ergometrai, amortizuojančios guminės tempyklės, slidinėjimo treniruokliai padeda ugdyti jėgą, specifinį pajėgumą ir didinti judesių ekonomiškumą.

*Tyrimo tikslas* – nustatyti, kaip keturių savaičių trukmės raumenų jėgos lavinimo programa paveikia 13–15 metų biatlonininkų judamuosius gebėjimus bei funkcines galias. Nustatyti, kaip keturių savaičių trukmės šaudymo įgūdžių tobulinimo programa paveikia 13–15 metų biatlonininkų specialiojo parengtumo rodiklius (šaudymo taiklumą, stabilumą, kokybę).

## METODIKA

Biatlonininkų išvermės jėga buvo lavinama keturias savaites. Remiantis jėgos lavinimo tyrėjų (Paavolainen et al., 1991; Hoff et al., 2002; Downing, Wilcox, 2003; Nesser et al., 2004; Losnegard et al., 2011) ir mikrociklų programų sudarymo principais (Rusco, 2003; Smith, 2003), buvo pasirinkta 13–15 metų biatlonininkų keturių savaičių jėgos ir šaudymo lavinimo programa (1 lentelė). Tirti 13–15 metų biatlonininkai ( $n = 10$ ). Biatlonininkų amžius  $14,2 \pm 0,8$  m., kūno masė  $58,9 \pm 5,9$  kg., ūgis  $169,5 \pm 5,7$  m. Atletinio parengtumo ir specialiųjų gebėjimų testavimai

atlikti iki eksperimento ir po jo. Prieš eksperimentą ir po jo biatlonininkų funkcinių galių diagnostika buvo atliekama kardiografijos metodu, naudojant kompiuterinę programą *D&K-TEST* (Карленко и др., 2008). Kardiograma buvo užrašoma ryte po poilsio dienos. Prieš eksperimentą kiekvienam biatlonininkui individualios modelinės reikšmės buvo apskaičiuojamos programa *D & K – TEST* pagal testavimų rezultatus.

**1 lentelė. 13–15 metų biatlonininkų keturių savaitių rengimo programa išvermės jėgai lavinti**

| Savaitės diena                |  |              |                |              |                 |             |
|-------------------------------|--|--------------|----------------|--------------|-----------------|-------------|
| Pirmadienis                   | Antradienis                            | Trečiadienis | Ketvirtadienis | Penktadienis | Šeštadienis     | Sekmadienis |
| Krosas+jėgos lavinimas salėje | Šaudymas+jėgos lavinimas sporto salėje | Poilsis      | Plaukimas      | Žaidimai     | Šaudymas+krosas | Poilsis     |

*Mikrociklo programa.* Išvermės jėga buvo lavinama su slidininko treniruoklių pagalba pirmadieniais (kartojimo metodas) ir antradieniais (treniruotė ratų metodas) – iš viso aštuonios pratybos (12 val.). Kartojimo metodas – atliekami pratimai 25-50 proc. maksimalaus svorio, vidutiniu tempu. Šitaip jėgos išvermė ugdoma daug efektyviau, negu atliekant pratimus su trumpesnėmis pertraukomis. Didėjant jėgos išvermei, būtina didinti svorį ir atliekamų judesių skaičių, treniruotis sunkesnėmis sąlygomis, tik jos pagal judesių struktūrą, koordinaciją turi mažai skirtis nuo pagrindinių varžybinių pratimų. Šaudymo įgūdžiai buvo lavinami antradieniais ir šeštadieniais – iš viso aštuonios pratybos (14 val.). Per keturias savaites biatlonininkai iš viso treniravosi 20 dienų (20 pratybų).

Tiriamųjų greitumo, galingumo, specialiojo parengtumo rodikliai, kojų, rankų, pilvo raumenų jėga ir išvermė nustatyta prieš eksperimentą ir po jo. Biatlonininkų greitumas vertintas pagal 30 ir 60 m bėgimo rodiklius iš aukšto starto, kojų raumenų galingumas – pagal šuolio iš vietos į tolį rodiklius; pilvo raumenų jėgos išvermė – pagal kojų kėlimo prie skersinio kybant testą ir testą sėstis ir gultis per 30 s; rankų jėgos išvermė – pagal prisitraukimų prie skersinio testą, pagal atsispaudimų nuo grindų testą ir atsispaudimų nuo skersinio testą. Specialiojo parengtumo tyrimai: šaudymas į taikinį Nr. 7 gulint ir stovint po 10 šovinių (skaičiuojant taškus).

*Jėgos lavinimo protokolas.* Biatlonininkai, lavindami išvermės jėgą, atliko tuos pačius pratimus, naudojant kartojimo metodą (pratimai atliekami 25-50 proc. maksimalaus svorio, vidutiniu tempu). Po kiekvieno pratimo buvo ilsimasi 30-60 sek. Po kiekvienos pratimų serijos daroma poilsio pertrauka 1 min. Per pirmas dvi savaites jie atliko vieną pratimų seriją, per trečią ir ketvirtą savaitę – po dvi pratimų serijas. Pirmadieniais jėgos treniruotės vyko treniruoklių salėje. Prieš jėgos treniruotę buvo atliekama 10 min. pramankšta. Jėgos pratimai buvo atliekami šia seka:

*Krūtinės raumenų pratimai – 8–12 kartų.*

Štangos spaudimas nuo krūtinės gulint.

Svarmenų kelimas gulint.

*Nugaros raumenų pratimai – 8–12 kartų.*

Vertikalaus lyno trauka prie krūtinės stovint.

Horizontalaus lyno trauka prie krūtinės.

Štangos trauka pasilenkus.

*Pečių raumenų pratimai – 8–12 kartų.*

Svarmenų spaudimas į viršų sėdint.

Svarmenų kėlimas į šalis stovint.

Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus.

*Bicepso pratimai – 8–12 kartų.*

Rankų su svarmenimis lenkimas stovint.

Rankų su štanga lenkimas stovint.

Rankos su svarmeniu lenkimas atrėmus alkūnę į vidinę šlaunies dalį.

*Tricepso pratimai – 8–12 kartų.*

Rankų tiesimas žemyn su vertikaliu lynu.

Rankos su svarmeniu tiesimas pasilenkus.

Svarmens kėlimas iš už galvos abiem rankomis.

*Šlaunų pratimai – 8–12 kartų.*

Svorio spaudimas kojomis sėdint treniruoklyje.

Pritūpimai su štanga.

Kojų tiesimas sėdint treniruoklyje.

*Dvigalvio šlaunies raumens pratimai – 8–12 kartų.*

Kojų lenkimas gulint treniruoklyje.

*Blauzdos raumenų pratimai – 8–12 kartų.*

Pasistiebimai stovint treniruoklyje.

*Jėgos ir šaudymo lavinimo protokolas.* Biatlonininkai, lavindami ištvermės jėgą, atliko tuos pačius pratimus ratu. Tokia treniruotė leidžia tiksliai paskirstyti krūvį, nustatyti pratimų keitimo tvarką, poilsio trukmę. Per pirmą ir antrą, savaitę biatlonininkai atliko po 10 pratimų serijas arba padaro du ratus, per trečią ir ketvirtą savaitę – po 20 pratimų serijas arba keturias ratus. Jėgos pratimai atliekami pagal pateiktą tvarką. Viena pratimų serija – kai du pratimai derinami su 2 min trukmės šaudymo trenazu gulint arba stovint. Antradieniais jėgos treniruotės vyko sporto salėje. Prieš jėgos treniruotę buvo 10 min. pramankšta.

*Treniruotes eiga.* Pirmas ratas: sportininkas pasirenka iš jėgos sąrašo pagal surašyta tvarka du pratimus, atlieka juos ir iš karto eina šaudyti be šovinių gulint. Taip sportininkas atlieka penkias pratimų serijas arba viena ratą. Po kiekvieno rato daroma poilsio pertrauka 2-3 min. Antras ratas: sportininkas pasirenka iš jėgos sąrašo du pratimus, atlieka juos ir iš karto eina šaudyti be šovinių stovint. Taip sportininkas atlieka dar penkias pratimų serijas. Trečią ir ketvirtą savaitę sportininkas atlieka dar trečia ir ketvirta ratą. Trečias ratas atitinka pirmam ratui, o ketvirtas ratas antram ratui.

### ***Jėgos lavinimo protokolas.***

#### **Antradienis.**

1. Atsispaudimai nuo lygiagrečių – 5–10 kartų.
2. Prisitraukimai prie skersinio – 8–12 kartų.
3. Susirietimai gulint – 15–20 kartų.
4. Kojų kėlimas prie skersinio kabant – 8–12 kartų.
5. Pašokimai į viršų sulenkus kojos iki 90 laipsnių – 15–20 kartų.
6. Pritūpimai ant vienos ir ant kitos kojos – po 10 kartų.
7. Atsilenkimai – 15–20 kartų.
8. Slidininko vežimėlio traukimas – 10–15 kartų (23 pav.).
9. Amortizuojančio guminio treniruoklio (*Ercolina*) tempimas 1 min (iš apačios į viršų).
10. Amortizuojančio guminio treniruoklio (*Ercolina*) tempimas 1 min (iš viršaus į apačią).

### ***Šaudymo įgūdžių lavinimo protokolas.***

**Antradienis.** Šaudymas be šovinių. Kiekvienas šaudymo trenazo pratimas gulint ir stovint atliekamas 2 min arba tris serijas po penkis taikinius.

#### ***Trenažas gulint.***

1. Taikymas į vieną taikinį.
2. Taikymas į penkis taikinius.
3. Taikymas užmerktomis akimis spaudžiant gaiduką.
4. Taikymas į visus taikinius.
5. Taikymas spaudžiant gaiduką į skirtingo dydžio taikinius.

#### ***Trenažas stovint.***

1. Taikymas į vieną taikinį.
2. Taikymas į penkis taikinius.
3. Taikymas užsimerkus spaudžiant gaiduką.
4. Taikymas spaudžiant gaiduką stovint ant vienos ir ant kitos kojos.
5. Taikymas spaudžiant gaiduką į skirtingo dydžio taikinius.

Šeštadienis.

Šaudymo treniruotės vyko šaudykloje. Prieš šaudymo treniruotę sportininkams buvo paaiškintas treniruotes turinys. Paruošti šautuvai, šoviniai ir šaudymo vieta.

*Treniruotes eiga.* Sportininkai paima savo šautuvus atsigula ant kilimėlio ir atliekamas 5 min trenžas gulint tokia eiga: 1 min taikytis į baltą lapą, 1 min taikytis į baltą lapą spaudžiant gaiduką, 1 min taikytis į baltą lapą užsimerkus, 1 min taikytis į baltą lapą užsimerkus spaudžiant gaiduką, 1 min taikytis į taikinį spaudžiant gaiduką. Po trenžo gulint sportininkas atsistoja ir ilsisi 1 min. Toliau jis atsistoja ant kilimėlio ir daromas 5 min. trenžas stovint tokia eiga: 1 min taikytis į baltą lapą, 1 min taikytis į baltą lapą spaudžiant gaiduką, 1 min taikytis į baltą lapą užsimerkus, 1 min taikytis į baltą lapą užsimerkus spaudžiant gaiduką, 1 min taikytis į taikinį spaudžiant gaiduką. Po trenžo stovint daromas poilsis 1 min. Toliau kiekvienas sportininkas atsigulus prisišaudo savo šautuvą su šoviniais į popierinį taikinį. Po prisišaudimo vyksta šaudymas su šoviniais į taikinį Nr. 7 stovint, kas 10 šūvių keičiant apkabas. Po to ilsimasi 1 min. Vėliau vyksta šaudymas su šoviniais gulint: keturios serijos po 5 taikinius. Po kiekvienos serijos sportininkas atsistoja ir keičia apkabą. Po to daroma pertrauka šaudymo rezultatų analizei. Po analizės vyksta šaudymas su šoviniais į taikinį Nr. 7 stovint: po vieną šūvį keičiant apkabas (10 kartų). Po to ilsimasi 1 min. Vėliau vyksta šaudymas su šoviniais į taikinį Nr. 7 stovint: keturios serijos po 5 taikinius. Po kiekvienos serijos sportininkas keičia apkabą. Po to daroma šaudymo rezultatų analize.

**REZULTATAI**

Prieš eksperimentą nustatėme, kad šaudymo stovint rezultatais reikšmingai susiję su rankų jėgos išstvermės rodikliais: atsispaudimais nuo grindų ( $r = 0,95$ ), atsispaudimais nuo skersinio ( $r = 0,74$ ), taip pat pilvo jėgos išstvermės rodikliais: kojų kėlimas prie skersinio ( $r = 0,56$ ). Šaudymo gulint rezultatai susiję su greitumo rodikliais: 30 m bėgimu ( $r = -0,71$ ) ir 60 m bėgimu ( $r = -0,74$ ) (2 lentelė).

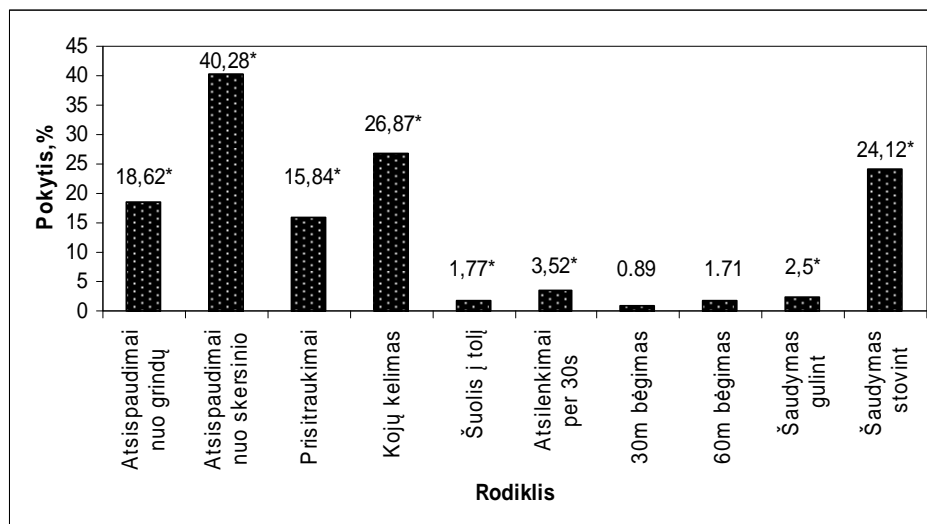


2 lentelė. 13–15 metų biatlonininkų koreliacinis ryšys tarp šaudymo ir fizinio parengtumo testų

| Testas                        | Iki eksperimento |                  | Po eksperimento |                  |
|-------------------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|
|                               | Šaudymas gulint  | Šaudymas stovint | Šaudymas gulint | Šaudymas stovint |
| Atsispaudimai nuo grindų      | 0,387            | 0,952**          | 0,392           | 0,895**          |
| Atsispaudimai nuo skersinio   | 0,328            | 0,739*           | 0,313           | 0,713*           |
| Prisitraukimai prie skersinio | -0,085           | 0,222            | -0,134          | 0,142            |
| Kojų kėlimas prie skersinio   | 0,317            | 0,558            | 0,353           | 0,616            |
| Šuolis į tolį                 | 0,380            | 0,135            | 0,513           | 0,228            |
| Atsilenkimai per 30 s         | 0,124            | -0,199           | 0,158           | -0,182           |
| 30 m bėgimas                  | -0,710*          | 0,173            | -0,693*         | 0,051            |
| 60 m bėgimas                  | -0,742*          | 0,085            | -0,671*         | -0,042           |

Pastaba. \* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ ); \*\* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,01$ ).

Po keturių savaitių kryptingų jėgos ir šaudymo įgūdžių lavinimo pratybų programos pagerėjo tirti 13–15 m. biatlonininkų rodikliai (1 pav.). Labiausiai pagerėjo rankų jėgos išvermė: atsispaudimai nuo skersinio – 40,28 proc., atsispaudimai nuo grindų – 18,62 proc., prisitraukimai prie skersinio – 15,84 proc.; pilvo raumenų jėgos išvermė: kojų kėlimas prie skersinio – 26,87 proc. Per tiriamąjį laikotarpį pablogėjo greitumo rodikliai: 30 m bėgimas iš aukšto starto – 0,89 proc. ir 60 m bėgimas iš aukšto starto – 1,71 proc.



1 pav. 13–15 metų biatlonininkų greitumo, išvermės ir specialiojo parengtumo pokytis po keturių savaitių raumenų jėgos ir šaudymo lavinimo pratybų (Pastaba. \* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ )).

Pasibaigus eksperimentui, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) padidėjo dešinės ir kairės plaštakos jėga (3 lentelė). Reikšmingai ( $p < 0,01$ ) pakito šaudymo stovint rezultatai – nuo  $25,7 \pm 8,5$  iki  $31,9 \pm 5,2$  taškų, šaudymo gulint – nuo  $80,1 \pm 8,1$  iki  $82,1 \pm 7,7$  taškų (4 lentelė).

3 lentelė. 13–15 metų biatlonininkų fizinio išsivystymo rodikliai ( $\bar{x} \pm SD$ )

| Plaštakų jėga, kg |                  | Plaučių talpa, l. | Pulsas, tv./min |
|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|
| Kairė             | Dešinė           |                   |                 |
| Iki eksperimento  |                  |                   |                 |
| $22,7 \pm 3,5$    | $23,2 \pm 5,7$   | $3,2 \pm 0,4$     | $67,9 \pm 8,2$  |
| Po eksperimento   |                  |                   |                 |
| $23,5 \pm 3,4^*$  | $24,0 \pm 5,2^*$ | $3,3 \pm 0,4$     | $66,6 \pm 6,3$  |

Pastaba. \* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ ).

4 lentelė. 13–15 metų biatlonininkų atletinio ir specialiojo parengtumo rodiklių kaita

| Testas                                | Rodikliai ( $\bar{x} \pm SD$ ) |                  | F      | P        |
|---------------------------------------|--------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                       | Iki eksperimento               | Po eksperimento  |        |          |
| Atsispaudimai nuo grindų, kartai      | $18,8 \pm 8,2$                 | $22,3 \pm 7,9$   | -7,72  | 0,001*** |
| Atsispaudimai nuo skersinio, kartai   | $7,2 \pm 3,7$                  | $10,1 \pm 3,3$   | -10,47 | 0,001*** |
| Prisitraukimai prie skersinio, kartai | $10,1 \pm 5,9$                 | $11,7 \pm 6,2$   | -5,23  | 0,001*** |
| Kojų kėlimas prie skersinio, kartai   | $6,7 \pm 7,0$                  | $8,5 \pm 6,1$    | -3,25  | 0,01**   |
| Šuolis į tolį, cm                     | $181,0 \pm 18,6$               | $184,2 \pm 18,0$ | -6,00  | 0,001*** |
| Atsilenkimai per 30 s                 | $28,4 \pm 2,5$                 | $29,4 \pm 2,2$   | -2,37  | 0,05*    |
| 30 m bėgimas, s                       | $5,6 \pm 0,7$                  | $5,7 \pm 0,7$    | -0,80  | 0,5*     |
| 60 m bėgimas, s                       | $10,5 \pm 0,5$                 | $10,7 \pm 0,5$   | -2,21  | 0,01**   |
| Šaudymas gulint, taškai               | $80,1 \pm 8,1$                 | $82,1 \pm 7,7$   | -3,46  | 0,01**   |
| Šaudymas stovint, taškai              | $25,7 \pm 8,5$                 | $31,9 \pm 5,2$   | -4,84  | 0,001*** |

Pastaba. \* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ );  
 \*\* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,01$ ),  
 \*\*\* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,001$ ).

Visų tiriamų biatlonininkų vidutiniai ( $\bar{x}$ ) ANAE rodikliai pagerėjo nuo  $74,1 \pm 31,2$  iki  $81,1 \pm 34,5$  sut. vnt. ( $p < 0,05$ ). KF rodikliai padidėjo nuo  $50,2 \pm 9,0$  iki  $55,9 \pm 9,2$  sut. vnt. ( $p < 0,01$ ). GL didėjo nuo  $43,1 \pm 7,4$  iki  $45,3 \pm 8,6$  sut. vnt. ( $p < 0,05$ ). BEF rodikliai pagerėjo nuo  $202,5 \pm 17,5$  iki  $207,9 \pm 17,0$  sut. vnt. ( $p < 0,05$ ) (5 lentelė). Labiausiai padidėjo KF rodikliai ( $p < 0,01$ ) (5 lentelė). Taikyta treniravimo metodika neturėjo įtakos W ANAER SI, ŠSD ANAER SI, BMT, AER, MDS rodikliams ( $p < 0,05$ ) (5 lentelė).

5 lentelė. **Biatlonininkų funkcinių galių rodiklių lyginamoji analizė iki eksperimento ir po eksperimento**

| Rodik<br>liai | Iki eksperimento | Po eksperimento  | Patikimumo rodikliai |          |
|---------------|------------------|------------------|----------------------|----------|
|               | $\bar{x} \pm SD$ | $\bar{x} \pm SD$ | t                    | p        |
| ANAE          | 74,1 ± 31,2      | 81,1 ± 34,5      | -2,6                 | < 0,05*  |
| AER           | 243,7 ± 36,8     | 247,5 ± 33,5     | -1,3                 | > 0,24   |
| KF            | 50,2 ± 9,0       | 55,9 ± 9,2       | -3,4                 | < 0,01** |
| GL            | 43,1 ± 7,4       | 45,3 ± 8,6       | -2,5                 | < 0,05*  |
| MDS           | 49,7 ± 5,6       | 50,5 ± 5,6       | -1,4                 | > 0,19   |
| BMT           | 312,1 ± 60,9     | 318,7 ± 65,7     | -1,3                 | > 0,21   |
| W ANAE SL     | 52,5 ± 4,8       | 51,6 ± 4,2       | 1,3                  | > 0,24   |
| ŠSD ANAE SL   | 164,0 ± 10,2     | 164,0 ± 9,5      | 0,0                  | > 1      |
| BEF           | 202,5 ± 17,5     | 207,9 ± 17,0     | -2,7                 | < 0,05*  |

*Pastaba.* ANAE – anaerobinis metabolinis talpumas; AER – aerobinis metabolinis talpumas; BEF – bendras metabolinis talpumas; KF – kreatinfosfatinis galingumas; GL – glikolitinis galingumas; MDS – maksimalus deguonies suvartojimas; W ANAE SL – W metabolinis talpumas ties anaerobinio slenksčio riba; ŠSD ANAE SL – širdies susitraukimo dažnis ties anaerobinio slenksčio riba; BEF – bendras energinis fondas. *Pastaba.* \* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,05$ ), \*\* – statistiškai reikšmingas pokytis ( $p < 0,01$ ).

### REZULTATŲ APTARIMAS

Pasibaigus mūsų eksperimentui, buvo užfiksuotas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) dešinės ir kairės plaštakos jėgos padidėjimas – 3,5 proc. Po eksperimento šaudymo taiklumui stovint esminę įtaką turėjo rankų jėgos ištvermė: atsispaudimai nuo grindų ( $r = 0,895$ ), atsispaudimai nuo skersinio ( $r = 0,713$ ), taip pat pilvo raumenų jėgos ištvermė: kojų kėlimas prie skersinio ( $r = 0,616$ ). Daugelis biatlono specialistų tvirtina, kad šaudymo stovint rezultatams didelę reikšmę turi fizinis pasirengimas, ypač jėgos ištvermė, nes biatlonininkui svarbu gebėti tam tikrą laiką išlaikyti šautuvą ir taisyklingą kūno padėtį (Balint, Marton, 2011; Kobela et al., 2013; Sattlecker et al., 2014). Šaudymo gulint rezultatams įtakos turėjo greitumo rodikliai: 30 m bėgimas ( $r = -0,693$ ) ir 60 m bėgimas ( $r = -0,671$ ). Nustatyta greitumo rodiklių koreliacija su šaudymo gulint rodikliais, nes labai svarbu kuo greičiau atlikti šaudymo veiksmus ir palikti šaudyklą (Ondracek, et al., 2012; Kobela et al., 2013). Tai pat iš esmės ( $p < 0,01$ ) pakito šaudymo rezultatai: stovint – 24,1 proc., gulint – 2,5 proc.

Farbei (Фарбеѝ, 2010) nustatė, kad biatlonininkų rengimosi procese lavinant jėgą ir naudojant specialiąsias priemones gerėja šaudymo rodikliai: gulint – 8,5 proc., stovint – 20 proc. Kiti autoriai (Зверева и др., 2001) nustatė, kad taikant specialiuosius šaudymo pratimus gerėja šaudymo rodikliai: gulint 3 proc., stovint – 11 proc.

Atlikti jaunųjų slidininkų fizinių gebėjimų ir genetinio tipo sąveikos tyrimai leidžia daryti prielaidą, kad jaunųjų slidininkų rengimas įvairaus ilgio nuotolių varžyboms bus vis daugiau programuojamas pagal individualų genetinį tipą. Jaunųjų slidininkų sportiniai rezultatai – tai genetinių veiksnių ir sporto treniravimo krūvio poveikio organizmui sudėtingos tarpusavio sąveikos padarinys (Rusko, 2003; Hansen, 2014).

Daugumos jaunųjų biatlonininkų individualūs funkciniai galių rodikliai po eksperimento padidėjo. Po eksperimento buvo pastebėtas nežymus kelių pirmos grupės sportininkų AER, BMT, W ANAER SI. ir ŠSD ANAER SI rodiklių sumažėjimas. Tai galėjo įvykti, dėl to, kad padaugėjo jėgos ugdymo treniruočių ir sumažėjo išstvermės ugdymo pratybų. Vidutiniai biatlonininkų funkciniai galių ANAE, KF, GL, BEF rodikliai padidėjo reikšmingai ( $p < 0,05$ ).

Mūsų eksperimente dalyvavusių biatlonininkų individualių aerobinių ir anaerobinių galių rodiklių lygis rodo sąveiką tarp atlikto fizinio krūvio poveikio lygio, individualių fizinių galių lygio prieš eksperimentą ir sportininkų organizmo adaptacijos prie fizinio krūvio specifiškumo. Apibendrinant tyrimo duomenis galima teigti, kad treniravimo krūviai turėjo veiksmingą poveikį daugiau biatlonininkų anaerobinių funkciniai galių kaitai.

## IŠVADOS

Ryški biatlonininkų fizinių ir specialiųjų gebėjimų rodiklių kaita per tiriamąjį laikotarpį patvirtina, kad rengimo programa atitinka šio amžiaus tarpsnio sportininkų natūralios biologinės ir fizinės brandos ypatumus ir yra optimali. Tai patvirtina ir sportininkų fizinių bei specialiųjų gebėjimų įvertinimas pagal specialių ir adekvačių biatlonininkams pedagoginių testų rezultatus. Vadinasi, mūsų eksperimente biatlonininkų fizinių, specialiųjų gebėjimų, specifinių judesių ir šaudymo veiksmų mokymas bei tobulinimas naudojant adekvačius fizinius krūvius, testus ir priemones, ugdančias jėgos, išstvermės ir šaudymo įgūdžius, yra veiksminga jaunųjų biatlonininkų treniravimo vyksmo kryptis.

## LITERATŪRA

- Balint, G., Marton, S. (2011). Developing the strength in the limbs used in biathlon, in the top performance group girls. *Physical Education & Sport Management*, 1, 95-99.
- Downing, J. J., Wilcox, A.R. (2003). Effects of an eight-week training program on upper-body power in women cross-country skiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17, 726-733.
- Fabre, N., Balestreri, F., Leonardi, A. (2010). Racing performance and incremental double poling test on treadmill in elite female cross-country skiers. *Journal of Strength Condition Response*, 24 (2), 401–7.
- Fabre, N., Balestreri, F., Leonardi, A. (2010). Racing performance and incremental double poling test on treadmill in elite female cross-country skiers. *Journal of Strength Condition Response*, 24 (2), 401–7.

- Faiss, S., Willis, P., Born, B., Sperlich, M., Vesin, C., Holmberg, C., Millet, P. (2015). Repeated double-pole sprint training in hypoxia by competitive cross-country skiers. *Medicine Science in Sports Exercise*, 47, 4, 809–817.
- Hansen, P. (2014). Making the best even better: fine-tuning development and learning to achieve international success in cross-country skiing. *Dissertacion from the Norwegian school of sport science*. ISBN 978-82-502-0499-7.
- Hoff, J., Gran, A., Helgerud, J. (2002). Maximal strength training improves aerobic endurance performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12, 288–295.
- Holmberg, C., Lindinger, S., Stogl, T., Bjorklung, G., Muller, E. (2006). Contribution of the legs to double – pole performance in elite cross-country skiers. *Medicine and Science in Sports and Exercises*, 38 (10), pp. 1853–1860.
- Hottenrott, K., Urban, V. (1998). *Handbuch für Skilanglauf*. Aachen: Meyer and Meyer.
- Klusiewicz, A., Trzaskoma, Z., Borkowski, L., Starczewska-Czapowska, J. (2004). Assessment of specific work capacity of elite cross – country skiers and biathletes. *Physical Education and Sport*, 48(3), 215–221.
- Kobela, P., Chrapan, M., Mundil, L., Murinova, A., Reguly, R. (2013). *Teoreticke vychodyska jednotneho treningoveho systemu v biatlone*. Slovensky zväz biatlonu. Banská Bystrica.
- Losnegard, T., Mikkelsen, K., Ronnestad, B. R., Hallen, J., Rud, B., Raastad, T. (2011). The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21 (3), 389–401.
- Losnegard, T., Mikkelsen, K., Ronnestad, B. R., Hallen, J., Rud, B., Raastad, T. (2011). The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21 (3), 389–401
- Nesser, W., Chen, S., Serfass, C., Gaskill, S. (2004). Development of upper body power in junior cross – country skiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(1), 63-71.
- Nesser, W., Chen, S., Serfass, R., Gaskill, E. (2004). Development of upper body power in junior cross-country skiers. *Journal of Strength Conditions Research*, 18, (1), 63–71.
- Ondracek, J., Pacholik, V., Paugšchova, B., Hrebickova, S., Vitek, Z. (2012). Concentration of attention and creating a psychological characteristics of Czech National Men Team in Biathlon. *Acta Universitatis*, 4, 2, 88-100.
- Paavolainen, L., Häkkinen, K., Rusko, H. (1991). Effects of explosive type strength training on physical performance characteristics in cross-country skiers. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 62 (4), 251–255.
- Ploetz, A., Rundell, W. (1998). Four year changes in physiological characteristics of the U.S. Biathlon team. *Medicine. Science. Sports Exercise*, 30, 11763-1768.
- Popov, D., Vinogradova, O. (2012). Comparison of the aerobic performance of leg and arm muscles in cross-country skiers. *Human Physiology*, 38, 5, 508-513.
- Rusko, H. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science. Cross-country Skiing*. Blackwell: Science
- Sandbakk, O., Ettema, G., Holmberg, H, C. (2014). Gender differences in endurance performance by elite cross-country skiers are influenced by the contribution from pole. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 24, (1), 28-33.
- Sandbakk, O., Hegge A, M., Ettema, G. (2013). The role of incline, performance level, and gender on the gross mechanical efficiency of roller ski skating. *Frontal Physiology*, 4:, 293-302.
- Sattlecker, G., Buchecker, M., Muller, E., Lindinger, S. (2014). Postural balance and rifle stability during standing shooting on an indoor gun range without physical stress in

- different groups of biathletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9, 1  
DOI: 10.1260/1747-9541.9.1.171.
- Smith, A., Kvamme, B., Jakobsen, V. (2009). Effectiveness of ski and pole forces in ski skating. In: *Science and Skiing IV*. E. Moller, S. Lindinger, T. Stöggl (Eds.) Maidenhead (UK): Meyer & Meyer Sport, pp. 647-656.
- Smith, J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33,1103-1126.
- Stoggl, T., Karlöf, L. (2013). Mechanical behaviour of cross-country ski racing poles during double poling. *Sports Biomechanics*, 12, 4, 365-380.
- Swaren, M., Supej, M., Eriksson, A., Holmberg, H. (2012). Treadmill simulation of Olympic cross-country ski tracks. *Science and Nordic Skiing II*, pp. 47-56.
- Wisloff, U., Helgerund, J. (1998). Evaluation of a new upper body ergometer for cross-country skiers. *Medicine. Science. Sports Exercise*, 30, 1314-1320.
- Зверева, Н., Гибадуллин, И., Чумаков, В., Каринцев, И. (2001). Технические средства в подготовке юных биатлонистов. *Физическая культура*, 1, 43-47
- Карленко, В. П., Карленко, Н. В., Пшеничнова, А. В. (2008b). Кардиомониторинг «D&K-TEST» как метод диагностики для определения функционального состояния и резервных возможностей организма спортсменов. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта*, 15, 39–50.
- Фарбей, В. (2010). Экспериментальная проверка последовательности начального обучения дисциплинам биатлона. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 5 (63), 111–113.

E – mail: [kocergina@gmail.com](mailto:kocergina@gmail.com)

Tel: +37061836017

## BŪSIMŪJŲ SOCIALINIŲ PEDAGOGIŲ IR SOCIALINIŲ DARBUOTOJŲ DAŽNIAUSIAI NAUDOJAMOS STRESO ĮVEIKIMO PRIEMONĖS

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Vytautas Markevičius<sup>2</sup>, Remigijus Račiūnas<sup>3</sup>, Kęstutis Raškevičius<sup>3</sup>

*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*

*Mykolo Romerio universitetas<sup>2</sup>, Vilnius, Lietuva*

*Kauno technologijos universitetas<sup>3</sup>, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti ir palyginti I ir IV kurso studentų – būsimųjų socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų - dažniausiai naudojamas streso įveikimo priemones.

Taikyti šie tyrimo metodai: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, statistinė analizė. Naudojamoms streso įveikimo priemonėms nustatyti buvo taikytas N. S. Endler ir kt. (1996) „Streso įveikos klausimynas“, aprobuotas A. Žukauskienės (2008) darbe. Anoniminis anketavimas atliktas 2012 metų pavasarį. Buvo apklaustos 168 Vilniaus ir Kauno universitetų studentės (būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos), kurių vidutinis amžius -  $21,8 \pm 3,1$  m. Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 19.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Skirtingų grupių rezultatai palyginti taikant  $\chi^2$  (chi kvadrato) kriterijų. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

**Rezultatai.** Tyrimas atskleidė, kad dauguma būsimųjų socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų stresui įveikti dažniausiai naudoja paprasčiausias ir prieinamiausias priemones: bendravimą su artimaisiais (50 proc. I kurso ir 30,3 proc. IV kurso studentų), jumorą (atitinkamai 40 ir 25 proc.), muzikos klausymąsi (atitinkamai 40 ir 22,6 proc.), pasivaikščiavimą gamtoje (atitinkamai 23,8 ir 22,6 proc.). Nemažai respondentų naudoja požiūrio į situaciją keitimą (25 proc. I kurso ir 40 proc. IV kurso atstovų), plaukiojimą baseine (atitinkamai 23,2 ir 30,3 proc.), beveik penktadalis – savo emocijų kontrolę.

**Išvados.** Pirmo kurso būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos stresui įveikti dažniausiai naudoja bendravimą su artimaisiais, jumorą, muzikos klausymąsi, ir tai naudoja dažniau ( $p < 0,05$ ) nei ketvirto kursų studentės. IV kurso studentės dažniau nei I kurso atstovės naudoja požiūrio į situaciją keitimą, vandens procedūras ( $p < 0,05$ ).

**Raktažodžiai:** studentės, socialinės pedagogės, socialinės darbuotojos, streso įveikimo priemonės.

### ĮVADAS

Socialinis darbas – nevienareikšmė, sudėtinga, emociškai įtempta veikla, kelianti specialistui ypatingus reikalavimus, tarp kurių – gebėjimas refleksuoti ir optimaliai reguliuoti savo veiklą susidūrus su sunkumais. Pagrindinis specialistų veiklos turinys – sudėtingų situacijų sprendimas. Aplinkybės, trikdančios normalią žmogaus gyvybinę veiklą ir verčiančios jį kreiptis į socialinės apsaugos institucijas, negali nesukelti emocinės reakcijos ir užuojautos jose atsidūrusiems žmonėms. Tai situacijos, kai prarandami artimieji, susergama sunkiomis ligomis, patiriama prievarta, skurdas, nepritekliai – visa tai liūdni ir niūrūs gyvenimo aspektai, su kuriais nuolatos susidurdamas specialistas jaučia emocinę įtampą, galinčią pakenkti jo psichinei sveikatai (*Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas*, 2004). Socialiniame darbe pilna įvairių stresų (Dirgelienė, Večkienė, 2009; Bičkutė, Liobikienė, 2011; Dirgelienė, 2013).

Teigiama, kad stresas yra natūralus gyvenimo reiškinys, skatinantis veiklumą, išradingumą, netgi kūrybiškumą ir tobulėjimą. Tačiau per stiprus, dažnai pasikartojantis arba užsitęsęs stresas gali sukelti įvairias ligas (Carr, 2004; Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

Pagrindinis streso šaltinis socialiniame darbe yra ilgos darbo valandos, darbo perteklius bei įtampa (Jenaro et al., 2007). Siekiant sumažinti darbe patiriamą stresą, ir svarbiausia – pajusti, kad įmanoma kontroliuoti susiklostančią situaciją ir išlaikyti pusiausvyrą tarp išorinių reikalavimų ir savo vidinių resursų, socialinis darbuotojas – specialistas privalo savarankiškai imtis kai kurių priemonių stengiantis atgauti savo jėgas. Rekomenduojama santykinai nesudėtingais būdais reguliuoti savo būseną. Tarp jų :

- įvairūs relaksacijos metodai (kvėpavimo pratimai, atpalaiduojančios žolių vonios ir raminamosios žolelių arbatos, raminančių vaizdų regėjimas, autogeninė treniruotė, meditacija, gėrėjimasis maloniu gamtovaizdžiu ar meno kūriniais, raminančios muzikos klausymas ir tiesiog geras gilus miegas);
- geros sportinės formos palaikymas: fiziniai pratimai, racionali dieta, pasivaikščiojimas ir kt.;
- aktyvus bendravimas su draugais ir giminaičiais: didesnis dėmesys šeimai;
- emocinė iškrova ir pasidalinimas jausmais su dvasiškai artimais žmonėmis;
- socialinė parama (vadovo, bendradarbių, šeimos narių);
- savipagalbos grupės;
- grožinės literatūros skaitymas, kino filmų žiūrėjimas.

Streso įveikimo priemonių yra gana daug, bet labai svarbu pasirinkti sau tinkamas ir reguliariai jas naudoti (Paluska, Schwenk, 2000; Ивашкене, 2003; Carr, 2004; Ivaškienė, 2010). Nors apie streso įveikimo priemones rašoma daug, tačiau mokslinių tyrimų šioje srityje stokojama. Kadangi ypač daug įtampos ir stresų yra socialinio darbo sferoje (Dirgelienė, Večkienė, 2009; Kiaunytė, Ruškus, 2010; Dirgelienė, 2013 ), kyla probleminis klausimas – kokias streso įveikimo priemones naudoja būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos?

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti ir palyginti I ir IV kurso studentų – būsimųjų socialinių pedagogių ir socialinių darbuotojų - dažniausiai naudojamas streso įveikimo priemones.

Taikyti šie *tyrimo metodai*: literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, statistinė analizė.

Naudojamiems streso įveikimo priemonėms nustatyti buvo taikytas N. S. Endler ir kt. (1996) „Streso įveikos klausimynas“, aprobuotas A. Žukauskienės (2008) darbe. Klausimyne buvo pateiktos 42 streso įveikimo priemonės, prie kurių respondentės turėjo pažymėti vieną iš keturių galimų atsakymo variantų, kaip dažnai jos tai taiko: A – „niekada“, B – „kartais“, C –



„dažnai“, D – „visada“.

*Tyrimo organizavimas.* Anoniminis anketavimas atliktas 2012 metų pavasarį. Anketos pildymo trukmė – 10–12 minučių. Buvo apklaustos 168 Vilniaus ir Kauno universitetų studentės (būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos) iš pirmo ir ketvirto kurso (po 84), kurių vidutinis amžius –  $21,8 \pm 3,1$  m.

Statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant *SPSS 19.0* statistinių duomenų apdorojimo paketą. Skirtingų grupių rezultatai palyginti taikant  $\chi^2$  (*chi* kvadrato) kriterijų. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

### TYRIMO REZULTATAI

Tyrimas atskleidė, kad dauguma būsimųjų socialinių pedagogių ir socialinių darbuotojų stresui įveikti dažniausiai naudoja šias priemones: bendravimą su artimaisiais (50 proc. I kurso ir 30,9 proc. IV kurso studentėjų), humorą (atitinkamai 40,5 ir 25 proc.), muzikos klausymąsi (atitinkamai 40,5 ir 22,6 proc.), pasivaikščiojimą gamtoje (atitinkamai 23,8 ir 22,6 proc.) (lentelė). Nemažai respondenčių naudoja požiūrio į situaciją keitimą (25 proc. I kurso ir 40,5 proc. IV kurso atstovių), plaukiojimą baseine bei kitas vandens procedūras (atitinkamai 23,8 ir 30,9 proc.), beveik pntadalis – savo emocijų kontrolę.

*Lentelė. Būsimųjų socialinių pedagogių ir socialinių darbuotojų dažniausiai naudojamų streso įveikimo priemonių skirstinys (%)*

| Eil. Nr. | Streso įveikimo būdas         | Taikymo dažnumas |          |         |          |         |          |         |          | p      |
|----------|-------------------------------|------------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|--------|
|          |                               | Niekada          |          | Kartais |          | Dažnai  |          | Visada  |          |        |
|          |                               | I kurso          | IV kurso | I kurso | IV kurso | I kurso | IV kurso | I kurso | IV kurso |        |
| 1.       | Bendravimas su draugais       | 11,9             | 13,1     | 39,3    | 32,1     | 26,2    | 30,9     | 22,6    | 23,8     | < 0,05 |
| 2.       | Masažas                       | 27,4             | 20,3     | 33,3    | 30,9     | 28,6    | 35,7     | 10,7    | 13,1     | > 0,05 |
| 3.       | Muzikos klausymasis           | 2,4              | 4,8      | 14,3    | 32,1     | 42,9    | 28,6     | 40,5    | 34,5     | < 0,05 |
| 4.       | Pasivaikščiojimai gamtoje     | 8,4              | 9,5      | 21,4    | 29,8     | 46,4    | 38,1     | 23,8    | 22,6     | > 0,05 |
| 5.       | Vandens procedūros            | 7,2              | 6,0      | 39,3    | 26,2     | 29,8    | 36,9     | 23,8    | 30,9     | < 0,05 |
| 6.       | Bendravimas su artimaisiais   | 2,4              | 3,6      | 19,0    | 27,4     | 28,6    | 38,1     | 50,0    | 30,9     | < 0,05 |
| 7.       | Emocijų kontrolė              | 9,5              | 8,4      | 32,1    | 28,6     | 35,7    | 39,3     | 22,6    | 23,8     | > 0,05 |
| 8.       | Požiūrio į situaciją keitimas | 10,7             | 14,3     | 16,7    | 11,9     | 42,9    | 33,3     | 29,8    | 40,5     | < 0,05 |
| 9.       | Jumoras                       | 0                | 0        | 8,4     | 7,2      | 53,6    | 66,7     | 40,5    | 25,0     | < 0,05 |

Nustatyta, kad pirmo kurso būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos

stresui įveikti dažniau ( $p < 0,05$ ), nei ketvirto kurso kolegės, naudoja bendravimą su artimaisiais, jumorą, muzikos klausymąsi, o IV kurso studentės dažniau nei I kurso atstovės naudoja požiūrio į situaciją keitimą, vandens procedūras ( $p < 0,05$ ).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinant galima pastebėti, kad dauguma būsimųjų socialinių pedagogių ir socialinių darbuotojų stresui įveikti dažniausiai naudoja paprasčiausias ir prieinamiausias priemones: bendravimą su artimaisiais, jumorą, muzikos klausymąsi, pasivaikščiojimą gamtoje. Nemažai respondentių naudoja požiūrio į situaciją keitimą, vandens procedūras, savo emocijų kontrolę.

Nustatyta, kad pirmo kurso būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos stresui įveikti dažniau, nei ketvirto kurso kolegės, naudoja bendravimą su artimaisiais, jumorą, muzikos klausymąsi, o IV kurso studentės dažniau nei I kurso atstovės naudoja požiūrio į situaciją keitimą, vandens procedūras ( $p < 0,05$ ).

A. J. Jansonienės ir kt. (2008) tyrimo duomenimis, studentai po fizinio krūvio jaučia atsipalaidavimą. Mūsų tiriamosios susidorojimui su stresu naudoja vieną iš fizinio aktyvumo priemonių – pasivaikščiojimą gamtoje. V. Ivaškienės ir kt. (2007) duomenimis, studentės kaip streso įveikimo priemonę dažnai naudoja socialinės paramos priėmimą (t. y. draugų pagalbą ir dalijimąsi jausmais bei rūpesčiais su artimais žmonėmis). Mūsų tirtos būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos taip pat gana dažnai kaip priemonę stresui įveikti naudoja bendravimą su artimaisiais ir su draugais.

Priklausomai nuo to, kaip skirtingai žmonės reaguoja į tuos pačius įvykius ir kaip individualiai įvertina tų įvykių reikšmingumą, vieniems tos pačios situacijos yra stresinės, o kitiems – ne (Ivaškienė, 2010). Kokias situacijos suvaldymo arba kitaip įvardinant – įveikos strategijas – pasirenka socialinis darbuotojas, jas būtų galima sustruktūruoti į keletą tipų: situacijos pakeitimą; situacijos vengimą; požiūrio į situaciją pakeitimą; pagalbos ir socialinės paramos paiešką; veiksmus, kuriais siekiama emocinio išsikrovimo ir nusiramavimo (*Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas*, 2004). C. Jenaro ir kt. (2007) išskyrė teigiamus ir neigiamus streso įveikimo būdus. Pozityvūs būdai: asmeninis augimas, aktyvūs, į problemą orientuoti problemų sprendimo būdai. Negatyvūs/pasyvūs būdai: alkoholis, narkotikai, pabėgimas nuo problemos, jos vengimas. Mūsų tirtos būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos negatyvių /pasyvių streso įveikimo būdų nenaudoja.

Galima manyti, kad būsimosioms socialinėms pedagogėms ir socialinėms darbuotojoms nepakanka informacijos apie streso įveikimo būdus – tai būtų galima patikrinti tolesniais tyrimais. Taip pat, kaip pabrėžia A. J. Jansonienė ir kt. (2008), aukštosiose mokyklose būtų tikslinga parengti studentų sveikatos profilaktikos ir jos gerinimo programas, kūno kultūros

pratybose supažindinant ir apmokant studentus įvairių reabilitacijos formų, padedančių įveikti nervinę įtampą bei stresą.

Socialinės sferos darbuotojai turėtų susipažinti su įvairiomis streso ir įtampos įveikimo priemonėmis, iš jų pasirinkti efektyviausias, labiausiai jiems tinkančias, ir jas taikyti reguliariai, kad palaikyti tinkamą emocinę ir dvasinę būseną. Manome, kad į socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų studijų programas tikslinga įtraukti streso valdymo ir atsigavimo po psichinių krūvių metodikos klausimus.

## IŠVADOS

Pirmo kurso būsimosios socialinės pedagogės ir socialinės darbuotojos stresui įveikti dažniausiai naudoja bendravimą su artimaisiais, jumorą, muzikos klausymąsi, ir tai naudoja dažniau ( $p < 0,05$ ) nei ketvirto kursų studentės. IV kurso studentės dažniau nei I kurso atstovės naudoja požiūrio į situaciją keitimą, vandens procedūras ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

- Bičkutė, A., Liobikienė, N. (2011). Socialinio darbuotojo ir agresyviai besielgiančio kliento sąveika socialiniame darbe. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 7 (1), 89–111.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Hove.
- Dirgėlienė, I. (2013). Profesinio streso rizika socialinio darbo procese: supervizijos taikymo perspektyva. *Sveikatos mokslai*, 23, 1, 31–36.
- Dirgėlienė, I., Večkienė, N. P. (2009). Streso rizika ir paramos lūkesčiai: socialinių darbuotojų profesinės patirties analizė. *Tiltai*, 1 (46), 143–158.
- Ivaškienė, V. (2010). *Sportininkų atsigavimo priemonės*. Kaunas: LKKA.
- Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: LKKA.
- Ivaškienė, V., Liaudanskas, S., Kšanauskienė, L., Čepelionienė, J. (2007). Studentų streso įveikimo būdai. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė: mokslo darbai*, 2, 255–258.
- Jansonienė, A. J., Šapokienė, L., Astrauskienė, A. (2008). Ar fiziniai pratimai mažina emocinę įtampą ir stresą? *Kūno kultūra ir sportas universitete-2008: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga* (pp. 154–157).
- Jenaro, C., Flores, N., Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38 (1), 80–87.
- Kiaunytė, A., Ruškus, J. (2010). Socialinių darbuotojų elgsenos modelių identifikavimas sprendžiant profesinius konfliktus. *Filosofija. Sociologija*, 21, 113–121.
- Paluska, S. A., Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29 (3), 167–180.

- Socialinis darbas. Profesinės veiklos įvadas.* (2004). Ats. red. A. Bagdonas. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
- Žukauskienė, A. (2008). *11–12 klasių mokinių pažangumo, pasiekimų motyvacijos, mokyklinio streso įveikos stilių ypatumai ir sąsajos.* Vilnius: VPU.
- Ивашкене, В. (2003). Релаксация и качество жизни. *VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций.* Т. 1 (с. 134–135). Москва: Российский гос. университет физической культуры, спорта и туризма.

## JAUNIMO MOTYVAI RENKANTIS AKTYVIAS PRAMOGAS VASARĄ

Daiva Bulotienė<sup>1</sup>, Audrius Šimkus<sup>2</sup>, Ona Alekrinskienė<sup>2</sup>, Aleksandras Alekrinskis<sup>1</sup>

*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Vytauto Didžiojo universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

Laisvalaikio metu atsiskleidžia jaunimo intelektualinės, dorovinės nuostatos, atsiranda įvairių bendradarbiavimo galimybių. Gerai organizuotos vasaros pramogos patenkina jaunimo poreikius ir interesus. Spartėjant gyvenimo tempui jaunimui vis mažiau laiko lieka kokybiškam laisvalaikio praleidimui, gerai organizuotoms vasaros pramogoms. Šio tyrimo pagrindinis tikslas yra išsiaiškinti jaunimo motyvus renkantis aktyvias pramogas vasarą. Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kad vaikinai daugiau renkasi aktyvų laisvalaikio leidimo būdą, o merginos pasyvų ( $p < 0,05$ ). Vaikinams renkantis pramogą svarbesnės yra oro sąlygos ( $p < 0,05$ ), pramogos smagumas ir gerai praleistas laikas, o merginoms renkantis pramogą yra svarbiau negu vaikinams teikiamų pramogų saugumas ( $p < 0,05$ ) ir pramogos įdomumas. Nustatyta, kad pramogaudami respondentai laiką leidžia žaisdami su kamuoliu arba apsiperka, vaikšto po parduotuves, lankosi kavinėse bei klubuose. Tokios pramogos kaip jėgos aitvarai, vandens motociklai, skraidymas oro balionu, leidimasis parašiotu, šaudymas iš lanko, važinėjimas keturačiais, laipiojimas medžiais nėra populiarios tarp apklaustųjų. Svarbiausias motyvas renkantis vasaros pramogas respondentams yra noras gerai praleisti laiką. Nustatyta, kad renkantis vasaros pramogas vaikinams negu merginoms svarbesnis motyvas yra noras tapti fiziškai stipresniu ( $p < 0,05$ ), atgauti fizines jėgas ( $p < 0,05$ ), noras visiškai tobulinti asmenybės savybes ir gebėjimus ( $p < 0,05$ ). Respondentams vaikinams iš vidinių motyvų renkantis aktyvias vasaros pramogas, svarbesni negu merginoms yra poreikiai ( $p < 0,05$ ) ir emocijos ( $p < 0,05$ ).

**Raktiniai žodžiai:** laisvalaikis, rekreacija, jaunimas, motyvai, aktyvios pramogos.

### IVADAS

**Tyrimo aktualumas.** Laisvalaikis – tai laisvas nuo darbo laikas, kuris padeda atstatyti jėgas, tai laikas, kurį žmogus pasirenka atsižvelgdamas į savo poreikius, interesus, nuotaikas. Jaunimo užsiėmimai ir jų interesai ilgainiui kinta. Tam turi įtakos amžius, išsilavinimas, gyvenamoji vieta ir aplinka, draugai bei šeima. Veikiant išoriniams veiksniams, kinta gyvenimo stilius ir gyvenimo būdas. Daugelis jaunų asmenų aktyvų laisvalaikį bei pramogas gamtoje iškeitė į laisvalaikį prie kompiuterio ar televizoriaus. Bendravimą su žmogumi pakeitė bendravimas virtualioje erdvėje (Blaževičius, 2006).

Vienas iš jaunimo pasirinkimo momentų yra jo laisvalaikis, nes jis atspindi jauno žmogaus vidinį pasaulį, vertybių sistemą, idealus, motyvus, ryžtą. Aktyvios laisvalaikio praleidimo pramogos gali padėti atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Aktyvios pramogos padeda bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis priemonėmis. Aktyviai pramogaujant jaunimas išmoksta pasitikėti savimi, pažįsta save, užmezga ir palaiko palankius emocinius ryšius su bendraamžiais. Pasaulyje atrandama įvairiausių naujausių ir net neįtikėtinų aktyvių pramogų būdų, per kuriuos jaunimas gali save realizuoti (Dapkienė, 2002).

**Tyrimo naujumas.** Laisvalaikio metu atsiskleidžia jaunimo intelektualės, dorovinės nuostatos, atsiranda įvairių bendradarbiavimo galimybių. Gerai organizuotos vasaros pramogos patenkina jaunimo poreikius ir interesus. Spartėjant gyvenimo tempui jaunimui vis mažiau laiko lieka kokybiškam laisvalaikio praleidimui, gerai organizuotoms vasaros pramogoms. Todėl svabu atlikti tyrimus leidžiančius identifikuoti jų poreikius ir pasiūlyti tinkamas laisvalaikio formas.

**Tyrimo objektas** – motyvai, lemiantys jaunimo pasirinkimą, renkantis aktyvias pramogas vasarą.

**Tikslas** – išsiaiškinti jaunimo motyvus renkantis aktyvias pramogas vasarą.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Atskleisti aktyvių pramogų įvairovę ir jų naudą jaunimo fizinei ir emocinei būklei.
2. Nustatyti kokie motyvai įtakoja aktyvių pramogų pasirinkimą vasaros laikotarpiu.

Sveikata – tai pasididžiavimas, tai yra tai, kuo reikia labai rūpintis. Tai valios apraiška ir didis noras nugyventi ilgą laimingą, sveiką, aktyvų gyvenimą (Bregas, 1996).

Fiziniai pratimai stiprina sveikatą, gerina protinį ir fizinį darbingumą, pajvairina jaunimo poilsį, padeda racionaliai išnaudoti laisvalaikį (Tamošauskas, 2008). Pasak A. Skurvydo ir kitų (2006) norint būti sveikam, reikia sportuoti, mankštintis, t. y. būti fiziškai aktyviam. Fizinis aktyvumas susijęs su trimis sveikatos aspektais: fiziniu, psichiniu, socialiniu (1 lentelė).

*1 lentelė. Fiziniam aktyvumui turi reikšmės biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai (Skurvydas ir kt., 2006, p 75)*

| <b>Fizinė savijauta</b>  | <b>Psichinė savijauta</b>                                     | <b>Socialinė savijauta</b>  |
|--|---|---|
| 1. Gerina kūno išvaizdą, laikyseną, raumenų veiklą.                  | 1. Skatina gyvenimo siekius.                                  | 1. Padeda bendrauti su aplinkiniais, dirbti komandoje.            |
| 2. Stiprina kaulus, mažina ligų riziką. Didina gyvenimo kokybę.      | 2. Padeda įveikti stresą ir įtampą, žadina gyvenimo džiaugsmą | 2. Padeda užmegzti naujas pažintis, įsigyti naujų draugų.         |
| 3. Lavina jėgą, ištvėrę, lankstumą ir visapusiškumą fizinį pajėgumą. | 3. Didina savigarbą ir pasitikėjimą savimi.                   | 3. Gerinti savo įvaizdį ir padeda įgyvendinti asmeninius siekius. |

S. Šukio (2002) nuomone, dažniausiai yra sutinkama, jog aktyvios laisvalaikio pramogos pastaraisiais metais užima vis reikšmingesnę vietą visuomenės gyvenime. Aktyvios

pramogos pirmiausia reikalauja supratimo, stiprios valios, pastangų bei žmogaus aktyvumo. Žmogus turi suvokti fizinio aktyvumo svarbą sveikatai.

Nusiteikimas lavinti tik kūną, atmetant mintį ir dvasią – žemina žmogų. Susikaupimas lavinti tik protą ir mintį – kenkia išvermei ir stiprumui. Visada ir visur reikia išlaikyti darną, protinių, dvasinių ir fizinių pratimų, (Stonkus, 1996).

Fizinis aktyvumas gali reikštis penkiose gyvenimo srityse: laisvalaikio, profesinės veiklos vaikams ir paaugliams (tai mokykla), namų ruošos, mobilumo (transporto) ir sporto (Caspersen *et al.*, 1985). Tai galima pavadinti penkiomis pagrindinėmis fizinio aktyvumo formomis. Švietimo sistemoje galima šias formas sugrupuoti į dvi grupes – mokykloje ir už mokyklos ribų (formalusis ir neformalusis ugdymas). Fizinio aktyvumo formos mokykloje galėtų būti šios:

- ✓ rytinė mankšta;
- ✓ judrieji žaidimai;
- ✓ sportiniai ir šokių būreliai;
- ✓ žygiai, šventės, akcijos, varžybos, iškylos;
- ✓ kūno kultūros pamokos;
- ✓ aktyvi veikla per pertraukas ir t. t.

Mokyklinio ugdymo procese sveika gyvensena daugiausia įgyvendinama per sveikos gyvensenos ugdymą, biologijos, gamtos bei žmogaus ir kūno kultūros pamokas.

Daugelis mokslinių studijų patvirtina, jog reguliarios aktyvios pramogos ir aktyvi fizinė veikla gerina vaikų fizinę, psichinę ir socialinę sąveiką. Nors ligi šiol mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo didinimas daugybę metų rekomenduojamas kaip prevencinė sveikatos priemonė, bet vis dar diskutuojama dėl fizinio aktyvumo apimties ir poveikio sveikatai sąsajų (Laskienė, Zuoženė, Zuoza, 2009).

V. Vobelkienė (1996) teigė, jog judėjimo aktyvumas pratina moksleivius prie veiklos, žadina jų kūrybingumą ir iniciatyvą, kurie bus reikalingi būsimoje darbinėje veikloje. Vadinasi, sudaro palankias sąlygas visapusiškai, harmoningai išvystyti asmenybei auklėti.

Pakankamas fizinis aktyvumas gerina jaunimo protinį bei fizinį darbingumą, teikia gyvenimo džiaugsmą, gerina nuotaiką ir išvaizdą, skatina pasitikėjimą savimi. Fizinė veikla ne tik skatinamas poreikis judėti, teikiama žinių, įtvirtinami mokėjimai ir įgūdžiai, bet žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos, ir dorovingas elgesys, teigiamo charakterio bruožai. Taip pat skatinama vaiko biologinė branda, bendras organizmo tonusas, protinių galių raida (Adaškevičienė, 1994).

Mokslininkai įrodė, kad aktyvus judėjimas, aktyvus laisvalaikio praleidimas, stresinės pratybos ne tik padeda moksleiviams fiziškai stiprėti, bet ir žadina jų kūrybingumą, iniciatyvumą, atkaklumą, t. y. tas savybes, kurios labai reikalingos ne tik sporte, bet ir profesinėje veikloje. Aktyvios pramogos yra svarbus stimulus paskatinti jaunimą stiprinti sveikatą ir darbingumą, patirti asmeninę arba kolektyvinę sėkmę, sužadinti optimistinę nuotaiką, reguliariai mankštintis, siekti gerų sportinių rezultatų (Karoblis, 2003).

Aktyvios laisvalaikio praleidimo pramogos gali padėti atsispirti žalingai bendraamžių įtakai. Mokiniai, kurie daug laiko praleidžia užsiimdami aktyviomis pramogomis, mažiau galimybių turi įsitraukti į nusikalstamas grupes. Aktyvios pramogos gali padėti bendrauti su bendraamžiais, bendradarbiauti, keistis vaidmenimis, turimomis žaidimo priemonėmis. Todėl manoma, kad socialiniai įgūdžiai, kurie yra įgyjami aktyvioje veikloje, dažniausiai perkeliama į kitas gyvenimo sritis, jie skatina harmoningos asmenybės tapimą. Aktyviai praleidžiant laisvalaikį galima įgyti šiuos socialinius įgūdžius: išmokti pasitikėti, kad gali atlikti užduotį, pažinti savo kūną ir išmokti su juo elgtis, užmegzti ir palaikyti palankius emocinius ryšius su bendraamžiais, išmokti priimti atsakomybę, išmokti perimti tokias vertybes, kaip paklusnumas, drausmė, pareiškumas, normų ir taisyklių laikymasis (Volbekienė, 2004).

Dabartinės lietuvių kalbos žodynas (2000) pramogą apibūdina kaip malonų užsiėmimą, tai kas palinksmina, atitraukia nuo rūpesčių, šalina nuovargį.

Pagrindinis pramoginės veiklos tikslas – padėti atsipalaiduoti, pašalinti psichologinę įtampą (Blaževičius, 2006).

V. Prunskus (2013) teigia, kad pramogos yra susilaukusios filosofų, psichologų, sociologų ir kultūrologų dėmesio. Kiekvienas iš mokslų atstovų pramogas vertina ir suvokia pagal savo mokslo srityje taikomus metodus. Tačiau visi tyrėjai sutaria, kad pramogos – tai pasilinksminimo ir emocinio atsipalaidavimo forma, suteikianti galimybę maloniai praleisti laiką, patirti gerų emocijų ir pojūčių. Pramogų paskirtis – individo fizinė, emocinė ir intelektualinė rekreacija. Vienas iš svarbiausių rekreacinės pramoginės veiklos uždavinių – pakelti bendrąjį žmogaus tonusą, kurti gerą, džiaugsmingą nuotaiką. Emocinė reakcija į tai, kas linksma, juokinga, sumažina nervinę įtampą. Nuotaikinga pramoga sukuria džiaugsmo pojūtį, sustiprina optimistinį požiūrį į gyvenimą, skatina pozityvų mąstymą (Vorderer, 2003). Pramogaudamas jaunimas patenkina savo dvasinius poreikius, turi galimybę įvertinti ir kartu koreguoti bei lavinti savo komunikacinius gebėjimus ir kompetencijas, suvokti savo vietą ir vaidmenį įvairių socialinių tinklų kontekste.

Pramogos – tai daugialypis fenomenas. Jis veikia mūsų protą, nuteikdamas aktyviai dalyvauti pramoginiame veiksmo. Taip pat veikia atmintį, versdamas prisiminti seniai užmirštus dalykus ir atgaivinti seną patirtį, sukelia prisiminimus ir žadina asociacijas (Vorderer, 2000). Pramogos pritraukia jaunimo dėmesį, verčia jaunimą, būti akylais, dėmesingais aplinkiniams ir



lankstiams, gebantiems greitai prisitaikyti prie pakitusios situacijos ir į ją įsigyventi, būti pasiruošusiems netikėtumams – patirti tai, ko dar nėra patyrę. Pramogos padeda geriau adaptuoti jau turimą ir gautą naują informaciją, padaryti ją prieinamesnę ir veiksmingesnę, išplečia žmogaus gebėjimų ratą, skatina ugdytis gyvenimui šiuolaikiniame pasaulyje reikalingas kompetencijas. Vis daugiau jaunimo pasineria į žaidimus, pramogas, kuriose jie išbando save, išmoksta naujų dalykų, lavina įgūdžius, gauna informaciją, reikalingą ir realiame gyvenime (Prunskus, 2013). Pramogos padeda žmogui geriau pasijusti šiuolaikiniame pasaulyje, suprasti jį ir jame įsigyventi. Per pramogas ateina ir gilesnis tikrovės bei jos reiškinių supratimas, nes pramogos – neatsiejama jos dalis. Pramogos pasitarnauja sėkmingesnei individo socializacijai ir integracijai į visuomenę. Dalyvauti pramogose individą skatina ir medijos, ir žiniasklaida, pateikdamos daug pramogų.

Paskutiniu metu dalyvavimas pramogose jaunimui tampa įpareigojančiu dalyku, nes to reikalauja vyraujantis elgesio standartas. Pramogų pasirinkimas vartotojiškoje visuomenėje neretai iš laisvo tampa priverstinai pasirenkamas. Tam, kad jaunimas galėtų visaverčiai dalyvauti pramogose, būtini trys dalykai:

1. Kompetencija - jaunimas turi būti tinkamai pasirengęs ir gebantis dalyvauti pramogose, atitikti jų keliamus reikalavimus.

2. Autonomija - turi būti jaunimui sudaryta galimybė laisvai rinktis pramogą, nepatiriant spaudimo iš šalies.

3. Bendrystė - jaunimas turi jausti ne tik iš dalyvavimo pramogoje gautą pasitenkinimą, bet ir pajusti ryšį su kitais žmonėmis ir šitaip sustiprinti pasitenkinimą (Vorderer, 2006). Būtent bendrumo su kitais jausmas sustiprina ir malonumą, ir solidarumo pojūtį. Tik esant minėtiems trimis dalykams galimas visavertis pramogavimas, o pramoga įgyja socialinę vertę.

V. Prunskus (2013) teigia, kad pramogos užpildydamos jaunimo laisvalaikį, daro įtaką asmenybei, jos socialiniam aktyvumui bei produktyvumui – žmogus, patyręs pramogos džiaugsmą, atkuria save kaip darbo vienetą, relaksuoja ir pasirengia naujam darbui. Pramogos atlieka ir svarbias socialines funkcijas:

- ✓ rekreacinė - pramogos bent laikinai nuima nuo žmogaus pečių atsakomybės našta. Žmogus pasijunta laisvas ir galįs elgtis kaip panorėjęs, neprisiimdamas jokių įsipareigojimų. Tokiu būdu atsipalaiduoja, pailsi, atkuria prarastą dvasinę ir fizinę pusiausvyrą. Jaunimą traukia tokios pramogos, kurios yra neįprastos, keistos, menkai žinomos, šiek tiek paslaptingos ir rizikingos, nes nuo to jos tampa dar patrauklesnės. Būtent jos sudaro sąlygas darbo jėgos fizinei ir emocinei rekreacijai. Kartu jos labiausiai išreiškia ir pramogų rekreacinę dvasią;
- ✓ pažintinė - kiekviena pramoga daugeliui žmonių yra naujas, nepatirtas nuotykis. Dalyvaudamas įvairiuose pramoginiuose renginiuose jaunimas turi galimybę

pasinerti į naują, jiems menkai žinomą pasaulį ir artimiau susipažinti su jo „gyventojais“ ir čia galiojančiais elgesio standartais. Kitaip tariant, pažinti tai, ką lig šiol net neįtarė egzistuojant. Šitaip praplėsti ir savo pažinimo akiratį. Tačiau šis pažinimas yra savotiškas. Esmė ta, kad pramogų pažintinė funkcija reiškiasi kitaip nei moksle. Pramogų srityje svarbiausia – jausmai, emocionalus išgyvenimas naujos patirties, kurią kartais sunku įvardinti ir išreikšti žodžiais. Tačiau neabejotina viena – tai kažkas naujo, ligi šiol nepatirto ir smagaus, ką norėtum patirti dar ir dar kartą. Pramogos nereikalauja išankstinio pasirengimo, nors kartais supažindina su visai neregėtais dalykais. Į jas tiesiog ateinama. Tačiau, jos pamažu ir nepastebimai įtraukia, prikausto dėmesį, ir atrodo keista, kodėl ligi šiol čia nesilankyta;

- ✓ ugdomoji (lavinamoji) - dalyvaudamas įvairiuose pramoginiuose renginiuose, jaunimas patiria didelį emocinį pramogų aplinkos spaudimą ir netikėtą patirtį, kuri gerokai veikia jo vertybines nuostatas, požiūrį ir nusistatymus vieno ar kito reiškinio atžvilgiu. Toji įgyta patirtis ugdo toleranciją, lavina charakterį ir bendražmogiškąsias savybes. Taip pat ir naujus įgūdžius, kurių pradmenis žmogus įgyja dalyvaudamas įvairiuose žaidimuose. Tokiu būdu pramogos tampa svarbiu ne tik jo asmenybės vertybinių orientacijų formuotoju ir ugdytoju, bet ir tam tikrų kompetencijų bei informacijos teikėju. Tad nenuostabu, kad atlikti tyrimai rodo, jog, daugelio apklaustų jaunuolių teigimu, pramogų renginiai jiems turi kur kas didesnę ugdomąją poveikį nei mokykla, tėvai ar draugai. Ypač tos pramogos, kurios susijusios su kompiuteriniais žaidimais (Wolf, 2003);
- ✓ komunikatyvinė - nors pramogos gali būti tiek individualios, tiek kolektyvinės, tačiau abiem atvejais joms yra būdingas bendravimas. Netgi asmuo, užsiimantis individualiomis pramogomis (pvz., tenkindamas poreikį keliauti), neišvengiamai savo kelyje sutinka žmonių, su kuriais tenka bendrauti. Komunikacijos galimybės atsiveria dalyvaujant pramogose, kurios sutraukia daugybę įvairaus amžiaus, profesijų, socialinės padėties žmonių;
- ✓ reprezentacinė - pramogų gausa savaip liudija apie gyvenimą šalyje, žmones, jų charakterį, gyvenimo būdą ir polinkius. Taip pat apie palankios aplinkos buvimą emociškai ir fiziškai susigrąžinti prarastas darbo jėgas. Kita vertus, rodo imlumą naujoms technologijoms, kurios yra neatsiejama šiuolaikinių pramogų dalis.
- ✓ Aktyvios pramogos yra skirtos asmenims, mėgstantiems smagiai ir veikliai laiką leisti draugų kompanijoje arba vieniems. Tai puikus būdas atitrūkti nuo kasdienės įprastos rutinos ir pasinerti į kvapą gniaužiančią veiklą. Aktyvias

veiklas mėgstantiems jauniems žmonėms yra daugybė įvairiausių užsiėmimų. Išnaudojant visas stichijas – orą, žemę, vandenį ir ugnį, galima išmėginti bet kokią aktyvią laisvalaikio praleidimo veiklą. Pramogos neleidžia nuobodžiauti ir pajvairina kasdienybę, laisvalaikį, šventes. Aktyvios pramogos yra puiki galimybė geriau pažinti šalia esančiuosius, išmėginti save ir pajusti tai, ko dar neteko patirti. Yra pramogų gamtoje, kurioms reikia specialaus pasiruošimo, instruktažo ar profesionalaus instruktoriaus. Labai svarbu pramogaujant pasirūpinti būtiniausiais medikamentais (Blaževičius, 2006).

Apžvelgus mokslinę literatūrą galima teigti, kad aktyvaus laisvalaikio nauda yra akivaizdi. Žmogus negali jaustis sveikas ir žvalus, jei bent retkarčiais neužsiima aktyvia veikla. Užsiimdamas aktyviu laisvalaikiu jaunas žmogus ne tik gerina savo raumenyną, ištvėrmę, kraujotaką ir dar daugelį savo organizmo sistemų, bet ir skatina protinę veiklą bei gerina dvasinę pusiausvyrą. Aktyvus judėjimas, aktyvus laisvalaikio praleidimas padeda jaunimui fiziškai stiprėti, žadina jų kūrybingumą, iniciatyvumą, atkaklumą. Aktyvios pramogos yra svarbus stimulas paskatinti jaunimą stiprinti sveikatą ir darbingumą, patirti asmeninę arba kolektyvinę sėkmę, sužadinti optimistinę nuotaiką. Aktyvios pramogos pakelia nuotaiką, pašalina nervinę įtampą, nuovargį, jos ugdo ištvėrmę, valią. Vasaros aktyvių pramogų įvairovė labai plati. Galima pasirinkti pramogauti vienam ar su bendraminčiais, draugais ar šeimos nariais. Aktyvios pramogos yra puiki galimybė geriau pažinti šalia esančiuosius, išmėginti save ir pajusti tai, ko dar neteko patirti.

### **TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI**

**Šio tyrimo tikslas** buvo – išaiškinti kokias aktyvias pramogas jaunimas renkasi laisvalaikio praleidimui vasarą ir motyvus, įtakančius jų pasirinkimą. Buvo naudojami tyrimo metodai – anketinė apklausa, kurios tikslas yra gauti kuo objektyvesnę informaciją, kurią valdo interviu gavėjas (Kardelis, 2002). Tyrimo duomenims apskaičiuoti buvo taikoma matematinė statistinė duomenų analizė. Šiuo tyrimo metodu sisteminami ir apibendrinami tyrimo metu gauti duomenys (Tidikis, 2003). Tyrimo duomenims apdoroti naudojama statistinio duomenų paketas SPSS 16.0 (Statistical Package for Social Science 16.0). Buvo analizuojamas atsakymų į klausimus procentinis dažnis. Tyrimo duomenų palyginimui taikytas chi kvadrato kriterijus. Reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ . Grafinis duomenų atvaizdavimas buvo atliktas Microsoft Excel 2010 programa.

**Tyrimo instrumento charakteristika.** Pagrindinė priemonė šiam tikslui pasiekti buvo naudojama anketinė apklausa. Anketos pradžioje paaiškinama tyrimo atlikimo priežastis ir pateikiama trumpa anketos užpildymo instrukcija. Demografinės anketos dalyje buvo siekiama išsiaiškinti objektyvius duomenis apie respondentų lytį, amžių, išsilavinimą, socialinę padėtį, pajamas. Anketos penktajame klausime siekiama išsiaiškinti laisvalaikio svarbą jaunimo

gyvenime. Šeštame klausime respondentų buvo klausiama ar jie planuoja savo laisvalaikį vasarą. Septintas, aštuntas ir devintas klausimai padėjo atskleisti kokį laisvalaikio būdą (aktyvų ar pasyvų) renkasi jaunimas vasarą bei kiek laiko skiria kiekvienam laisvalaikio praleidimo būdai. Dešimtame ir vienuoliktame klausimuose buvo domėtasi kiek pinigų per mėnesį jaunimas skiria pramogoms vasarą bei iš kur jie gauna pajamų pramogoms. Dvyliktas klausimas atskleidė su kuo dažniausiai jaunimas pramogauja vasarą. Tryliktas klausimas paaiškino kuri savaitės diena jaunimui patogiausia pramogoms. Keturioliktame klausime respondentų buvo teirujamasi iš kur gauna informaciją apie aktyvias laisvalaikio pramogas vasarą. Penkioliktame klausime reikėjo pažymėti kas yra svarbiausia renkantis aktyvią pramogą. Šešioliktas ir septynioliktas klausimai padėjo atskleisti jaunimo motyvus dėl aktyvios pramogos pasirinkimo. Aštuonioliktame klausime respondentams reikėjo pažymėti kaip dažnai pramogauja išvardintomis pramogomis. Devynioliktame klausime galima įrašyti aktyvią pramogą, kuri nebuvo paminėta aštuonioliktame klausime, tačiau ji respondentams yra labai svarbi. Dvidešimtame klausime respondentai galėjo įrašyti kokių aktyvių vasaros pramogų jie pasigenda.

Tiriama sritis - jaunimo motyvai renkantis aktyvias pramogas vasara išanalizuota taip, kad testo sritis apimtų visus aspektus (motyvaciją, naudą žmogaus fizinei ir emocinei būklei) ir juos atspindėtų.

**Tyrimo imtis.** Tyrimo populiaciją sudarė asmenys, besimokantys Kauno gimnazijoje ir asmenys, studijuojantys Kauno universitetuose. Planuojant duomenų rinkimą, svarbu nustatyti reikalingą minimalų tiriamųjų skaičių, kad būtų galima padaryti statistiškai reikšmingas išvadas. Atliekant apklausą svarbu nustatyti atrankos imtį, kad būtų pakankamas apklausos rezultatų patikimumas (Kardelis, 2002).

Siekiant užtikrinti tyrimo reprezentatyvumą imtis buvo formuojama atsižvelgiant į Lietuvos Statistikos departamento duomenis. Šiuo metu Lietuvoje jaunimo nuo 14 iki 29 metų yra 617,2 tūkstančių, t.y. 21 procentas visų šalies gyventojų. Statistikos departamento duomenimis, 14-29 metų amžiaus vaikinų yra 16,8 tūkst. daugiau nei merginų. Daugiausia - apie 90 tūkst. - buvo 21 ir 22 metų amžiaus jaunuolių (Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2014). Tyrimo imtis buvo apskaičiuota skaičiuokle, esančia internetinėje prieigoje <http://www.apklausa.lt/imtys-dydis>. Buvo apklausti 179 vaikinai ir merginos.

**Tyrimo organizavimas.** Pilotiniam tyrimui buvo pasirinkti 3 vaikinai ir 2 merginos, kurios anketą pildė vieno vaikino namuose. Papildomų klausimų neuždavinėjo.

Tyrimas buvo vykdomas trimis etapais 2015 metų balandžio 1-3 dienomis. Buvo apklausti 179 vaikinai ir merginos.

Pirmasis tyrimo etapas buvo vykdomas Kauno gimnazijoje. 2015 metų balandžio 1-3 dienomis patikėtas asmuo dvyliktokus supažindino su tyrimo tikslais, konfidencialumu ir gautų

rezultatų panaudojimą baigiamajame darbe. Gavus lietuvių kalbos mokytojos sutikimą anketas moksleiviai, kurie yra sulaukę 18 metų, pildė prieš lietuvių kalbos pamoką.

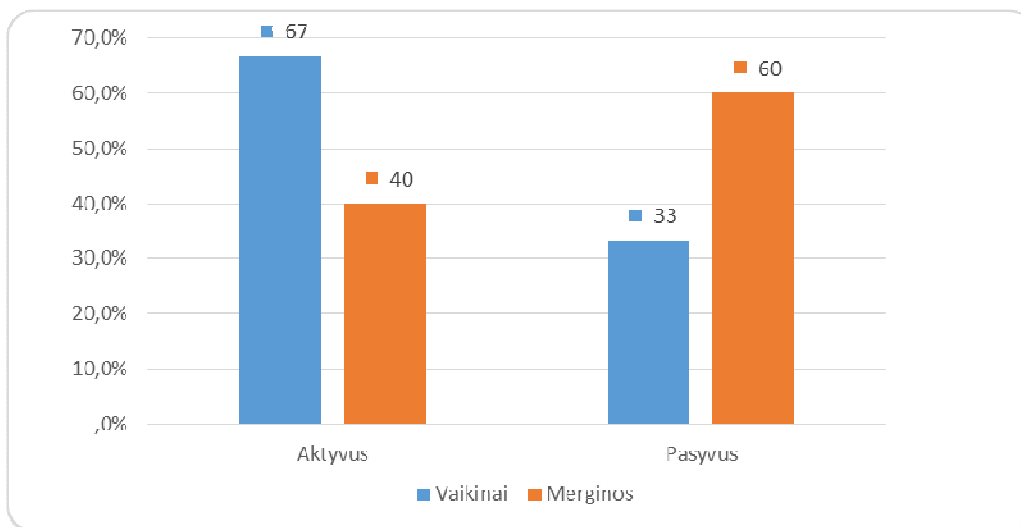
Antrasis tyrimo etapas buvo vykdomas 2015 metų balandžio 1 dieną viename Kauno universitete apklausiant I kurso studentus. Studentai buvo atrinkti pagal patogumo principą. Jie buvo supažindinti su tyrimo tikslais, konfidencialumu ir gautų rezultatų panaudojimą baigiamajame darbe. Pildymo tvarką paaiškino bei į iškilusius klausimus padėjo atsakyti patikėtas asmuo.

Trečiasis tyrimo etapas buvo vykdomas 2015 metų balandžio 2 dieną kitame Kauno universitete apklausiant IV kurso studentus. Studentai prieš išdalinant anketą buvo supažindinti su tyrimo tikslais, rezultatų panaudojimu bei konfidencialumu.

Anketos, kuriose pasitaikė neatsakytų ar fragmentiškai atsakytų klausimų, statistiniuose skaičiavimuose naudotos nebuvo.

### TYRIMO REZULTATAI.

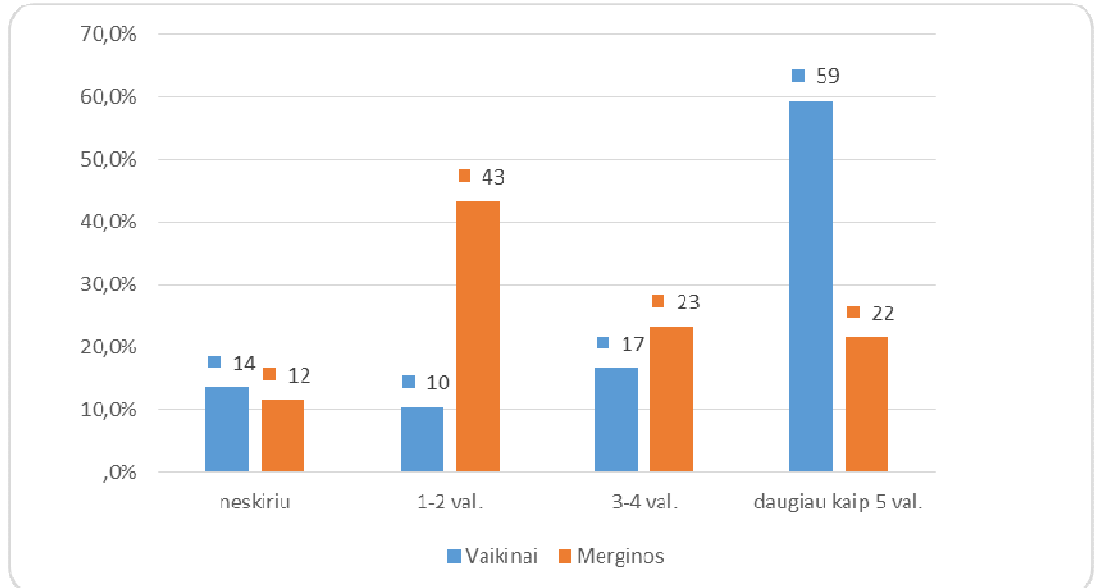
Atlikus tyrimą ir palygus vaikinų ir merginų laisvalaikio praleidimo būdų pasirinkimą nustatyta, kad net 67 proc. apklaustų vaikinų ir 40 proc. merginų renkasi aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, o 33 proc. respondentų vaikinų ir 60 proc. merginų renkasi pasyvų laisvalaikio praleidimo būdą (1 pav.). Taikant chi kvadrato kriterijų nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas ( $p < 0,05$ ) tarp vaikinų ir merginų laisvalaikio leidimų būdų, vaikinai laisvalaikį leidžia aktyviau, nei merginos.



1 pav. Respondentų laisvalaikio būdo praleidimo skirstinys ( $p < 0,05$ )

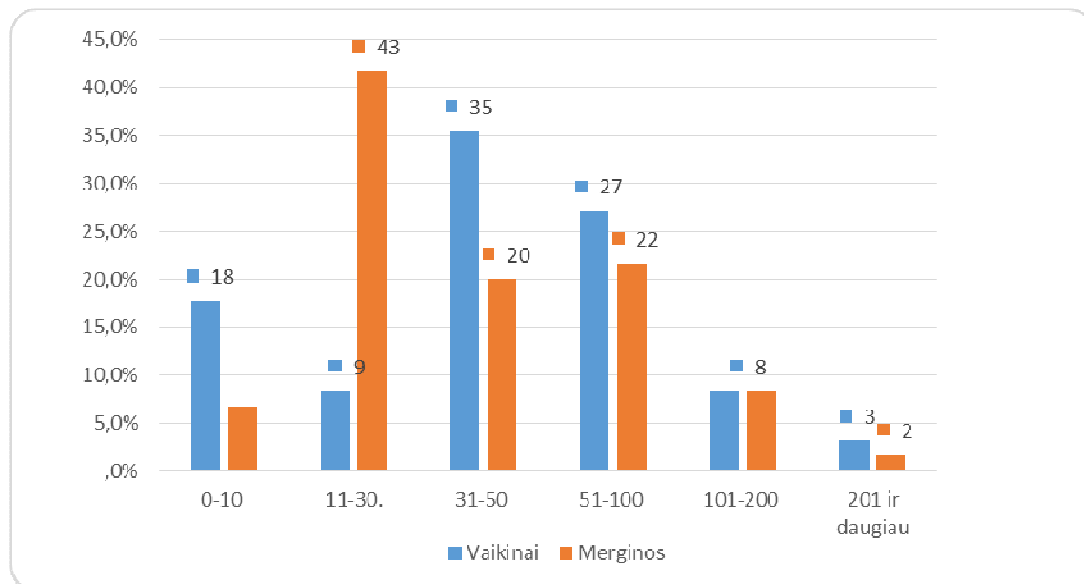
Aktyviam laisvalaikiui per savaitę daugiau kaip 5 valandas skiria 59 proc. respondentų vaikinų ir 22 proc. merginų. 3-4 valandas per savaitę laisvalaikiui skiria 17 proc. vaikinų ir 23 proc. merginų. 1-2 valandas per savaitę laisvalaikiui skiria 10 proc. respondentų vaikinų ir 43

proc. merginų, o 14 proc. respondentų vaikinių ir 12 proc. merginų neskiria laiko aktyviam laisvalaikio praleidimui (2 pav.). Taikant chi kvadrato kriterijų nustatyta, kad vaikinai skiria daugiau laiko aktyviam laisvalaikiui nei merginos. skirtumas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ),



2 pav. Respondentų aktyviam laisvalaikiui skiriamo laiko skirstinys ( $p < 0,05$ )

Nustata, kad aktyvioms pramogoms vasarą daugiausia respondentų vaikinių skiria nuo 31 iki 50 eurų (35 proc.) arba nuo 51 iki 100 eurų (27 proc.) per mėnesį. Daugiausia merginų aktyvioms pramogoms per mėnesį skiria nuo 11 iki 30 eurų (43 proc. merginų), nuo 51 iki 100 eurų (22 proc. merginų) ir nuo 31 iki 50 eurų (20 proc. merginų) (3 pav.). Vaikinai aktyvioms pramogoms per mėnesį skiria daugiau lėšų, negu merginos, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ).



3 pav. Respondentų aktyvioms vasaros pramogoms skiriamų išlaidų skirstinys

Apibendrinant atlikto tyrimo duomenis nustatyta, kad daugiausia dalyvavo 21-22 metų respondentių, o vaikinių daugiausia 23-24 metų. Dauguma vaikinių mokėsi vidurinėje mokykloje, o daugiausia tyrime dalyvavusių merginų studijavo universitete. Vaikiniai ir merginos nurodė, kad jų pajamos per mėnesį yra nuo 0 iki 100 eurų.

Tyrimu nustatyta, kad jaunimui, o ypač vaikiniams laisvalaikis yra labai svarbus atsipalaidavimas nuo mokslų, darbų, rutinos. Tačiau yra jaunimo, kurie neturi laisvalaikio. Tai daugiau būdinga merginoms. Vaikiniai ir merginos planuoja savo laisvalaikį. Tačiau vaikinai dažniau renkasi aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, o merginos dažniau renkasi pasyvų laisvalaikio praleidimo būdą ( $p < 0,05$ ). Aktyviam laisvalaikiui per savaitę daugiau kaip 5 valandas daugiausia skiria vaikinai ( $p < 0,05$ ). Respondentės merginos pasyviai laisvalaikiui vasarą skiria daugiau laiko, negu vaikinai ( $p < 0,05$ ). Kiekvienas pats turi nuspręsti, kokia fizinio aktyvumo forma priimtinausia. Pramogos aktyvumo forma priklauso nuo jauno žmogaus psichologinio nusiteikimo. Nelinkęs į fizinį aktyvumą ir po įtempto protinio darbo pavargęs jaunuolis gali mieliau pasirinkti knygos skaitymą, tuo tarpu kitas ir labai pavargęs gali eiti žaisti dažasvydį ir taip pakelti organizmo galias bei pagerinti bendrą organizmo savijautą (Brazulevičienė, 2007).

Aktyvioms pramogoms vasarą daugiausia respondentų vaikinių skiria nuo 31 iki 50 eurų arba nuo 51 iki 100 eurų per mėnesį. Tuo tarpu merginos aktyvioms pramogoms per mėnesį skiria tik nuo 11 iki 30 eurų. Vaikinai aktyvioms pramogoms per mėnesį skiria daugiau lėšų, negu merginos ( $p < 0,05$ ). Pinigų pramogoms dažniausiai respondentai vaikinai ir merginos užsidirba patys. Tačiau nemažai daliai respondentų pinigų pramogoms duoda tėvai, seserys, broliai ar kiti asmenys. Vaikiniams visas vasaros laikas yra tinkamas pramogoms, o merginoms tinkamiausias laikas yra šeštadienis. Vieni iš svarbiausių veiksnių, kurie daro įtaką ir laisvalaikio pasirinkimui yra ekonominė situacija bei kultūrinė aplinka. Šiuo metu studentai, ne tik mokosi, bet ir dirba. Toks didelis užimtumas, įtakoja studentų laisvalaikį, tiek finansiniu, tiek laiko aspektu. Dirbanties studentams yra stipriai apribotas laikas, bet finansinė padėtis, leidžia jiems pasirinkti produktyvesnį laisvalaikį (Allard, 2008).

Daugiausia jaunimo laisvalaikį leidžia su draugais. Su draugais dažniausiai pasidalinama ir informacija apie pramogas. Renkantis pramogą vaikiniams labai svarbu pramogos naujumas, draugų pasiūlymai, rekomendacijos, o merginoms labai svarbi tinkama paslaugų kaina ( $p < 0,05$ ). Merginoms renkantis pramogą yra svarbiau negu vaikiniams teikiamų pramogų saugumas ir tai ar ji yra artima merginai ( $p < 0,05$ ). Renkantis pramogą jaunimui yra svarbūs draugų pomėgiai. Jaunimui būdingas tradicijų bei vyresniosios kartos autoriteto silpnėjimas. Pasak R. Žukauskienės (1996), spartūs socialiniai pokyčiai sukelia atotrūkį tarp kartų, todėl didėja bendraamžių grupės įtaka paauglio socializacijai ir paauglystėje vaikai tolsta nuo tėvų. Tuo metu yra perimamos bendraamžių vertybės, kurios įtakoja gyvenimą. Keisdamas šeimos vertybes į

ryšius su bendraamžiais, paauglys įgyja daugiau nepriklausomybės, tačiau ne visada ši nepriklausomybė veikia teigiamai – svarbu, kokie bendraamžiai paauglį supa, nes bendraamžių grupės turi tam tikrą poveikį formuoti kai kurioms asocialaus elgesio formoms.

Vaikinams svarbesnis motyvas yra pagražinti kūno linijas bei noras tapti fiziškai stipresniu ( $p < 0,05$ ). Šiuos skirtumus galima paaiškinti tuo, kad vaikinai renkasi aktyvias pramogas laisvalaikio metu ir jie dalyvaudami jose nori sustiprėti fiziškai ar pagražinti kūno formas. Tuo tarpu merginos renkasi pasyvias pramogas, ir jiems šie motyvai yra dažniausiai nesvarbūs ar mažai svarbūs. Vaikinams svarbiau negu merginoms svarbesnis motyvas, skatinantis rinktis vasaros pramogas yra noras visiškai tobulinti asmenybės savybes ir gebėjimus ( $p < 0,05$ ). Vaikinams ir merginoms svarbiausias motyvas renkantis vasaros pramogas yra noras gerai praleisti laiką. Vasaros pramogas vaikinai renkasi siekiant atgauti fizines jėgas ( $p < 0,05$ ). Be to vaikinams labai svarbus motyvas pramogų pasirinkimui – pažinčių ieškojimas. Vaikinams ir merginoms svarbiausi vidiniai motyvai yra poreikiai, emocijos, norai ir svajonės. Vaikinams iš vidinių motyvų renkantis aktyvias vasaros pramogas, svarbesni negu merginoms yra poreikiai ( $p < 0,05$ ) ir emocijos ( $p < 0,05$ ). Merginoms svarbesnis motyvas negu vaikinams yra aistra. Užsiimti aktyviomis pramogomis vasarą motyvacija yra ypač svarbi. Ne kiekvienam pramoga, susijusi su aktyviais fiziniais pratimais yra maloni. Todėl labai svarbu, kad jauną žmogų šiai veiklai kažkas skatintų. Vienas iš stipresnių motyvų yra sveikatos saugojimas ir fizinės būklės stiprinimas. Tačiau jaunimas jaučiasi sveiki ir stiprūs. Dažnai yra nesuvokiama, kad organizmui senstant jo funkcinių sistemų veikla silpnėja, o šiam procesui pristabdyti geriausias būdas yra aktyvus ir sistemingas judėjimas. Jaunimui svarbiausiu motyvu turėtų būti noras tapti stipresniu ir gražesniu, bet tuo pačiu galima stiprinti sveikatą, o kartu iškiepyti jaunam žmogui norą ir poreikį aktyviai judėti visą gyvenimą (Tubelis, 1999).

Kaip pramoga apsipirkinėjimas ir vaikščiojimas po parduotuves labai patinka merginoms ( $p < 0,05$ ). Naudinga veikla dažniau užsiima taip pat merginos ( $p < 0,05$ ). Tačiau vaikinai dažniau negu merginos pramogaudami važinėja vandens motociklais ( $p < 0,05$ ) ir nardo ( $p < 0,05$ ). Tiek vaikinai, tiek merginos pramogaudami labai dažnai ir dažnai lankosi kavinėse, klubuose.

Važinėjimosi dviračiu pramoga yra dažnesnė vaikinių tarpe. Vaikinai dažniau pramogauja plaukdami baidarėmis bei išbando kitas pramogas: leidimąsi parašiotu ( $p < 0,05$ ), šaudymą iš lanko ar skraidymą oro balionu. Tačiau merginos dažniau išbando jodinėjimo žirgais pramogą.

Vaikinai ir merginos labai dažnai pramogauja žaisdami su kamuoliu, o merginos mėgsta pramogauti važinėdamos riedučiais. Tokios pramogos kaip laipiojimas medžiais, važinėjimasis keturačiais, plaukiojimas, maudymasis vandens telkinyje bei retesnės ir egzotiškos



pramogos kaip jėgos aitvarai, vandens motociklai, skraidymas oro balionu, leidimasis parašiotu, šaudymas iš lanko jaunimo tarpe nėra populiarios.

### IŠVADOS

1. Aktyvaus laisvalaikio nauda yra patvirtina moksliniais tyrimais. Užsiimdamas aktyviu laisvalaikiu jaunas žmogus ne tik gerina savo raumenyną, išsvermę, kraujotaką ir dar daugelį savo organizmo funkcijų, bet ir skatina protinę veiklą bei dvasinę pusiausvyrą. Aktyvus judėjimas, aktyvus laisvalaikio praleidimas padeda jaunimui fiziškai stiprėti, žadina jų kūrybingumą, iniciatyvumą, atkaklumą. Aktyvios pramogos yra svarbus stimulus paskatinti jaunimą stiprinti sveikatą ir darbingumą, patirti asmeninę arba kolektyvinę sėkmę, sužadinti optimistinę nuotaiką. Aktyvios pramogos pakelia nuotaiką, pašalina nervinę įtampą, nuovargį, ugdo išsvermę ir valią. Vasaros aktyvių pramogų įvairovė labai plati. Galima pasirinkti pramogauti vienam ar su bendraminčiais, draugais ar šeimos nariais. Aktyvios pramogos yra puiki galimybė geriau pažinti šalia esančiuosius, išmėginti save ir pajauti tai, ko dar neteko patirti.

2. Nustatyta, kad respondentai vaikinai daugiau renkasi aktyvų laisvalaikio leidimo būdą, o respondentės merginos pasyvų ( $p < 0,05$ ). Respondentams vaikinams renkantis pramogą svarbesnės yra oro sąlygos ( $p < 0,05$ ), pramogos smagumas ir gerai praleistas laikas, o respondentėms merginoms renkantis pramogą yra svarbiau negu vaikinams teikiamų pramogų saugumas ( $p < 0,05$ ) ir pramogos įdomumas ir tai ar ji yra artima respondentei ( $p < 0,05$ ). Pramogaudami respondentai laiką leidžia žaisdami su kamuoliu arba apsiperka, vaikšto po parduotuves, lankosi kavinėse klubuose. Tokios pramogos kaip jėgos aitvarai, vandens motociklai, skraidymas oro balionu, leidimasis parašiotu, šaudymas iš lanko, važinėjimas keturačiais, laipiojimas medžiais nėra populiarios tarp respondentų. Svarbiausias motyvas renkantis vasaros pramogas respondentams yra noras gerai praleisti laiką. Nustatyta, kad renkantis vasaros pramogas vaikinams negu merginoms svarbesnis motyvas yra noras tarpti fiziškai stipresniu ( $p < 0,05$ ), atgauti fizines jėgas ( $p < 0,05$ ), noras visiškai tobulinti asmenybės savybes ir gebėjimus ( $p < 0,05$ ). Respondentams vaikinams iš vidinių motyvų renkantis aktyvias vasaros pramogas, svarbesni negu merginoms yra poreikiai ( $p < 0,05$ ) ir emocijos ( $p < 0,05$ ). Merginoms svarbesnis motyvas negu vaikinams yra aistra.

### LITERATŪROS SĄRAŠAS

Adaškevičienė, E. (1994). Vaikų fizinio ugdymo pedagogika. Vilnius: Egaldas.

Allard, M. (2010), Education, occupation, leisure activities, and brain reserve: a population-based study, CMRR d'Aquitaine, CHU Bordeaux, Bordeaux, France.

Blaževičius, P. (2006) Laisvalaikio organizavimas. Rokiškis: Igorio Skripkos individuali įmonė.

- Brazulevičienė, I. (2006). Aktyvus poilsis geriausias vaistas nuo pervargimo. Kauno apskrities visuomenės sveikatos ugdymo centras.
- Bregas, P. (1996). Sveikai gyventi: Natūralios gyvensenos programa pagal Polį Bregą. Vilnius: Asveja.
- Bryant, J.; Cantor, J. (2003). Communication and emotion. London and New York: Routledge.
- Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, (2000). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidyklos institutas.
- Dapkienė, S. (2002). Mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas. Vilnius: Pedagogika.
- Karbolis, P. (2003). Jaunojo sportininko treniruotė. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Kardelis, K. (2002). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Kaunas: Judex.
- Kublickienė, L. (2001). Laisvalaikio sociologija: paradigmos skirtumai. Filosofija. Sociologija.
- Laskienė, S., Zuožienė I.J., Zuoza K.J., (2009). Visuomenės sveikata, 2009, Nr.1 (44). Peržiūrėta 2015, kovo 25, adresu: <http://www.hi.lt/images/70-77%20psl.pdf>.
- Miller, S. (1997). Inattentive and Contended. Relationship Commitment, and Attention to Alternatives. Houston: SamHoustonStateUniversity.
- Prunskus, V. (2013). Pramogos kaip komunikacijos forma: samprata ir socialinės funkcijos.
- Skurvydas, A. Mickevičienė, D. Motiejūnaitė K. (2006). Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Studijų knyga. Kaunas: LKKA.
- Stonkus, S. ir kiti. (1996). Vis tobulėti. Vilnius: Sporto informacijos centras.
- Šinkūnienė, J. R. (2005). Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas // Socialinis darbas, Nr. 4 (1). p. 122 – 130.
- Šukys, S. (2002). Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai. Mokomoji knyga. Kaunas: LKKA
- Tamošauskas, P., Rėgalienė, G., Mačys, A. (2003). Studentų fizinio ugdymo teorijos ir metodikos pagrindai. Vilnius.
- Tubelis, L. (1999). VPU pirmojo kurso studentų fizinės saviugdos problema. II Lietuvos doktorantų ir jų mokslinių vadovų konferencija. Jaunųjų mokslininkų darbai. Vilnius.
- Tidikis, R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
- Volbekienė, V. (1996). Asmens kūno kultūra. Sveikata // Vis tobulėti. Kas žinotina Lietuvos kūno kultūros ženkliniui.
- Volbekienė, V. (2004). Fizinis aktyvumas: gyvenimo įgūdžių pamokos. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centras.
- Vorderer, P. (2000). Media entertainment. The psychology of its appeal (Lea's communication series). London and New York: Routledge.

Wolf, M. J. (2003). The Entertainment economy. How mega-media forces are transforming our lives. New York: Times Books.

Žukauskienė, R.(1996). Raidos psichologija. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.

## JOJIMAS KAIP REKREACIJA IR LAISVALAIKIO PRALEIDIMO BŪDAS LIETUVOJE

Daiva Bulotienė<sup>1</sup>, Aleksandras Alekrinskis<sup>1</sup>, Audrius Šimkus<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

<sup>2</sup>Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas, Lietuva

### SANTRAUKA

Pasak G. Saveikaitės (2013) Lietuvoje, turinčioje galias žirgininkystės tradicijas, žirgai aktyviai panaudojami rekreacinės žirgininkystės veiklos srityse – žirgynų lankytojai noriai mokosi jodinėti, jodinėja, dalyvauja žygiuose su žirgais ir pan. Be to skirtinguose šalies regionuose organizuojamos kasmetinės žirgininkystės šventės į regionus pritraukia daug užsienio ir vietos žirgų mylėtojų, kurie aktyviai naudojami žirgininkystės sektoriaus teikiamomis paslaugomis. Tai reiškia, kad vis daugiau asmenų renkasi jojimą kaip rekreaciją bei laisvalaikio praleidimo būdą. *Metodika.* Tyrime dalyvavo 13 ekspertų. Specialistams, dirbantiems jojimo rekreacijos srityje, buvo suteiktas eksperto statusas, kuris nurodo į tam tikros srities turinčio asmens specialiąsias žinias. Ekspertų tyrimas padeda kitų pagalba, t.y. tiriamos srities specialistų, ekspertų požiūriu, išsiaiškinti rūpimus klausimus. Ekspertu gali tapti kiekvienas asmuo, turintis specialiųjų žinių. Ekspertų anketinė apklausa buvo atlikta elektroninėmis ryšio priemonėmis, naudojant mišraus tipo klausimyną. Anketoje buvo panaudoti kelių tipų klausimai, t.y. uždari bei atviri klausimai. Duomenų sisteminimui pasirinkta aprašomoji statistinė duomenų analizė bei palyginimas, siekiant išsiaiškinti kaip ekspertai vertina jojimą kaip *rekreaciją* ir laisvalaikio praleidimo būdą Lietuvoje. *Rezultatai.* Ekspertų manymu, Lietuva yra palanki jojimui kaip rekreacijai ir laisvalaikio praleidimo būdai. Dabartinę rekreacinės žirgininkystės sektoriaus būklę ekspertai vertino labiau teigiamai. Ekspertų nuomone, teigiamai būklę vertinti galima dėl asmenų susidomėjimo jojimo rekreacinėmis paslaugomis, neigiamai – dėl prastos hipodromų būklės, specialistų trūkumo bei papildomų paslaugų trūkumo. Ekspertų manymu, rekreacinės žirgininkystės sritį būtina plėtoti. *Išvados.* Ekspertai populiariausia rekreacinės žirgininkystės kryptį įvardija pramoginę rekreacinę žirgininkystę, kaip mažiausiai populiariausia – laisvalaikio ir edukacinės rekreacinės žirgininkystės kryptis. Ekspertai populiariausia pramoginės rekreacinės žirgininkystės paslauga laiko lenktynių ir parodų stebėjimą, mažiausiai populiaria – važiavimas karieta.

**Raktiniai žodžiai:** jojimas; rekreacija; laisvalaikis; laisvalaikio praleidimo būdas.

### ĮVADAS

Lietuva turi labai senas ir galias žirgininkystės tradicijas. Manoma, kad tas socialinės visuomenės sluoksnis, kuris palaiko žirgininkystės plėtojimą Lietuvoje, savo veikla prisideda prie žmonių fizinės ir emocinės sveikatos palaikymo, socialinių problemų mažinimo, vaikų ir jaunimo užimtumo, patrauklesnio Lietuvos įvaizdžio kūrimo bei sukuria produktą vidaus ir užsienio rinkai (Saveikaitė, 2013). Pastaruoju didėja asmenų susidomėjimas rekreacine žirgininkyste: domimasi įvairiomis žirginio sporto rungtimis, jojimas kaip rekreacija naudojamas kaimo turizme, taip pat vaikų laisvalaikiu bei jojimo terapijai, kuomet siekiama gerinti asmenų sveikatą bei juos gydyti nuo turimų sutrikimų. Pastaruoju metu augant susidomėjimui žirginiu sportu, kaip rekreacine veikla bei patrauklia turizmo kryptimi, auga ir žirgininkyste užsiimančių juridinių asmenų skaičius. Augimas pastebimas dėl į privačių investicijų. Pagal Lietuvos

hipodromų plėtros programą (2009) šiuo metu Lietuvoje yra apie 75 žirgininkystė užsiimantys juridiniai asmenys: 2 Lietuvos valstybei priklausantys žirgynai, 54 arklių veislynai, 19 žirginio sporto klubų, centrų, mokyklų. Lietuvos hipodromų plėtros programoje (2009) išskiriamos tokios su rekreaciniu jojimu susijusios problemos:

- ✓ nėra efektyviai veikiančios kompleksinės veislinių žirgų įvertinimo ir pardavimo sistemos;
- ✓ žirgų veislininkystė finansiškai mažai pelninga.

Kaip viena iš pagrindinių lėto rekreacinio jojimo vystymosi priežasčių – prasta sportinės žirgininkystės infrastruktūra. Tai ir infrastruktūra, skirta žirgų sporto varžybų organizavimui, ir mokslinių ir praktinio mokymo bazių trūkumas gyvulių veislininkystės srityje. Be to, pažymima, kad dabartinė žirgų bėgimo takų ir hipodromų infrastruktūra yra nepakankama, kadangi jos kokybė neatitinka tarptautinių reikalavimų, jai būtina rekonstrukcija ir atnaujinimas.

D. Brown, M. Reeder (2007) yra pažymėję, kad jojimas kaip rekreacija yra viena iš žemės ūkio rekreacijos šakų, kurios populiarumas pastaraisiais metais didėja. Jojimas kaip rekreacija gali būti plėtojamas kaimo turizmo versluose bei siūlomas kaip papildoma paslauga žemės ūkio rekreacijoje šalia mini zoologijos sodų, medžioklės ir žvejybos bei rodeo (Brown, Reeder, 2007). Anlogiškai tie patys autoriai pažymėjo vėliausiame tyrime, kuriame teigė, kad agroturizme beveik 60 procentų kaimo turizmo sodybų specializuojasi jojimo rekreacinių paslaugų teikime (Brown, Reeder, 2008). Analogiškai teigia Schneider E., Earing J., Martinson K. (2013), tvirtindamos, kad jojimas sekančią dekadą kaip rekreacija žymiai augs. Pasak C. Flather, H. K. Cordell (1995) jojimo kaip rekreacijos poreikis auga analogiškai žmonių populiacijos augimui. Tai rodo, kad jojimo kaip rekreacijos poreikis auga gana stabiliai, tačiau teigiama linkme. Atsižvelgiant į šį augimo faktorių, teigtina, kad jojimo rekreacinės paslaugos yra aktualios bei jų paklausa ateityje tik augs.

Jojimas kaip rekreacija gali būti plėtojamas šešiose veiklos srityse: gydomojoje, profesionalioje, sportinėje, pramoginėje, laisvalaikio bei edukacinėje jojimo rekreacijoje.

Edukacinė jojimo rekreacija. Lietuvos žirgynuose sudarytos sąlygos organizuoti edukacines ekskursijas moksleiviams. Ekskursijų metu moksleiviai supažindinami su žirgynuose auginamomis žirgų veislėmis, žirgynais ir jų veiklos ypatumais, žirgų priežiūra bei maitinimu. Edukacinės ekskursijos metu moksleiviai supažindinami su hipodromų veikla ir juose vykstančias jojimo varžybas.

Mokslinėje literatūroje pastebima, kad Lietuvos turimi gamtiniai, rekreaciniai, istorijos ir kultūriniai paveldo išteklių yra palankūs jojimo kaip rekreacijos plėtrai. Nepaisant palankių išėties sąlygų, plėtrą stabdo nepakankamai išvystyta žirgininkystės infrastruktūra bei siauras žirgynų siūlomų paslaugų spektras (Vitkienė, 2004).

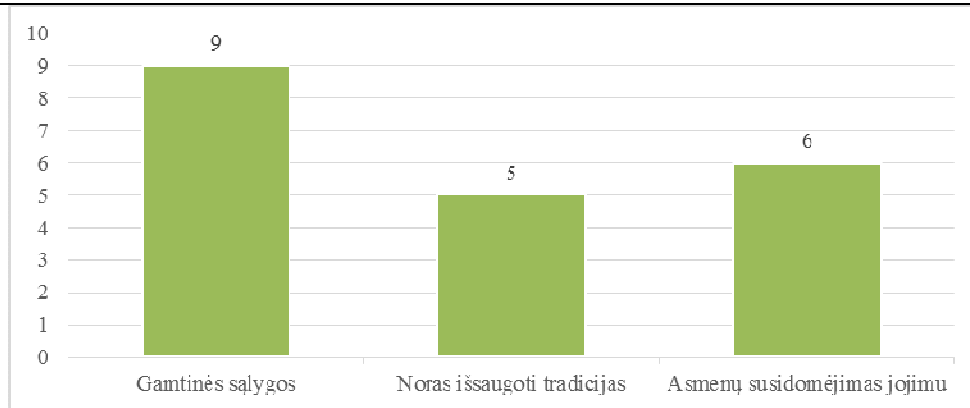
## METODIKA

Atliekant tyrimą, specialistams, dirbantiems jojimo rekreacijos srityje, buvo suteiktas eksperto statusas, kuris nurodo į tam tikros srities turinčio asmens specialiąsias žinias. Ekspertų tyrimas padeda kitų pagalba, t.y. tiriamos srities specialistų, ekspertų požiūriu, išsiaiškinti rūpimus klausimus. Ekspertu gali tapti kiekvienas asmuo, turintis specialiųjų žinių. Ekspertų anketinė apklausa atlikta elektroninėmis ryšio priemonėmis, naudojant mišraus tipo klausimyną. Anketoje buvo panaudoti kelių tipų klausimai, t.y. uždari bei atviri klausimai. Duomenų sisteminimui pasirinkta aprašomoji statistinė duomenų analizė bei palyginimas, siekiant išsiaiškinti kaip ekspertai vertina jojimą kaip rekreaciją ir laisvalaikio praleidimo būdą Lietuvoje. Pagal K. Kardelio (2002) paprastai dominančių požymių pasiskirstymas populiacijoje nėra žinomas, taigi norint tai nustatyti, reikėtų ištirti visus generalinės aibės elementus. Kadangi tai yra sudėtingas procesas, kartais netgi neįmanoma, empiriniuose tyrimuose beveik visada daroma išankstinė atranka, t.y. parenkama atsitiktinė generalinės aibės (visumos) elementų dalis, ištiriamas nagrinėjamo požymio pasiskirstymas šioje dalyje ir iš jos sprendžiama apie šio požymio pasiskirstymą visoje generalinėje aibėje. Ši pasirinktoji dalis vadinama imtimi. 2015 metų balandžio mėnesį atliktame tyrime dalyvavo 13 specialistų, dirbančių jojimo rekreacinėje srityje. Duomenų sisteminimui pasirinkta aprašomoji statistinė duomenų analizė bei palyginimas, siekiant išsiaiškinti kaip ekspertai vertina jojimą kaip rekreaciją ir laisvalaikio praleidimo būdą Lietuvoje.

## REZULTATAI

Ekspertų nuomone, jojimo rekreacinės paslaugos yra išskirtinės tuo, kad suteikia galimybę laiką leisti gamtoje bei bendrauti su gyvūnu, gerina sveikatą, fiziškai stiprina kūną bei gerina emocinę būklę. Kaip didžiausią jojimo rekreacinių paslaugų išskirtinumą ekspertai išskyrė bendravimą su gyvūnu (nurodė 61,5% respondentų) bei emocinės būklės gerinimą (nurodė 53,8% respondentų).

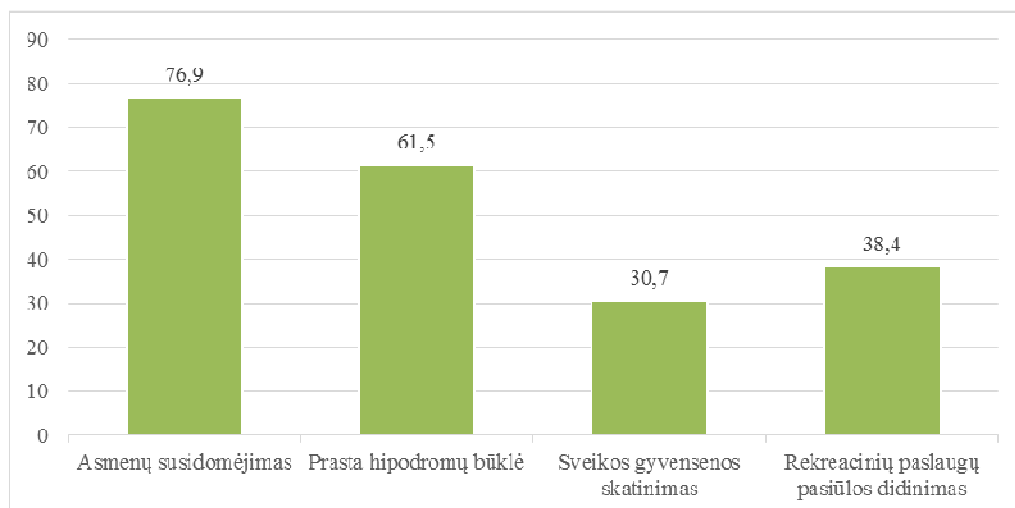
Ekspertų manymu, Lietuva yra palanki jojimui kaip rekreacijai ir laisvalaikio praleidimo būdai. Teigiamai atsakė 76,9% respondentų, neigiamai – 15,3% respondentų, nežinojo – 7,6% respondentų. Tai sąlygoja, pasak ekspertų, gamtinės sąlygos (69,2% respondentų) asmenų susidomėjimas jojimu kaip laisvalaikio praleidimo būdu (46,1% respondentų) bei noras išsaugoti tradicijas (38,4% respondentų) (žr. 1 pav).



**1 pav. Veiksniai, lemiantys jojimo kaip rekreacijos ir laisvalaikio praleidimo būdo palankumą**

Dabartinę rekreacinės žirgininkystės sektoriaus būklę ekspertai vertino labai gerai (15,3% respondentų), gerai (30,7% respondentų) ir patenkinamai (38,4% respondentų). Blogai rekreacinės žirgininkystės sektorių vertino 15,3% respondentų. Darytina išvada, kad ekspertų nuomonė buvo labiau teigiama. Kaip apsisprendimą lemiančius veiksnius, ekspertai nurodė tokius: prasta hipodromų būklė (61,5% respondentų), asmenų susidomėjimas jojimo rekreacinėmis paslaugomis (53,8% respondentų), specialistų trūkumas (46,1% respondentų) (38,4% respondentų), papildomų paslaugų paketų trūkumas (38,4% respondentų). Teigtina, kad ekspertų nuomone, teigiamai būklę vertinti galima dėl asmenų susidomėjimo jojimo rekreacinėmis paslaugomis, neigiamai – dėl prastos hipodromų būklės, specialistų trūkumo bei papildomų paslaugų trūkumo.

Ekspertų manymu, rekreacinės žirgininkystės sritį būtina plėtoti. Tam pritarė 84,6% respondentų. Kaip pagrindinę priežastį, lemiančią rekreacinės žirgininkystės plėtojimą, yra didėjantis asmenų susidomėjimas šia sritimi (76,9% respondentų). Kitomis priežastimis ekspertai nurodė: prasta hipodromų būklė, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas (žr. 2 pav).

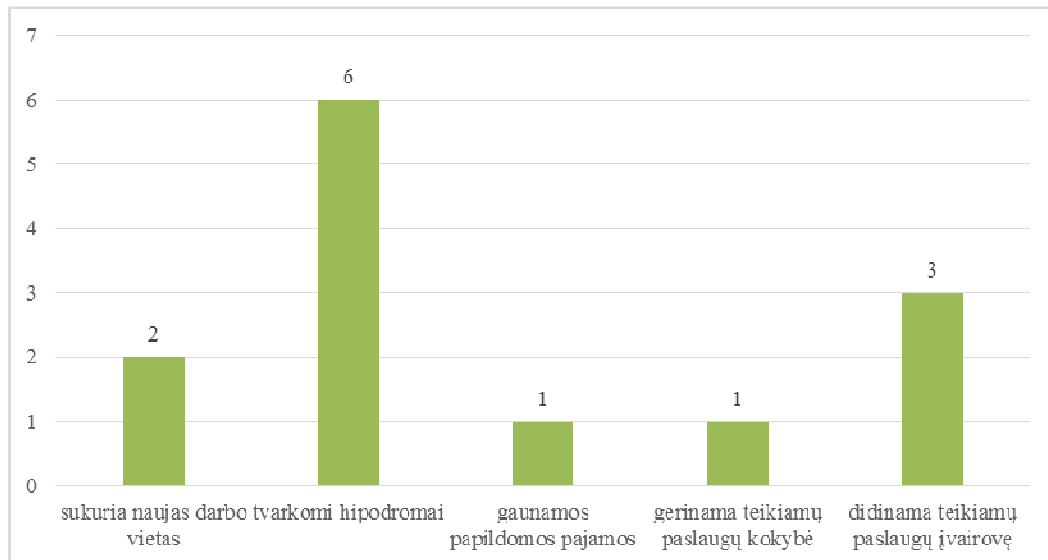


**2 pav. Priežastys rekreacinės žirgininkystės plėtojimui**

Darytina išvada, kad ekspertų nuomone, rekreacinės žirgininkystės plėtojimas neatsiejamas tiek nuo teigiamų (asmenų susidomėjimas, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas), tiek neigiamų (prasta hipodromų būklė) priežasčių.

Ekspertų nuomone, papildomų rekreacinių jojimo paslaugų Lietuvoje trūksta tokių: maitinimo (30,7% respondentų), apgyvendinimo (15,3% respondentų), reikalingo inventoriaus jojimui nuomos (38,4% respondentų), pirties ir pobūvių salės nuomos (7,6% respondentų) ir žirgų saugojimo ir priežiūros (7,6% respondentų). Darytina išvada, kad ekspertų teigimu, labiausiai trūksta inventoriaus nuomos bei maitinimo paslaugų, teikiant jojimo rekreacines paslaugas. Mažiausiai, ekspertų nuomone, trūksta patalpų pobuviams nuomos bei žirgų saugojimo bei priežiūros paslaugų. Darytina prielaida, kad asmenys, besinaudojantys jojimo rekreacinėmis paslaugomis, nėra žirgų savininkai bei nesiekia linksmintis gaudami jojimo rekreacines paslaugas.

Ekspertai nurodė tokius veiksnius, kurie labiausiai teigiamai veikia jų požiūrį į jojimo kaip rekreacijos ir laisvalaikio praleidimo būdo plėtojimą (žr. 3 pav).



3 pav. Veiksniai, teigiamai veikiantys požiūrį į jojimo kaip rekreacijos ir laisvalaikio praleidimo būdo plėtojimą

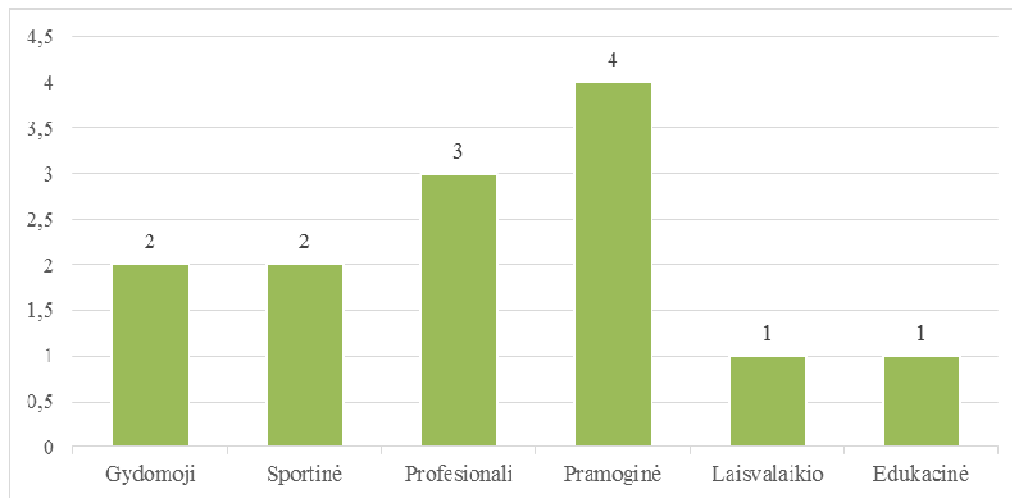
Daugiausiai ekspertų (46,1%) teigė, kad teigiamai vertina jojimą kaip rekreaciją ir laisvalaikio praleidimo būdą, kadangi tai sąlygoja plėtrą ir yra tvarkomi hipodromai, kurių būklė nėra labai gera. Taip pat ekspertai (23,07%) teigė, kad jų požiūrį gerina didinama teikiamų paslaugų įvairovė. Toliau veiksniai pasiskirstė sekančiai – naujų darbo vietų sukūrimas (15,3%), papildomų pajamų gavimas bei teikiamų paslaugų kokybės gerinimas (abu po 7,6%). Darytina išvada, kad ekspertai labiausiai įtakojami fakto, kad yra tvarkomi hipodromai bei didinama teikiamų paslaugų įvairovė.

Apžvelgiant veiksnius, trukdančius plėtoti jojimo rekreacines paslaugas, ekspertų nuomone pasiskirstė sekančiai: prasta hipodromų būklė (58,3%), mažas kvalifikuotų sportinės



žirgininkystės darbuotojų skaičius Lietuvoje (23,07%), nekokybiškas jojimo inventorius (15,3%) bei blogi žirgų bėgimo takai (7,6%). Darytina išvada, kad prasta hipodromų būklė traktuotina kaip neigiamas faktorius, tačiau teigiamas veiksnys, kurio įtaką jojimo rekreacinių paslaugų plėtojimui yra didelė.

Populiariausios, pasak ekspertų, rekreacinės žirgininkystės paslaugos Lietuvoje yra (žr. 4 pav):



4 pav. Populiariausios rekreacinės žirgininkystės kryptys Lietuvoje

Rekreacinės žirgininkystės krypčių populiarumą ekspertai išdėstė sekančiai: pramoginė (30,7%), profesionali (23,07%), sportinė ir gydomoji (abi po 15,3%), laisvalaikio ir edukacinė (7,6%) rekreacinė žirgininkystė. Darytina išvada, kad ekspertai populiariausia rekreacinės žirgininkystės kryptį įvardija pramoginę rekreacinę žirgininkystę, kaip mažiausiai populiarias – laisvalaikio ir edukacinės rekreacinės žirgininkystės kryptys.

Populiariausias pramoginės rekreacinės žirgininkystės paslaugas Lietuvos žirgynuose ekspertai nurodė tokias: pasijodinėjimas žirgu gamtoje (15,3%), pažintinės ekskursijos po žirgyną (15,3%), važiavimas karieta (7,6%), papildomos paslaugos: apgyvendinimas, maitinimas, vaikų stovyklų organizavimas ir t.t. (15,3%), lenktynių ir parodų stebėjimas (38,4%). Darytina išvada, kad ekspertai populiariausia pramoginės rekreacinės žirgininkystės paslauga laiko lenktynių ir parodų stebėjimą, mažiausiai populiaria – važiavimas karieta.

Pirmenybę rekreacinės žirgininkystės srityje ekspertai teikia (žr. 6 pav). Didžiausią prioritetą ekspertai teikia pramoginei (53,8%), sportinei bei gydomajai (abi po 38,4%) rekreacinei žirgininkystei. Mažiau prioritetine ekspertai laiko profesionalią rekreacinę žirgininkystę – 30,7% respondentų. Mažiausiai prioritetų ekspertai teikia laisvalaikio (23,07%) bei edukacinei (7,6%) rekreacinei žirgininkystei. Darytina išvada, kad ekspertai pramoginę rekreacinę žirgininkystę laiko didžiausiu prioritetu jojimo kaip rekreacijos ir laisvalaikio praleidimo būdo sritį.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Išnagrinėjus mokslinę literatūrą, teigtina, kad jojimas kaip veikla traktuotinas kaip žirgo valdymas bei treniravimas raiteliui sėdint ant žirgo nugaros. Jojimas gali būti susijęs su keliomis asmens socialinėmis sritimis: su pramoga, poilsiu, sportu, keliavimu ar sveikatos gerinimu bei gydymu. Jojant raitelis valdo žirgą savo kūno judesių bei papildomo tam specialiai pritaikyto inventoriaus pagalba. Jojimo tikslas yra raiteliui išmokti savarankiškai valdyti ir kontroliuoti žirgą, jam judant žingine ar risčia. Jojimas veikia raitelį tiek fiziškai, tiek psichologiškai bei emocinę naudą. Atlikus empirinį tyrimą, ekspertų manymu nustatyta, kad Lietuva yra palanki jojimui kaip rekreacijai ir laisvalaikio praleidimo būdai. Teigiamai atsakė 76,9% respondentų, neigiamai – 15,3% respondentų, nežinojo – 7,6% respondentų. Pasak ekspertų, tai sąlygoja, gamtinės sąlygos (69,2% respondentų) asmenų susidomėjimas jojimu kaip laisvalaikio praleidimo būdu (46,1% respondentų) bei noras išsaugoti tradicijas (38,4% respondentų). Dabartinę rekreacinės žirgininkystės sektoriaus būklę ekspertai vertino labiau teigiamai. Ekspertų nuomone, teigiamai būklę vertinti galima dėl asmenų susidomėjimo jojimo rekreacinėmis paslaugomis, neigiamai – dėl prastos hipodromų būklės, specialistų trūkumo bei papildomų paslaugų trūkumo. Ekspertų manymu, rekreacinės žirgininkystės sritį būtina plėtoti. Tam pritarė 84,6% respondentų. Kaip pagrindinę priežastį, lemiančią rekreacinės žirgininkystės plėtojimą, yra didėjantis asmenų susidomėjimas šia sritimi (76,9% respondentų). Kitomis priežastimis ekspertai nurodė: prastą hipodromų būklę, sveikos gyvensenos skatinimą, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimą. Darytina išvada, kad ekspertų nuomone, rekreacinės žirgininkystės plėtojimas neatsiejamas tiek nuo teigiamų (asmenų susidomėjimas, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas), tiek neigiamų (prasta hipodromų būklė) priežasčių. Apžvelgiant veiksnius, trukdančius plėtoti jojimo rekreacines paslaugas, ekspertų nuomonė pasiskirstė sekančiai: prasta hipodromų būklė (58,3%), mažas kvalifikuotų sportinės žirgininkystės darbuotojų skaičius Lietuvoje (23,07%), nekokybiškas jojimo inventorių (15,3%) bei blogi žirgų bėgimo takai (7,6%). Darytina išvada, kad prasta hipodromų būklė traktuotina kaip neigiamas faktorius, tačiau teigiamas veiksnys, kurio įtaką jojimo rekreacinių paslaugų plėtojimui yra didelė.

Šio tyrimo rezultatai papildė 2013 m. alikto tyrimo rezultatus (Saveikaitė, 2013). Jo metu nustatyta, kad žirgininkystės būklė yra prasta. Lietuvoje esamiems žirgynams bei hipodromams būtina rekonstrukcija ir atnaujinimas. Taip pat Lietuvoje nėra efektyviai veikiančios kompleksinės veislinių žirgų įvertinimo ir pardavimo sistemos, žirgų veislininkystė finansiškai mažai pelninga, todėl populiarėja labai lėtai. Viena iš pagrindinių vangaus žirgininkystės vystymosi priežasčių – jaučiamas didelis sportinės žirgininkystės infrastruktūros trūkumas, pradedant infrastruktūra, skirta žirgų sporto varžybų organizavimui, baigiant mokslinių ir praktinio mokymo bazių trūkumu gyvulių veislininkystės srityje (Saveikaitė, 2013).

Darytina išvada, kad jojimas kaip rekreacija gali būti plėtojamas Lietuvoje, tam sudarytos palankios sąlygos. Plėtojimas galimas tokiais kryptimis: sportinė rekreacija, gydomoji rekreacija, profesionali rekreacija, pramoginė rekreacija, edukacinė rekreacija, laisvalaikio rekreacija. Rekreacinės žirgininkystės plėtojimas neatsiejamas tiek nuo teigiamų (asmenų susidomėjimas, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas), tiek neigiamų (prasta hipodromų būklė) priežasčių.

## IŠVADOS

Pastaruoju metu augant susidomėjimui žirginiu sportu, kaip rekreacine veikla bei patrauklia turizmo kryptimi, auga ir žirgininkyste užsiimančių juridinių asmenų skaičius. Augimas pastebimas dėl į privačių investicijų. Šiuo metu Lietuvoje yra apie 75 žirgininkyste užsiimantys juridiniai asmenys, registruotos 44 žirgų veislės. Kaip esminį uždavinį arklių veislininkystėje programa nurodo Lietuvoje sukurtų arklių veislių genofondo išsaugojimą. Nurodoma, kad vietinės arklių veislės Lietuvoje galėtų būti naudojamos veislei, darbui, sporto mokyklose, turizmo, pramogų versle, hipoterapijai. Kaip eksporto prekė – veislei, pramogai, mėšai. Kaip viena iš pagrindinių lėto rekreacinio jojimo vystymosi priežasčių – prasta sportinės žirgininkystės infrastruktūra.

Ekspertų manymu, Lietuva yra palanki jojimui kaip rekreacijai ir laisvalaikio praleidimo būdai. Dabartinę rekreacinės žirgininkystės sektoriaus būklę ekspertai vertino labiau teigiamai. Ekspertų nuomone, teigiamai būklę vertinti galima dėl asmenų susidomėjimo jojimo rekreacinėmis paslaugomis, neigiamai – dėl prastos hipodromų būklės, specialistų trūkumo bei papildomų paslaugų trūkumo. Ekspertų manymu, rekreacinės žirgininkystės sritį būtina plėtoti. Tam pritarė 84,6% respondentų. Kaip pagrindinę priežastį, lemiančią rekreacinės žirgininkystės plėtojimą, yra didėjantis asmenų susidomėjimas šia sritimi (76,9% respondentų). Kitomis priežastimis ekspertai nurodė: prasta hipodromų būklė, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas. Rekreacinės žirgininkystės plėtojimas neatsiejamas tiek nuo teigiamų (asmenų susidomėjimas, sveikos gyvensenos skatinimas, rekreacinių paslaugų pasiūlos didinimas), tiek neigiamų (prasta hipodromų būklė) priežasčių. Populiariausia rekreacinės žirgininkystės kryptimi įvardija pramoginę rekreacinę žirgininkystę, kaip mažiausiai populiarias – laisvalaikio ir edukacinės rekreacinės žirgininkystės kryptis. Ekspertai populiariausia pramoginės rekreacinės žirgininkystės paslauga laiko lenktynių ir parodų stebėjimą, mažiausiai populiaria – važiavimas karieta.

## LITERATŪRA

Brown, D. M., Reeder, R. J. (2007). Farm-Based Recreation: A Statistical Profile. Economic Research Report, Nr. 56445.

- Brown, D. M., Reeder, R. J. (2008). Agritourism Offers Opportunities For Farm Operators. USDA Economic Research Service-Agritourism Offers Opportunities For Farm Operators.
- Flather C., Cordell H. K. (1995). Outdoor Recreation: Historical and Anticipated Trends. Wildlife and Recreationists. Island press, Washington, D.C. Covelo, California.
- Kardelis, K. (2002). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. [interaktyvus] 2-asis leidimas. Šiauliai. p. 103-104. [žiūrėta 2015-04-01] prieiga internetu: <<http://www.scribd.com/doc/37948910/18/Interviu>>
- Lietuvos hipodromų plėtros 2009 – 2013 metų programa [interaktyvus] 2012 [žiūrėta 2015-04-15] prieiga internetu: <<http://www.ukmin.lt/uploads/documents/imported/lt/strategija/doc08/Hipodromu-pletra-080123.pdf>>
- Saveikaitė, G. (2013). Rekreacinės žirgininkystės plėtros kryptys Lietuvoje. Magistrantūros studijų baigiamasis darbas. LSU: Kaunas.
- Schneider E., Earing J., Martinson K. (2013) Revealing motivations for and conflicts associated with recreational horseback trail riding. Journal of Forestry 111.4: 282-286.
- Vitkienė, E. (2004) . Paslaugų marketingas. Klaipėda: Klaipėdos universisteto leidykla.

## ŽMONIŲ NUOMONĖS APIE PLAUKIMĄ, KAIP LAISVALAIKIO IR FIZINIO AKTYVUMO FORMĄ, RAIŠKA

Daiva Bulotienė<sup>1</sup>, Aleksandras Alekrinskis<sup>1</sup>, Audrius Šimkus<sup>2</sup>

*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Vytauto Didžiojo universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

Plaukimas yra ne tik gyvybiškai būtinas įgūdis, bet ir puiki fizinio aktyvumo forma, turinti teigiamą poveikį sveikatai (Springen, 2004, Katz, 1993, Whitten, 1996). Įvairiapusis vandens poveikis teigiamai veikia visas žmogaus organizmo sistemas (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Visa tai gerina organizmo atsparumą įvairioms ligoms, stiprina funkcinį žmogaus pajėgumą. Be to, plaukimas yra gera priemonė įvairioms ligoms gydyti. Jis sėkmingai taikomas gydant stuburo iškrūpimus, pilnapadiškumą, astmą, kitas kvėpavimo trakto ligas (Statkevičienė, 2004). Plaukimas bei vandens terapija puikiai pritaikomi gydant raumenų, sausgyslių, raiščių ligas ar traumas, padeda atsigausti po įvairių operacijų, kaulų lūžių (Beneka, 2003). *Metodika.* Kauno plaukimo centre buvo apklausti 36 respondentai. Apklausa vyko vienu etapu. Ji buvo vykdoma 2015 m. gruodžio 12 – 24 dienomis. Anketinės apklausos metodas pasirinktas dėl ribotų finansinių išteklių, bei būtinumo išsaugoti tiriamųjų privatumą. Duomenų sisteminimui pasirinkta aprašomoji statistinė duomenų analizė bei palyginimas. *Išvados.* Kauno plaukimo centro lankytojai pritaria nuostatai, kad plaukimas yra puiki sveikatinimo, geros nuotaikos ir savijautos priemonė. Respondentai mano, kad plaukimas yra gera sveikatingumo priemonė įvairaus amžiaus žmonėms. Apklaustieji taip pat mano, kad dėl spartaus gyvenimo tempo jie turi ribotas galimybes užsiimti aktyviu laisvalaikiu, todėl dažnai renkasi pasyvesnį, kad galėtų pailsėti, atgauti jėgas, atsipalaiduoti.

**Raktiniai žodžiai:** plaukimas, fizinis aktyvumas, laisvalaikis, laisvalaikio praleidimo būdas.

### ĮVADAS

Plaukimas - viena tinkamiausia šakų žmonių nuovargiui mažinti, nerviniam stresui pašalinti, visai sveikatai stiprinti (Katz, 1993). Plaukimo poveikis žmogaus organizmui specifinis. Žmogui esant vandenyje nejaučiama žemės traukos jėga, vandens slėgis maždaug tolygiai pasiskirsto po visą kūną, kūnas išskiria 50 - 80 proc. daugiau šilumos negu ore, greitesnė ir kūno šilumos apykaita. Tai didina žmogaus atsparumą temperatūros pokyčiams, ugdo imunitetą įvairioms nuo peršalimo kylančioms ligoms. Plaukimas stiprina nervų sistemą, gerina miegą, apetitą, todėl jis dažna rekomenduojamas kaip gydomoji priemonė esant medžiagų apykaitos sutrikimams, širdies ir plaučių nepakankamumui, sąnarių, raumenų sistemos negalavimams. Sveikatingumo ir tvirtinimo požiūriu plaukimo poveikis ypač naudingas vaikams. Jis stiprina atraminį judėjimo aparatą, ugdo išsvermę, jėgą, greitį, sąnarių paslankumą, judesių koordinaciją, kūno laikyseną ir lankstumą (Whitten, 1994; Katz, 1993).

Įvairiapusis vandens poveikis teigiamai veikia visas žmogaus organizmo sistemas (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Visa tai gerina organizmo atsparumą įvairioms ligoms, stiprina funkcinį žmogaus pajėgumą. Be to, plaukimas yra gera priemonė įvairioms ligoms gydyti. Jis

sėkmingai taikomas gydant stuburo iškrypimus, pilnapadiškumą, astmą, kitas kvėpavimo trakto ligas (Statkevičienė, 2004). Plaukimas bei vandens terapija puikiai pritaikomi gydant raumenų, sausgyslių, raiščių ligas ar traumas, padeda atsigauti po įvairių operacijų, kaulų lūžių (Beneka, 2003). Labai svarbu tai, kad plaukiant dirba beveik visi kūno raumenys, yra ugdomos beveik visos fizinės ypatybės (labiausiai ištvėmė, jėga ir lankstumas). Plaukiko kūnas išsivysto harmoningai. Plaukimas yra ne tik gyvybiškai būtinas įgūdis, bet ir puiki fizinio aktyvumo forma, turinti teigiamą poveikį sveikatai (Springen, 2004; Katz, 1993; Whitten, 1996).

Plaukimas – viena iš tinkamiausių veiklų žmonių nuovargiui mažinti, nerviniam stresui pašalinti, sveikatai stiprinti. Vandens procedūros grūdina tiek jaunus žmones, tiek ir senjorus. Plaukimo poveikis žmogaus organizmui specifinis. Vandens aplinka specifiškai veikia žmogaus organizmą. Vandenyje jį veikia keliančioji jėga, kuri sudaro palankias sąlygas įvairių organizmo sistemų veiklai. Kūno masė vandenyje siekia kelis kilogramus, tai leidžia su mažesnėmis pastangomis išlaikyti kūną vandens paviršiuje. Kūną vandenyje veikia ir vandens spaudimo jėga. Kuo giliau neriama, tuo didesnis vandens spaudimas. Žmogus vandenyje, kelių metrų gylyje, jaučia spaudimą į ausų būgnelius. Sugebėjimas išlaikyti didelį vandens spaudimą yra pasiekiamas treniruočių dėka. Gerai treniruoti žmonės gali pasinerti į kelių dešimčių metrų gylį ir giliau (Moran, 2006).

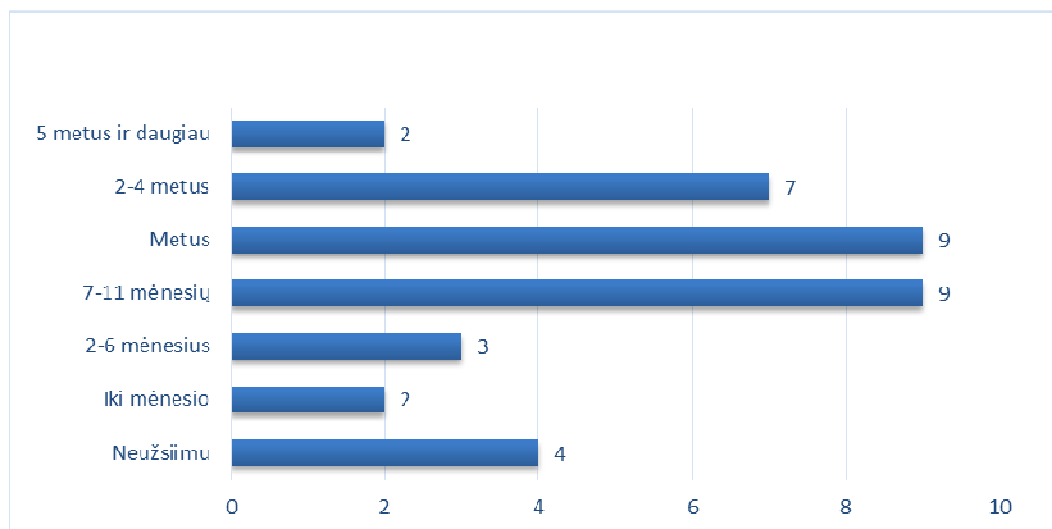
Yra žinoma, kad plaukimas yra naudingiausia jėgų atgaivinimo forma, garantuojanti gerą fizinę būklę. Tai sportas, kuriuo gali užsiminėti ir neįgalūs žmonės. Žinoma, prieš tai turi būti nugalėta nuostata, kad protiškai atsilikę ar smarkiai fiziškai nukentėję žmonės negali būti mokomi plaukti. Pasaulinė patirtis rodo, kad plaukimas ir vanduo yra naudingi visoms fizinę negalią turinčioms žmonių grupėms. Reguliarios plaukimo pratybos ypač naudingos žmonėms, kenčiantiems nuo reumato, taip pat asmenims paralyžiuotomis galūnėmis. Sergantiems astma retai užveina priepuoliai vandenyje. Paralyžiuotieji, kuriems sunku rasti patenkinamas fizinės veiklos formas, pagerina judėjimą būtent vandenyje. Niekas negali džiaugtis gyvenimu izoliuotas nuo visuomenės. Baseinas tampa lyg visuomenės susitikimų vieta, o plaukimo pratybos padeda ugdyti savarankiškumą. Plaukimo baseinas suteikia galimybę neįgaliems žmonėms užsiimti fizine veikla (Jėgeris, 1987).

## **METODIKA**

Tyrimui atlikti buvo naudojama anketinės apklausos metodas. Kauno plaukimo centre buvo apklausti 36 respondentai. Apklausa vyko vienu etapu. Ji buvo vykdoma 2015 m. gruodžio 12 – 24 dienomis. Anketinės apklausos metodas pasirinktas dėl ribotų finansinių išteklių, bei būtinumo išsaugoti tiriamųjų privatumą. Duomenų sisteminiui pasirinkta aprašomoji statistinė duomenų analizė bei palyginimas.

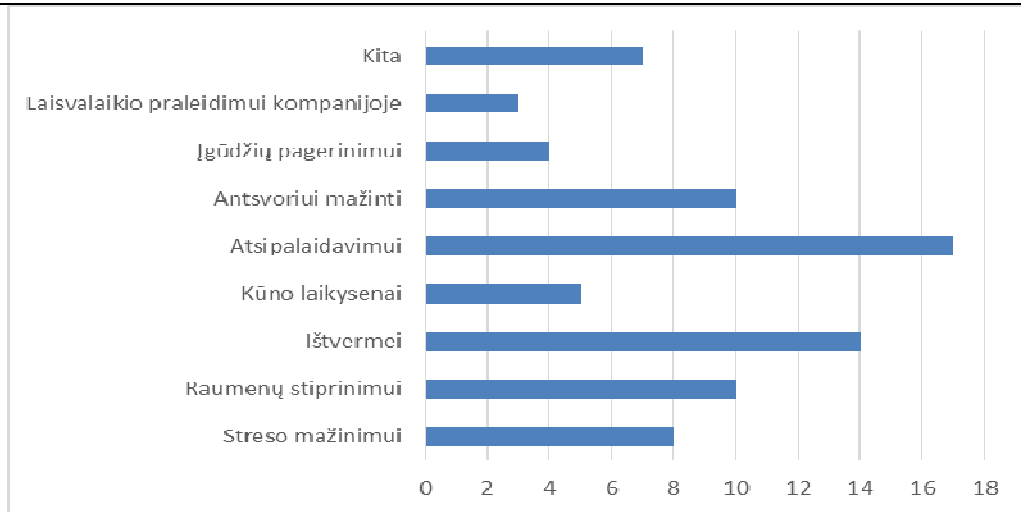
## **REZULTATAI**

Kauno plaukimo centre lankytojams buvo pateikta anoniminė anketa tikslu išsiaiškinti ar plaukimas yra priimtina veikla laisvalaikiu. Respondentams buvo pateiktas klausimas apie sveiką gyvenseną. Iš 36-šių apklaustųjų 22 – propaguoja sveiką gyvenimo būdą (61 proc.) ir 12 apklaustųjų (39 proc.) to nedaro. Remiantis šiais duomenimis galima teigti, jog didžioji dalis baseino lankytojų domisi sveika gyvensena.– gyvenimo būdu, kuris stiprina organizmą, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar gerinti savo sveikatą. Kitas pateiktas klausimas respondentams buvo apie laisvalaikį. Daugiausiai savo laiko aktyviam laisvalaikiui skiria 6 respondentai (17 proc.), pasyviai – 30 respondentų (83 proc.) Remiantis šiais duomenimis, nors didžioji dalis atsakiusiųjų propaguoja sveiką gyvenimo būdą, tačiau daugiausiai savo laiko skiria pasyviai laisvalaikiui.



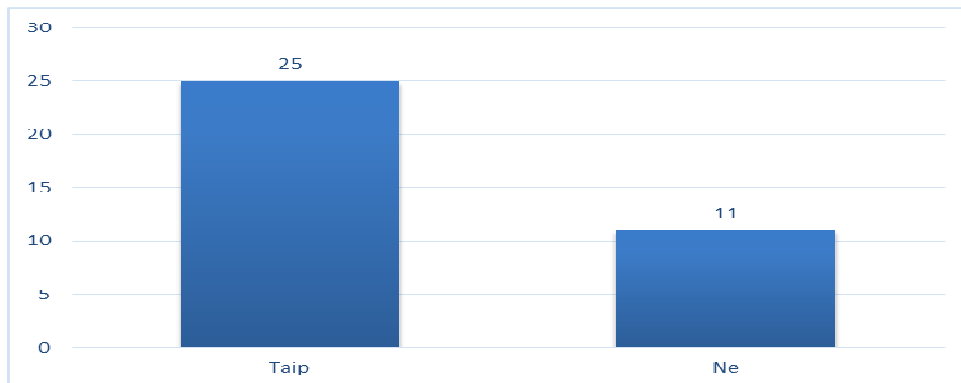
1 pav. Respondentų nuomonių pasiskirstymas kiek laiko jie užsiima plaukimu

Kitu klausimu siekta išsiaiškinti kiek laiko respondentai užsiima plaukimu. (1 pav.) 4 respondentai (11 proc.) neužsiima plaukimu, nes Kauno plaukimo centre lankosi tik pirčių zonoje. Likę atsakymai: iki mėnesio plaukimu užsiima 2 apklaustieji (6 proc.), 2-6 mėnesius – 3 (8 proc.), 7-11 mėnesių – 9 (25 proc.), metus – 9 (25 proc.), 2-4 metus – 7 (19 proc.), 5 metus ir daugiau – 2 (6 proc.). Pagal šiuos duomenis matoma, jog pusė apklaustųjų užsiima plaukimu nuo 7 mėnesių iki metų.



2 pav. Respondentų atsakymų į klausimą kodėl pasirinko plaukimą kaip aktyvų laisvalaikį

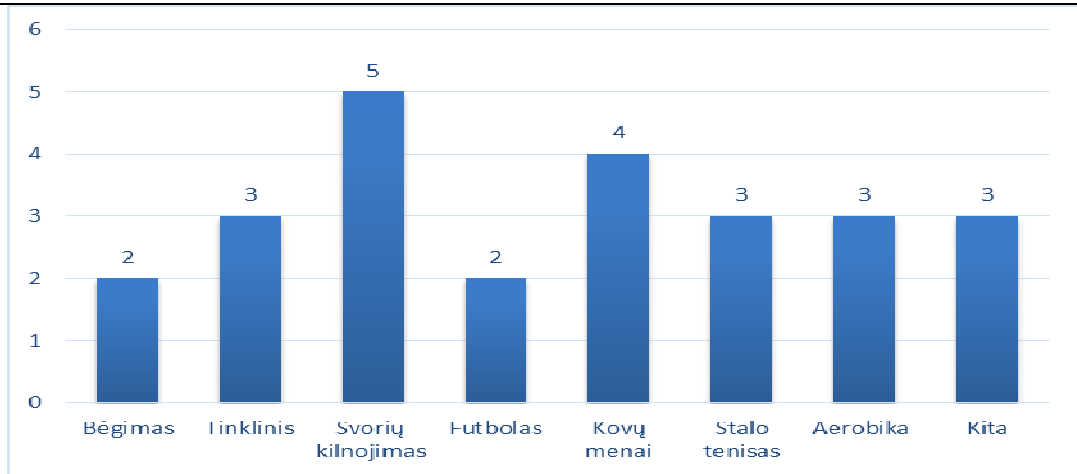
Taip pat apklausoje buvo užduotas klausimas respondentams kodėl pasirinko plaukimą kaip aktyvų laisvalaikį. (4 pav.) Dauguma apklaustųjų – 17 (22 proc.) atsakė, jog atsipalaidavimui, 14 (18 proc.) – ištvormei, 10 (13 proc.) – raumenų stiprinimui, 10 (13 proc.) – antsvoriui mažinti, 8 (10 proc.) – streso mažinimui, 5 (6 proc.) – kūno laikysenai, 4 (5 proc.) – ilgūdžių pagerinimui, 3 (4 proc.) – laisvalaikio praleidimui kompanijoje bei 7 (9 proc.) respondentai pasirinko kita. Tai parodo, jog dažnas baseino lankytojas pasirenka laisvalaikio praleidimui plaukimą būtent dėl su sveikata susijusių priežasčių.



3 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas į klausimą ar užsiima kita aktyvia laisvalaikio praleidimo forma

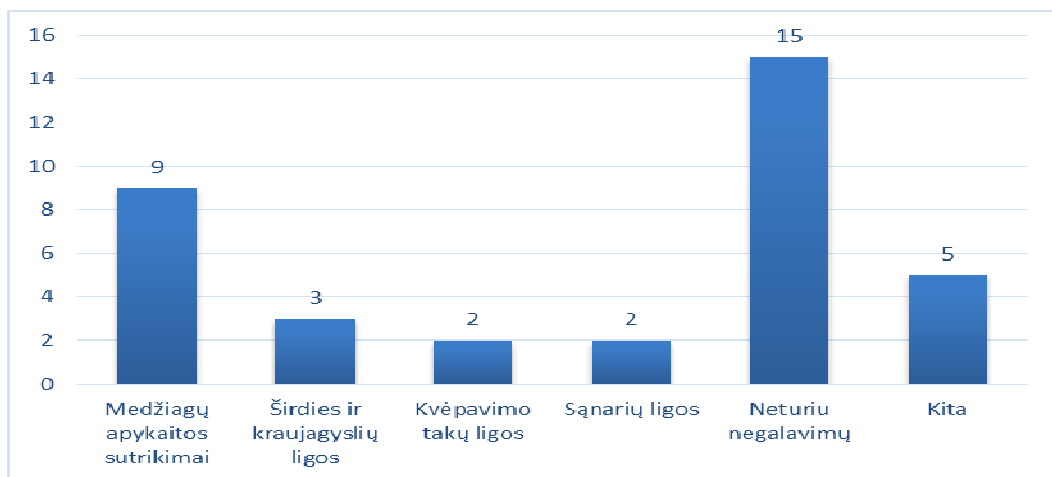
Respondentų taip pat buvo paklausta ar užsiima kita aktyvia laisvalaikio forma. (3 pav.) 25 (69 proc.) apklaustųjų užsiima kita aktyvia veikla, neužsiima – 11 (31 proc.) apklaustųjų. Didžioji dalis respondentų bando derinti kitas aktyvias laisvalaikio praleidimo formas su plaukimu.





4 pav. Respondentų atsakymų į klausimą kokia kita aktyvia laisvalaikio praleidimo forma užsiima pasiskirstymas

Iš 11 respondentų, kurie ankstesniame klausime nurodė, jog užsiima kita aktyvia laisvalaikio forma du (8 proc.) užsiima bėgimu, trys (12 proc.) – žaidžia tinklinį, penki (20 proc.) – kilnoja svorius, du (8 proc.) – žaidžia futbolą, keturi (16 proc.) – užsiima kovų menais, trys (12 proc.) – žaidžia stalo tenisą, trys (12 proc.) – užsiima aerobika bei trys (12 proc.) kita veikla.



5 pav. Respondentų atsakymų pasiskirstymas apie turimus sveikatos sutrikimus

Kitu klausimu buvo išsiaiškinta kokių sveikatos sutrikimų turi Kauno plaukimo centro lankytojai (7 pav.). 15 lankytojų (42 proc.) teigė, jog neturi negalavimų. 9 (25 proc.) atsakė, jog turi medžiagų apykaitos sutrikimų, 3 (8 proc.) serga širdies ir kraujagyslių ligomis, 2 (5 proc.) – kvėpavimo takų ligomis, 2 (6 proc.) – sąnarių ligomis, 5 (14 proc.) turi kitų sveikatos sutrikimų. Remiantis šiais duomenimis galima spręsti, jog plaukimu užsiima ir sveiki ir įvairių sveikatos sutrikimų turintys asmenys. Taip pat tyrimo metu buvo išsiaiškinta ar plaukimas padėjo sumažinti arba numalšinti turimus negalavimus. Prieš tai buvusiame klausime didžioji dalis –21

apklaustųjų, kurie sudarė 58 proc. plaukimu užsiimančių respondentų teigė, jog turi tam tikrų sveikatos sutrikimų. Iš jų daugumai – 15 (71 proc.) padėjo, o 6 respondentai (29 proc.) atsakė, jog ne. Iš to galima daryti prielaidą, jog plaukimas tam tikrais atvejais gali sumažinti arba net numalšinti tam tikrus negalavimus. Kitu klausimu siekta išsiaiškinti ar respondentai plaukia savo nuožiūra, ar prižiūrimi specialisto, kadangi tai gali turėti įtakos jų sveikatos gerinimui. (9 pav.) 20 respondentų (62 proc.) atsakė, jog plaukia savo nuožiūra ir 12 (38 proc.) prižiūrimi specialisto. Respondentams buvo pateiktas klausimas ar reguliarus plaukimas padėjo užsigrūdinti ir išvengti peršalimo. (10 pav.) Netgi 19 (60 proc.) teigė, jog padėjo, 10 (31 proc.) – nepadėjo, o 3 (9 proc.) šiuo klausimu neturėjo nuomonės. Plaukimas yra viena iš veiksmingų priemonių žmogui užsigrūdinti. Plaukikai paprastai beveik nejautrūs peršalimui (Skyrienė, Tarūtienė, 2004). Tyrimo metu taip pat domino ir neigiami plaukimo aspektai. Apklaustųjų buvo teirautasi ar patyrė kokį nors pavojų, susijusį su sveikata lankantis baseine. (11 pav.) 1 iš jų (3 proc.) susirgo grybeline liga, 7 (22 proc.) patyrė odos išsausėjimą, 2 (6 proc.) – odos bėrimus, 4 (13 proc.) – akių dirglumą, 1 (3 proc.) – kita, o 17 (53 proc.) – nieko nepatyrė. Taip pat siekta sužinoti baseino lankytojų nuomonę kokia sveikatingumo priemonė yra geriausia ir jiems naudingiausia. Didžioji dalis 18 apklaustųjų (53 proc.) teigė, jog plaukimas, 5 (14 proc.) - mankšta sausumoje, 2 (6 proc.) – bėgimas, 3 (9 proc.) – sportiniai žaidimai, 4 (12 proc.) – sveika mityba, 2 (6 proc.) – kita. Paskutinis klausimas baseino lankytojams buvo pateiktas apie tai ar ateityje norėtų užsiimti sportiniu plaukimu (dalyvauti varžybose). 4 lankytojai (12 proc.) - tuo užsiima, 5 (16 proc.) – norėtų užsiimti, dauguma – 18 (56 proc.) nenorėtų, o 5 respondentai (16 proc.) neturėjo nuomonės šiuo klausimu.

## IŠVADOS

Kauno plaukimo centro lankytojai pritaria nuostatai, kad plaukimas yra puiki sveikatinimo, geros nuotaikos ir savijautos priemonė. Respondentai mano, kad plaukimas yra gera sveikatingumo priemonė įvairaus amžiaus žmonėms. Apklaustieji taip pat mano, kad dėl greito gyvenimo tempo jie turi ribotas galimybes užsiimti aktyviu laisvalaikiu, todėl dažnai renkasi pasyvesnį, kad galėtų pailsėti, atgauti jėgas, atsipalaiduoti. Jų nuomonės sutampa tuo klausimu, kad daugiausiai žmonių plaukimą pasirinko dėl galimybės atsipalaiduoti. Dalis apklaustųjų turėjo tam tikrų sveikatos sutrikimų. Pasak jų, plaukimas padėjo sumažinti turimus negalavimus. Taip pat yra norinčių ateityje išmėginti savo jėgas plaukiant sportiniais tikslais. Apklaustieji teigia, kad daugeliui jų, plaukimas padėjo užsigrūdinti ir taip sumažinti riziką susergant peršalimo ligomis. Baseino lankytojų nuomonės sutampa dėl to, kad plaukimas jiems – tai geriausia sveikatingumo priemonė, suteikianti gerą savijautą, ir kurią jie rekomenduotų kitiems.

**Literatūra**

- Beneka, A.,G., Malliou, P.,C., Beneka, G. (2003). *Water and land based rehabilitation for Achilles tendinopathy in an elite female runner*. Br J Sports Med; (p. 37).
- Jėgeris, G. (1987). *Vanduo daro stebuklus*. Vilnius.
- Katz, J., Brunung, N. P. (1993). *Swimming for total Fitness*. (p.400).
- Moran, K.; Stanley, T. (2006). *Parental perceptions of toddler water safety, swimming ability and swimming lessons...* International Journal of Injury Control & Safety Promotion, Sep2006, Vol. 13 Issue 3, (p139-143).
- Springen, K. (2003). *Too Young to swim*. (p.82).
- Statkevičienė, B. (2004). *“Plaukimas visai šeimai”* LKKA. Kaunas.
- Zuožienė, I.,J., Kavaliauskas, S., Skyrienė, V. (2007). *Mokymas plaukti: realijos ir perspektyvos: mokomoji knyga* - Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, (Vilnius: Petro ofsetas). (p. 79).
- Whitten, P. (1994). *The Complete Bool of Swimming*. Random house New York (p.372).

## SPORTUOJANČIŲ STUDENTŲ (VAIKINŲ IR MERGINŲ) SPORTINĖS VEIKLOS MOTYVACIJA

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Vladas Juknevičius<sup>2</sup>, Vytautas Markevičius<sup>3</sup>, Gintaras Bukauskas<sup>3</sup>

*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Vytauto Didžiojo universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Mykolo Romerio universitetas<sup>3</sup>, Vilnius, Lietuva*

### SANTRAUKA

*Tyrimo tikslas* – išsiaiškinti sportuojančių studentų (vaikinų ir merginų) sportinės veiklos motyvaciją.

*Tyrimo metodai*: literatūros šaltinių analizė, apklausa raštu, statistinė analizė.

Tiriamiesiems buvo pateikta 56 klausimų standartizuota F. Herzberg (1996) anketa, aprobuota ankstesniuose tyrimuose (Čepelionienė ir Ivaškienė, 2005; Ivaškienė ir kt., 2007), siekiant nustatyti šiuos aštuonis veiklos motyvus: finansinį, pripažinimo ir dėkingumo, atsakomybės, santykių su vadovu, karjeros, laimėjimų, darbo turinio, bendradarbiavimo. Didžiausias kiekvieno motyvo įvertinimas – 28 balai.

*Tyrimo organizavimas*. Apklausa raštu vykdyta 2013 metų pavasarį Kauno ir Vilniaus universitetuose. Tiriamąją imtį sudarė 316 laisvalaikio sportuojančių studentų (187 vaikinai ir 129 merginos), kurių vidutinis amžius  $22,6 \pm 2,9$  metų. Statistinė analizė atlikta naudojant SPSS 19.0 statistinių duomenų apdorojimo paketą. Rezultatų skirtumų patikimumas nustatytas pagal Stjudento *t* kriterijų. 95 proc. patikimumo lygmuo ( $p < 0,05$ ) vertintas kaip statistiškai patikimas.

*Tyrimo rezultatai*

Hipotezė – sportuojančių studentų (vaikinų ir merginų) sportinės veiklos motyvacija yra skirtinga lyties aspektu – pasitvirtino iš dalies: nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp vaikinių ir merginų darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvų – jie svarbesni vaikinams.

*Išvados* Sportuojančių studentų (vaikinų ir merginų) sportinėje veikloje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai. Nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp vaikinių ir merginų darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvų – jie svarbesni vaikinams. Nereikšmingiausi sportuojantiems studentams yra pripažinimo ir dėkingumo, finansinis ir karjeros motyvai.

***Raktažodžiai***: studentai, vaikinai, merginos, sportuojantieji, motyvacija.

### IVADAS

Motyvacija – visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (*Sporto terminų žodynas*, 2002, p. 375). Sportinę motyvaciją yra tyrę įvairių šalių mokslininkai (Deci, Ryan, 1985; Csikzentmihalyi, Nakamura, 1989; Flood, Hellsted, 1991; Wang, Biddle, 2001; Malinauskas, 2008), bet sportinės veiklos motyvacijos tyrimų aktualumą lemia studentų motyvų sportuoti nustatymas ir motyvacijos metodikų paieška.

Pagal F. Herzberg (1996) teoriją, asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksmų grupės: palaikomųjų ir skatinamųjų. Palaikomieji veiksniai – tai treniruotės sąlygos, materialus atlygis, sportininko ir trenerio santykiai, jų santykiai su komandos draugais; skatinamieji veiksniai – tai galimybė tobulėti, laimėjimai, pripažinimas. Pagal minėtą teoriją, būtinos abi motyvacijos veiksmų

grupės.

Sportinės veiklos motyvai vystosi kartu su asmenybės veikla, jų raida yra sudėtinga. Dažniausiai veikia motyvų kompleksas, kuris gali keistis. Mokslinė problema ta, kad stinga žinių, kokie sportinės veiklos motyvai skatina studentus sportuoti.

**Tyrimo objektas** – sportuojančių studentų sportinės veiklos motyvacija.

**Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti sportuojančių studentų (vaikinių ir merginų) sportinės veiklos motyvaciją.

**Hipotezė** – sportuojančių studentų (vaikinių ir merginų) sportinės veiklos motyvacija yra skirtinga lyties aspektu.

## TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

**Tyrimo metodai:** literatūros šaltinių analizė, anketavimas, statistinė analizė.

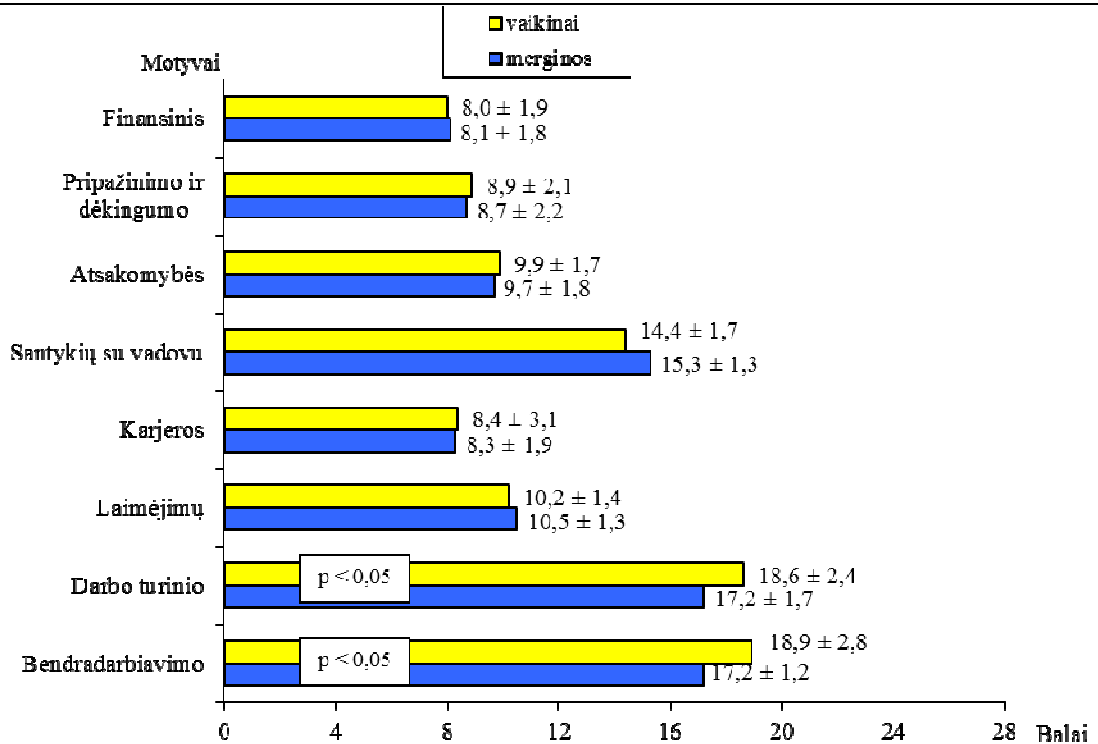
Tiriamiesiems buvo pateikta 56 klausimų standartizuota F. Herzberg (1996) anketa, aprobuota ankstesniuose tyrimuose (Čepelionienė ir Ivaškienė, 2005; Ivaškienė ir kt., 2007). Jos pagalba buvo nustatyti šie aštuoni sportinės veiklos motyvai: finansinis, pripažinimo ir dėkingumo, atsakomybės, santykių su vadovu, karjeros, laimėjimų, darbo turinio, bendradarbiavimo. Didžiausias kiekvieno motyvo įvertinimas – 28 balai.

Apklausa raštu vykdyta 2013 metais Kauno ir Vilniaus universitetuose. Tiriamąją imtį sudarė 316 laisvalaikio sportuojančių studentų (187 vaikinai ir 129 merginos), kurių vidutinis amžius  $22,6 \pm 2,9$  metų.

Tyrimo rezultatai apdoroti *SPSS 19.0 for Windows* programa, skirtumų patikimumas nustatytas pagal Studento *t* kriterijų. Skirtumas su klaidos tikimybe mažiau nei 0,05 buvo vertinamas kaip statistiškai patikimas.

## REZULTATAI

Analizuojant sportuojančių studentų (vaikinių ir merginų) sportinės veiklos motyvus, nustatyta, kad vaikinių sportinėje veikloje svarbiausi yra darbo turinio ( $18,6 \pm 2,4$  balo) ir bendradarbiavimo ( $18,9 \pm 2,8$  balo) motyvai; merginoms svarbiausi tie patys – bendradarbiavimo ( $17,2 \pm 1,2$  balo) ir darbo turinio ( $17,2 \pm 1,7$  balo) motyvai (žr 1 pav.). Nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp vaikinių ir merginų darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvų: jie svarbesni vaikinams.



1 pav. Studentų (vaikinų ir merginų) sportinės veiklos motyvai (balai,  $\bar{x} \pm S\bar{x}$ )

Nustatyta, kad tiek vaikinų, tiek merginų sportinės veiklos motyvacijoje gana svarbūs yra santykių su vadovu motyvai (atitinkamai  $14,4 \pm 1,7$  balo ir  $15,3 \pm 1,3$  balo).

Palyginti su kitais motyvais, nereikšmingiausi mūsų respondentams (vaikinams ir merginoms) yra pripažinimo ir dėkingumo (atitinkamai  $8,9 \pm 2,1$  balo ir  $8,7 \pm 2,2$  balo), finansinis (atitinkamai  $8,0 \pm 1,9$  balo ir  $8,1 \pm 1,8$  balo) ir karjeros (atitinkamai  $8,4 \pm 3,1$  balo ir  $8,3 \pm 1,9$  balo) motyvai.

## APTARIMAS

Hipotezė – sportuojančių studentų (vaikinų ir merginų) svarbiausi sportinės veiklos motyvai skiriasi – pasitvirtino iš dalies: nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp vaikinų ir merginų darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvų – jie svarbesni vaikinams.

Nustatyta, kad mūsų tirtiems sportuojantiems studentams reikšmingiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai. Tai sutampa ir su kai kurių sporto šakų sportininkų motyvų tendencija – jiems minėti motyvai yra reikšmingiausi (Čepelionienė ir Ivaškienė, 2005; Ivaškienė ir kt., 2007). Mūsų tiriamiesiems reikšmingiausias bendradarbiavimo motyvas rodo, kad sportuojančiųjų treniruotėse tarpusavio santykiai yra geri, kad jie pripažįsta vienas kito pasiekimus.

Anot F. Herzberg motyvacijos teorijos, darbas turi būti modifikuojamas taip, kad asmuo turėtų galimybę patirti sėkmę, pripažinimą, atsakomybę ir tobulėjimą (Coffey et al., 1994).

Manome, kad mūsų tiriamieji jaučia tobulėjimo poreikį, nes domisi darbo turiniu.

Trečioje vietoje pagal reikšmingumą sportuojantiems studentams (tiek vaikinams, tiek merginoms) yra santykių su vadovu motyvas. Galima manyti, kad sporto ir sveikatingumo klubų trenerių, instruktorių ir administracijos darbuotojų rūpestingumas, dėmesys klientams yra vienas iš svarbiausių kriterijų, renkantis treniruočių vietą.

Nereikšmingiausias mūsų tiriamiesiems karjeros motyvas atskleidžia, kad jie suvokia, jog treniruotės jų profesinei karjerai turi mažai įtakos. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai sutampa su J. Čepelionienės ir V. Ivaškienės (2005), V. Ivaškienės ir kt. (2005, 2007), J. Čepelionienės ir kt. (2007), V. V. Mačiulio ir kt. (2007), A. Grincevičiaus ir kt. (2009) ir V. Ivaškienės (2010) duomenimis, kad sportuojantiems karjeros motyvas mažiausiai reikšmingas.

Dvikovos sporto šakų atstovų sportinės veiklos motyvacijos tyrimuose nustatyta, kad fechtuotojams svarbiausias sportinės veiklos motyvas – laimėjimų (Čepelionienė ir Ivaškienė, 2005), didelio meistriškumo boksininkams, bušido kovotojams – finansinis, darbo turinio ir laimėjimų, didelio meistriškumo karatė kovotojams – darbo turinio, bendradarbiavimo ir laimėjimų motyvai, mažo meistriškumo boksininkams ir karatė kovotojams – darbo turinio, bendradarbiavimo ir atsakomybės motyvai (Ivaškienė ir kt., 2007; Ivaškienė, 2010).

Sportinės veiklos motyvų tyrimai yra aktualūs kiekvieno sportuojančiojo asmens gilesnio psichologinio pažinimo, taip pat sportuojančių ir nesportuojančių asmenų fiziškai aktyvios veiklos motyvų skatinimo prasmėmis.

## IŠVADOS

Sportuojančių studentų (vaikinų ir merginų) sportinėje veikloje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai. Nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp vaikinų ir merginų darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvų – jie svarbesni vaikinams. Nereikšmingiausi sportuojantiems studentams yra pripažinimo ir dėkingumo, finansinis ir karjeros motyvai.

## LITERATŪRA

Coffey, R. E., Cook, C. W., Hunsaker, P. L. (1994). *Management and Organizational Behavior*. IRWIN.

Csikzentmihalyi, M., Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation. In C. Ames, R. Ames (Eds.). *Motivation in Education*. Vol. 3: Goals and cognitions (pp. 45–71). New York: Academic Press.

Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2005). Lietuvos fechtuotojų ir penkiakovininkų sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 2 (40), 52–57.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human*

---

*Behavior*. New York: Plenum.

- Flood, S., Hellsted, J. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sporto Behavior*, 3 (14), 159–168.
- Grincevičius, A., Ivaškienė, V., Liaugminas, A. ir kt. (2009). Skirtingo meistriškumo graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvacija. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (II): mokslinių straipsnių rinkinys* (elektroninis išteklius) (pp. 319–325). Kaunas: LKKA.
- Herzberg, F. (1996). *Work and the Naturew of Man*. Cleveland: World.
- Ivaškienė, V. (2010). Dalyvaujančių ir nedalyvaujančių varžybose karatė ir bušido kovotojų sportinės veiklos motyvacija. *Kūno kultūra ir sportas universitete-2010: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga*. Kaunas, *Kauno technologijos universitetas* (pp. 217–219). Kaunas: Technologija.
- Ivaškienė, V., Mačiulis, V. V., Meidus, L. ir kt. (2007). Lietuvos boksinių ir karatė kovotojų sportinės veiklos motyvai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (67), 26–31.
- Ivaškienė, V., Rudas, E., Grincevičius, A., Sajūtė, J. (2005). Kauno technologijos universiteto graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvacijos ypatumai. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė: mokslo darbai*. Kaunas: Akademija (pp. 318–322).
- Mačiulis, V. V., Liaugminas, A., Liaugminas, S. ir kt. (2007). Studentų boksinių ir graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvai. *Physical Culture and Sport in Universities: International Conference, Palanga, Lithuania, 26 May 2007* (pp 198–200). Kaunas: Technologija.
- Malinauskas, R. (2008). Krepšinių žaidžiančių studentų sportinės veiklos motyvacija. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (71), 57–62.
- Sporto terminų žodynas*. (2002). Sud. S. Stonkus. T. 1. Kaunas: LKKA.
- Wang, J., Biddle, S. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 1–22.



## GRIAUČIŲ RAUMENŲ ELEKTROSTIMULIACIJOS POVEIKIS PULSO TŪRIUI

Albinas Grūnovas, Eugenijus Trinkūnas, Viktoras Šilinskas, Kęstutis Bunevičius

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

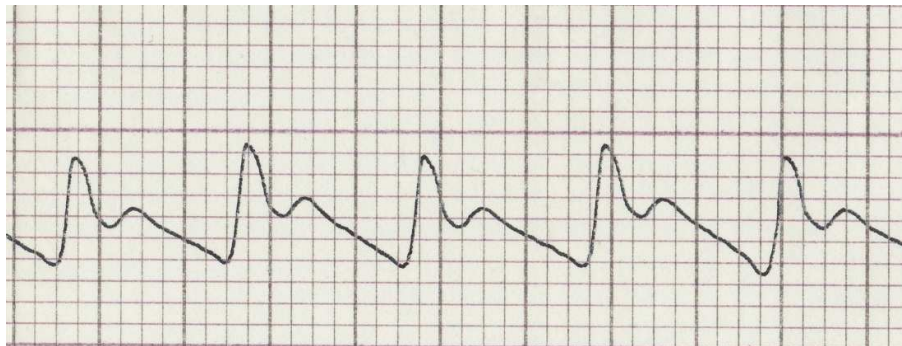
### SANTRAUKA

Asmenų, adaptuotų ištvermės fiziniams krūviams, pilnavertis atsigavimas ar jo skatinimas įvairiais metodais po fizinio krūvio turi ypatingą reikšmę. Dažniausiai – taikomos lokalaus veikimo atsigavimo priemonės, mažinančios daugiausiai dirbančių raumenų grupių nuovargį (Kibisa et al., 2013). Apatinių galūnių tūris žymia dalimi priklauso, nuo kraujagyslių būklės. Kraujas į galūnes arterijomis suteka pulsuojančia srove, todėl ir pačios tūris pulsuojančiai kinta. Kraujagyslių endotelio funkcija blauzdoje ir pasipriešinimas kraujagyslėse gali būti vertinamas, panaudojus pletizmografą (Sandoo et al., 2010; Wilkinson & Webb, 2001). Pletizmogramoje išryškėja šie galūnės tūrio svyravimai: pulsiniai svyravimai, kurie priklauso nuo arterijų pulsacijos, respiraciniai nuo kvėpavimo, didesnio periodo svyravimai, kuriuos nulemia vazomotorinio centro ir kraujagyslių tonuso kitimai, odos padirginimai, psichinis sujaudinimas ir raumenų judesiai. Pagal elektropletizmogramos formą svyravimai yra visiškai analogiški mechaninei pletizmogramai (Nyboer, 1970). Pulso tūrio pletizmograma registruojama be okliuzijos, o pulsinių bangų svyravimai vyksta linijiškai, kai kraujo pritekėjimas į galūnę lygus ištekėjimui (Wilkinson & Webb, 2001). Po ištvermės fizinių krūvių, atsigavimo laikotarpiu, labai aktualu mažinti nuovargį. Kaip viena iš papildomų atsigavimo priemonių gali būti taikoma slenkstinė griaučių raumenų stimuliacija elektra (RES). *Darbo tikslas* – išanalizuoti papildomos atsigavimo priemonės – slenkstinės RES poveikį skirtingiems pulsinės bangos rodikliams, atsižvelgiant į individualias tiriamųjų savybes.

### METODIKA

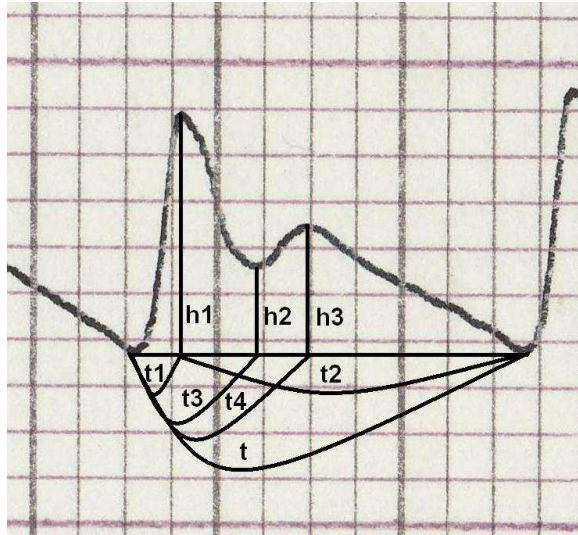
Tyrimo dalyvavo 17 ištvermei adaptuotų bėgikų (amžius –  $21,5 \pm 1,2$  m., ūgis –  $180,0 \pm 2,3$  cm ir kūno masė –  $70,5 \pm 3,4$  kg).

**Venų okliuzinė pletizmografija.** Pletizmograma rašoma oriniu pletizografu prieš RES, jos metu, po jos ir praėjus vienai minutei. Arterinės kraujotakos registravimas buvo atliekamas veninės okliuzinės pletizmografijos metodu (1 pav.).



**1 pav. Venų okliuzinės pletizmografijos metu užregistruotos pulsinės bangos**

Vienas iš tiksliausių periferinės kraujotakos registravimo metodų yra venų okliuzinė pletizmografija. Šiuo metodu registruojami periferinės kraujotakos rodikliai, lyginant su invaziniais metodais, skiriasi tik iki 5 proc. (Berry et al, 1948; Conrad & Green, 1961).



**2 pav. Pulsinės bangos signalo pavyzdys su amplitudės ir laiko žymėmis**

Pletizmogramoje pirmos bangos aukštis  $h_1$  rodo maksimalų galūnės tūrio padidėjimą (2 pav.), antros bangos  $h_2$  skirtumas tarp dinaminės pusiausvyros venų prisipildymo ir ištekėjimo, trečios bangos  $h_3$  rodo diastolinės bangos amplitudę. Pritekėjimo laikas į galūnę rodo arterijų tonusą ir jų elastingumą ( $t_1$ ). RES seansas buvo atliktas elektrostimuliatoriumi (Mioritm 021, Kijevas), ir panaudota impulsų amplitudės ir dažnio santykio variacija. Impulsų dažnis varijuoja nuo 20-100 Hz. Jaudinimo ir poilsio trukmė 1:1 (2s – 2s). RES buvo atlikta horizontalioje padėtyje. Elektrinio signalo stiprumas buvo parenkamas kiekvienam tiriamajam individualiai pagal nervų-raumenų atsaką slenkstiniame režime, kuriame vyksta matomi atskirų raumeninių skaidulų fascikuliaciniai susitraukimai, tačiau visas raumuo nesusitraukia. Vienu metu buvo stimuliuojamos abiejų kojų blauzdos raumenys. Raumenų elektrostimuliacijos seanso trukmė – 10 minučių.

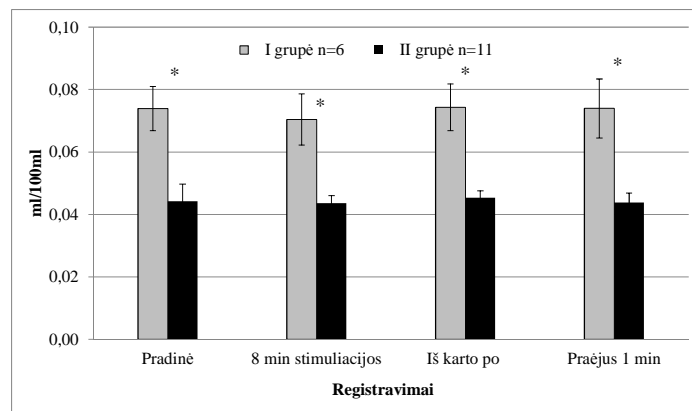
## REZULTATAI IR APTARIMAS

Sporto medicinoje ŠKS atlikta daug tyrimų, daugelis autorių apsiriboja AKS ir peties arterijos tyrimais. Tačiau labai mažai išanalizuota kapiliarų ir venų kraujotaka. Mažai klinikinėje literatūroje išnagrinėta apie magistralinių kraujagyslių savybes. Atlikti tyrimų duomenys apie sportininkų magistralinių kraujagyslių sienelių būseną yra nepakankami ir labai prieštaringi. Vieni tyrėjai randa, kad arterijų kraujagyslių stangrumas treniruočių proceso įtakoje

sumažėja, o kiti kalba apie padidėjimą, dar kiti mano, kad šis rodiklis skirtingas skirtingose kūno dalyse. Dar mažiau tyrimų yra atlikta apie arterinių kraujagyslių pasikeitimą fizinių krūvių metu. Treniruotė įvairiose sporto šakose sukelia specifinius arterinių kraujagyslių pokyčius (Васильева, 1971).

Kraujagyslių stangrumas gali padidėti dėl sumažėjusio natrio oksido išsiskyrimo iš endotelio lastelių, lygiųjų raumenų tonuso sumažėjimo (Wilkinson et al., 2002) taip pat elastinių skaidulų degeneracijos kalogeninio audinio padidėjimo kraujagyslių sienelėse (Zieman et al., 2005). Arterijų elastingumas priklauso nuo struktūrinių ir funkcinių pokyčių kraujagyslėse.

Pagal pulsinės bangos dydžius tiriamieji buvo suskirstyti į 2 grupes. Pirmoje grupėje su didžiausiu pulso tūriu buvo 6 tiriamieji ir su mažiausiu pulso tūriu 11 tiriamųjų. Skirtingas pulsinės bangos tūris gali būti dėl įvairių faktorių tokių kaip amžius, rūkymas, padidėjęs kraujospūdis (Nichols, 2005) ir adaptacija skirtingiems fiziniams krūviams. Prieš elektros stimuliaciją pirmos grupės pulsinis tūris buvo  $0,074 \pm 0,007$  ml/100ml, o antros grupės  $0,046 \pm 0,005$  ml/100ml. Stimuliacijos metu, iš karto po jos ir praėjus 1 minutei pirmoje tiriamųjų grupėje svyravo nuo  $0,074 \pm 0,008$  iki  $0,057 \pm 0,013$  ml/100ml, o antroje grupėje nuo  $0,047 \pm 0,003$  iki  $0,044 \pm 0,002$  ml/100ml (3 pav).



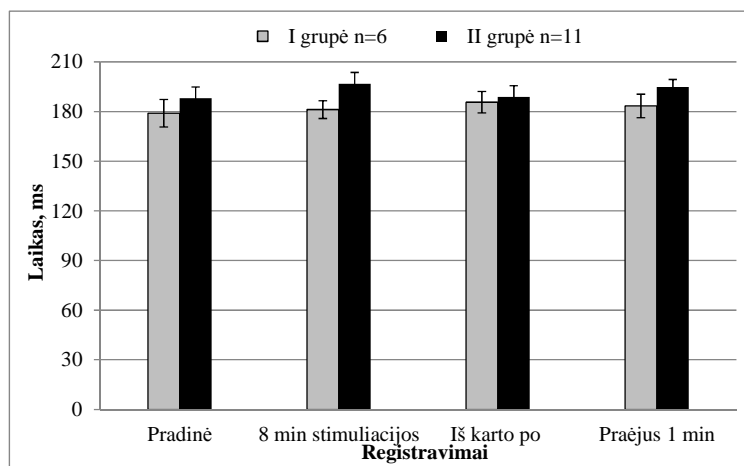
### 3 pav. Pulsinio tūrio kaita dėl elektrostimuliacijos

\* – statistiškai reikšmingas skirtumas tarp tiriamųjų grupių ( $p < 0,05$ ).

Griaučių raumenų stimuliacija neturėjo ženklaus poveikio pulso tūriui. Dirginimas elektra buvo labai silpnas, ir atskirų motorinių vienetų fascikuliaciniai susitraukimai nesukėlė ženklaus pulso tūrio kaitos. Mes manome, kad pulso tūrio reikšmės priklauso nuo individualių žmogaus savybių. Pulso tūrio dydis priklauso nuo sistolės bangos amplitudės.

Prieš elektros stimuliaciją pirmos grupės pritekėjimo į galūnę trukmė buvo  $179,0 \pm 8,3$  ms, o antros grupės  $188,1 \pm 6,7$  ms. Stimuliacijos metu pirmos grupės šis rodiklis padidėjo iki  $181,1 \pm 5,3$  ms, o antros grupės iki  $196,8 \pm 6,9$  ms, tačiau pokytis nebuvo statistiškai reikšmingas. Iš karto po stimuliacijos pirmos grupės tiriamųjų pritekėjimo į galūnę trukmė dar

padidėjo iki  $185,7 \pm 6,5$  ms, o antroje grupėje sumažėjo iki  $188,8 \pm 6,9$  ms, lyginant su reikšme, užregistruotą stimuliacijos metu. Praėjus 1 minutei po stimuliacijos, pirmoje tiriamųjų grupėje šis rodiklis buvo  $183,4 \pm 7,1$  ms, o antroje grupėje  $194,8 \pm 4,6$  ms (4 pav.).



4 pav. Pritekėjimo į galūnę trukmės kaita dėl elektrostimuliacijos.

Paskaičiavus koreliacinį ryšį tarp pulsinio turio ir pritekėjimo į galūnę trukmės, nustatėme labiau išreikštą šių rodiklių koreliacinį ryšį pirmoje tiriamųjų grupėje (1 lentelė).

1 lentelė. Koreliacinis ryšys tarp pulsinio tūrio ir pritekėjimo į galūnę trukmės

|               | Pradinė      | 8 min stimuliacijos | Iš karto po  | Praėjus 1 min |
|---------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|
| I grupė n=6   | <b>0,58</b>  | <b>0,57</b>         | <b>0,62</b>  | <b>0,77</b>   |
| II grupė n=11 | <b>-0,68</b> | <b>-0,15</b>        | <b>-0,18</b> | <b>-0,8</b>   |

## IŠVADOS

Švelni griaučių raumenų stimuliacija nedarė ženklaus poveikio pulso tūriui, arterijų tonusui ir jų elastingumui stimuliacijos metu bei po jos. Fascikuliaciniai susitraukimai mažai paveikė pulso tūrio kaitą. Pulso tūrio dydis priklauso nuo individualių žmogaus savybių.

## LITERATŪRA

- Kibisa, R., Grunovas, A., Poderys, J. & Grunoviene, D. (2013). Restoration of the work capacity of the skeletal muscle with electrical myostimulation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2):449–457.
- Berry, M. R., Baldes, E. J. & Essex, H. E. A. (1948). Compensating plethysmograph for measuring blood in human extremities. *Labaratory Clinical Medicine*, 33, 101 - 117.
- Conrad, M. C. & Green, H. D. (1961). Evaluation of venous occlusion plethysmograph. *Journal of Appied Physiology*, 16, 289 - 292.

- 
- Nichols, W.W. (2005). Clinical measurement of arterial stiffness obtained from noninvasive pressure waveforms. *Am J Hypertens*;18:3–10.
- Nyboer, J. (1970). *Electrical impedance plethysmography: The electrical resistive measure of the blood pulse volume, peripheral and central blood flow*. Springfield, Ill: Thomas.
- Sandoo, A., van Zanten, J.J., Metsios, G.S., Carroll, D. & Kitas, G.D.(2010). The endothelium and its role in regulating vascular tone. *Open Cardiovasc Med J*, 4:302-312.
- Wilkinson, I.B. & Webb, D.J.(2001). Venous occlusion plethysmography in cardiovascular research: methodology and clinical applications. *Br J Clinical Pharmacol* , 52: 631-46.
- Wilkinson, I.B., Qasem, A., McEniery, C.M., Webb, D.J., Avolio, A.P. & Cockcroft, J.R.( 2002) Nitric oxide regulates local arterial distensibility *in vivo*. *Circulation*, 105:213–7.
- Zieman, S.J., Melenovsky, V. & Kass, D.A.( 2005) Mechanisms, pathophysiology, and therapy of arterial stiffness. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 25:932–43.
- Васильева, В. (1971). *Сосудистые реакции у спортсменов*. Москва. Физкультура и спорт. С 150.

# RENGINIŲ ORGANIZATORIŲ VEIKLAI REIKALINGOS KOMPETENCIJOS RENGINIŲ ORGANIZATORIŲ POŽIŪRIU

**Iona Stankevičiūtė, Diana Reklaitienė**  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

Atlikto tyrimo metu paaiškėjo, kokios kompetencijos yra svarbios renginių organizavimui, jas įvardijo renginių organizavimo srityje dirbantys asmenys. Renginių organizatoriai išskyrė jų manymu svarbiausias asmenines, socialines ir profesines kompetencijas. Svarbiausias asmenines kompetencijas jie įvardino emocinę kontrolę, komunikabilumą, kūrybiškumą, sugebėjimą dirbti komandoje įvertino, greitą orientaciją ir pareiškumą. Svarbiausias socialines kompetencijas išskyrė atsakomybę, tarpusavio supratimą, sprendimų priėmimą, gebėjimą įtikinti, pozityvų bendravimą ir gebėjimą kontroliuoti. Asmeninė ir socialinė kompetencijos daugumos profesijų atstovų yra panašios, tačiau profesinės kompetencijos skiriasi viena nuo kitos reikiama is įgūdžiais. Renginių organizatoriai įvardijo šias jų manymu svarbiausias: gebėjimą planuoti teikiamas paslaugas, organizuoti renginius, laiko valdymas, gebėjimą derėtis su partneriais, ruošti ir skleisti reklamine medžiaga, užsienio kalbų mokėjimą, greitas sprendimų priėmimas, darbo planavimas, greitas konfliktų ir problemų sprendimą.

## IVADAS

Pasaulyje vyksta daug pokyčių, kuriuos įtakoja technologijų, socialinė, ekonominė ir politinė pažanga. Darbuotojų sugebėjimai, žinios, asmeninės savybės tampa vienu iš pagrindinių pranašumų. Organizacijų vadovai analizuoja kaip darbuotojas sugeba pritaikyti savo įgytas žinias, gebėjimus, prisitaikyti prie vis kintančių sąlygų, dirbti komandoje greitai spręsti iškilusias problemas profesinėje veikloje, kad dirbtų efektyviai ir neštų norimą, kokybišką rezultatą organizacijai. R. DeakinCrick (2008) kompetenciją apibūdina kaip sudėtingą žinių, įgūdžių, supratimo, vertybių, požiūrių ir norų visumą, kuri padeda užtikrinti veiksmingą žmogaus tiek profesinę tiek ir asmeninio gyvenimo veiklą. Lietuvoje renginių organizavimas yra dar ganėtinai nauja veikla Renginį A. Paulavičiūtė (2008) apibūdina, kaip vientisą, laike ir erdvėje apribotą žodžių, veiksmų, vaizdų junginį, skirtą tam tikrai temai atskleisti ir išreikštas atitinkamomis priemonėmis ir metodais. Nors mokslinės diskusijos šia tema vyksta, kol kas nėra atliktų tyrimų, kurie galėtų parodyti, kokios yra reikalingos kompetencijos renginių organizatoriui, kad jis nepriekaištingai galėtų vykdyti veiklą -būtų įvykdyti visi išsikelti tikslai, ir gauta paslauga būtų patenkinta pati organizacija ir klientas. Analizuojant kompetencijas kyla klausimas, kokiomis kompetencijomis turėtų pasižymėti renginių organizatorius užsiimantis renginių organizavimo veikla?

**Darbo objektas.** Renginių organizatorių kompetencijos.

**Darbo tikslas.** Išsiaiškinti renginių organizavimo veiklos vykdymui reikalingas kompetencijas.

## METODAI

Siekiant išsiaiškinti, kokios kompetencijos yra svarbios renginių organizatoriams, buvo apklausti 64 respondentai, naudojant anoniminę anketa. Anketa pateikta renginių organizavimo įmonėse dirbantiems žmonėms ir individualia veikla užsiimantiems asmenims. Kadangi ši veikla yra dar ganėtinai nauja Lietuvoje ir renginių organizavimo rinka nėra plati, nėra tikslių statistinių rodiklių, tikslaus žmonių skaičius, kurie užsiima renginių organizavimo veikla. Todėl norint surinkti informacija apie renginių organizatorius, buvo ieškoma internete renginių organizavimo įmonių ir individualią veiklą vykdančių asmenų. Tyrimui atlikti naudojome anketinį apklausos metodą, o duomenys buvo apdoroti aprašomosios statistikos būdu.

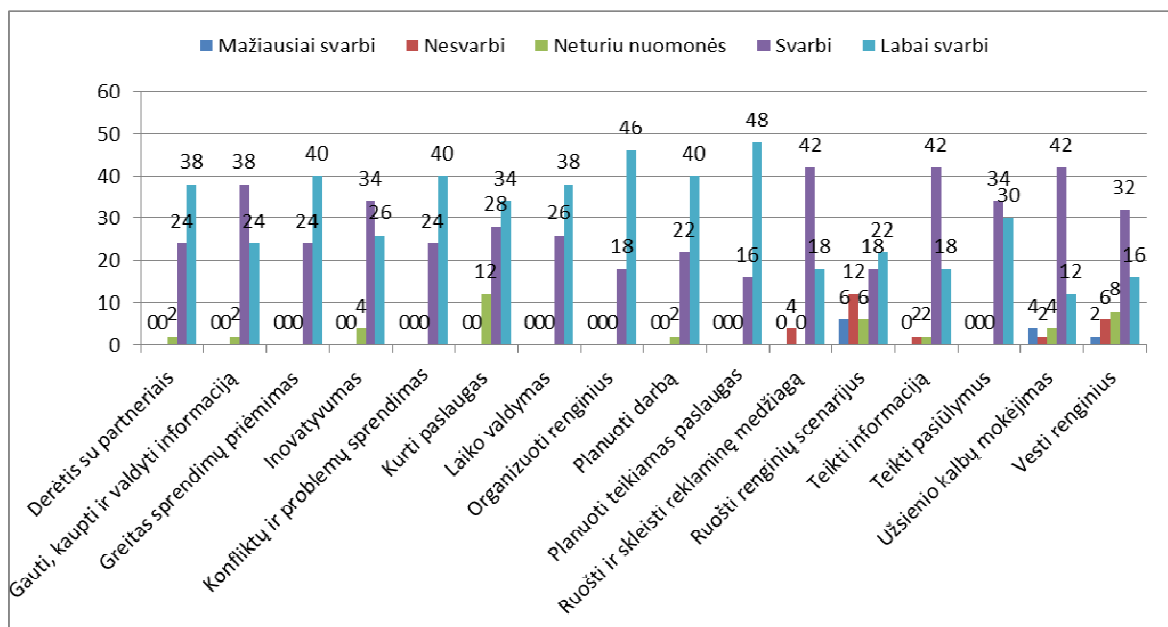
Anketa buvosudaryta remiantis Martinkaus ir kt. (2002), V. Stanišauskienės (2004), R. Laužacko ir kt. (2005) kompetencijos klasifikavimo modeliais. Kiekvienas autorius kompetencijų klasifikavimą suskirstė įvairiai. Martinkaus ir kt. (2002) išskiria penkias rūšis: asmeninę, socialinę, metodinę, valdymo ir profesinę. V. Stanišauskienės (2004) išskiria asmeninę, profesinę, socialinę ir mokymosi. O R. Laužacko ir kt. (2005) kompetencija klasifikuoja, kaip bendroji, funkcinė, pažintinė. Nors autoriai ir skirtingai klasifikuoja kompetenciją, bet galima išskirti tris pagrindines kompetencijos dalis – asmeninę, socialinę ir profesinę, kurios ir buvo nagrinėtos tyrime. Tyrimas vyko 2015 metų balandžio mėnesį. Tyrime dalyvavo 64 asmenys, 34 moterų ir 30 vyrų. Apklaustųjų amžiaus vidurkis yra 27,8 metai. Lietuvoje renginių organizatoriai užsiima keliomis renginių organizavimo rūšimis: įmonės renginius organizuoja 46 apklaustieji, konferencijas – 22, parodas - 12, pažintinius renginius organizuoja 8, pramoginius renginius organizuoja 50, privačius renginius 52 apklaustieji, sportinius 20 apklaustieji ir kitus renginius organizuoja 2 apklaustieji (auto sportas, vaikų šventės, asmeninės šventės ir kt.).

## REZULTATAI

64 organizatoriai kaip svarbiausias asmenines kompetencijas išskyrė: 52 – emocinę kontrolę, 52 – komunikabilumą, 46 – kūribiškumą, 44 – sugebėjimą dirbti komandoje, 42 – greitą orientaciją ir pareiškumą, 40 – pasitikėjimas savimi, 32 – humoro jausmą, 28 – savęs ugdymą. Organizatoriai taip pat turėjo įvertinti socialines kompetencijas, kurios yra svarbios jų veikloje. Organizatoriai svarbiausias socialines kompetencijas išskyrė: 50 – atsakomybę, 42 – tarpusavio supratimą, 40 – sprendimų priėmimą, 40 – gebėjimą kontroliuoti, 38 – pozityvų

bendravimą, 38 – gebėjimą dėstyti savo nuomonę, 36 – gebėjimą įtikinti, 36 – gebėjimą išklaudyti, 34 – bendradarbiavimą, 30 – etišką elgesį.

Organizatoriai taip pat turėjo įvertinti profesines kompetencijas, kurios yra svarbios jų veikloje. Kaip svarbiausias profesines kompetencijas jie išskyrė: 48 – gebėjimą planuoti teikiamas paslaugas, 46 – organizuoti renginius, 40 – konfliktų ir problemų sprendimą, 40 – gebėjimą planuoti darbą, 40 – greitą sprendimų priėmimą, 38 – laiko valdymą, 38 – gebėjimą derėtis su partneriais, 34 – kurti paslaugas. Organizatoriai taip pat išskyrė svarbias kompetencijas: 42 – teikti ir skleisti reklaminę medžiagą, 42 – teikti informaciją, 42 – užsienio kalbų mokėjimą, 38 – gauti, kaupti ir valdyti informaciją, 34 – inovatyvumą, 34 – pasiūlymų teikimą, 32 – gebėjimą pravesti renginius. 1 paveiksle pateikta informacija, kokias svarbiausias profesines kompetencijas išskiria renginių organizatoriai.



1 pav. Renginių organizatorių išskirtos svarbiausios profesinės kompetencijos

## REZULTATŲ APITARIMAS

Renginių organizavimas Lietuvoje yra nauja sritis. Rinkoje paklausa yra nedidelė, palyginus su kitom Europos valstybėmis. Lietuvoje renginių organizatorių ir renginių organizavimo įmonių yra nedaug ir įmonės yra smulkios, dėl to renginių organizatorius gali užimti įvairias pareigas įmonėje. Renginių organizatorių kompetencijos jos dar nėra tirtos ir informacijos sklaida šia tema nėra didelė. Dėl šios priežasties mūsų gautų tyrimų rezultatų negalime palyginti su kitų mokslininkų atliktais tyrimais. Tačiau galima palyginti kitų profesijų atstovų asmenines, socialines ir profesines kompetencijas su renginių organizatorių kompetencijomis. Renginių organizatoriaus kompetenciją galima palyginti su vadybininko ir pedagogo. Vadybininko kompetencija kaip ir renginių organizatoriaus kompetencija turi



panašumų tokių kaip planavimas, atsakomybė, lankstumas, kūrybiškumas, komunikabilumas, veiklos organizavimas. Abiejų profesijų atstovams taip pat yra svarbios asmeninės savybės, kaip teigia R. Jakiūnienė (2001) vadybininko kompetencijai didelę reikšmę turi ne tik žinios ir patirtis, bet ir asmeninės savybės/charakteristikos. Karlof ir kt. (2006) kompetenciją įvardija, kaip sugebėjimą panaudoti žinias, įgūdžius ir patirtį sprendžiant problemas ir siekiant organizacijos tikslų.

Taip pat renginių organizatoriaus kompetencija galima palyginti su pedagogo kompetencija, nes renginių organizatoriai organizuoja įvairius renginius jų tarpe ir edukacinius. Dažniausiai pedagogui priskiriamos šios svarbiausios kompetencijos: pedagogo žinios, įgūdžiai, gebėjimai, vertybinės nuostatos, požiūris ir kitos asmeninės savybės, reikalingos sėkmingai bendrajai ugdymo veiklai, jos nespacificuojant pagal ugdymo turinio sritis.

Asmeninės ir socialinės kompetencijos daugumos profesijų atstovų yra panašios, ypač asmeninės, nes tai pagrinde visos asmens asmeninės savybės, tokios kaip savęs valdymas, gebėjimai, asmeninių vertybių sistema ir asmeninių tikslų siekimas, komunikavimas, kūrybiškumas, stabilumas, pasitikėjimas savimi, sugebėjimas dirbti komandoje ir daugybė kitų, kurias įvardija Martinkus ir kt. (2002). Tačiau profesinės kompetencijos skirtingų profesijų atstovų gali iš esmės skirtis, priklausomai nuo veiklos pobūdžio, suteikiamos atsakomybės ir pareigų. Vienoms profesijoms ar pareigoms daugiau reikia vadovavimo įgūdžių, kitoms - išlikti ramiam stresinėje situacijoje. M. Gobikas ir Z. Kamarūnas (2006) teigia, kad renginio organizatoriaus veikloje nėra nusistovėjusios tvarkos, dėl to nenumatytų nutikimų gali pasitaikyti daugiau, negu tose veiklose, kuriose įsivyravusi nusistovėjusi tvarka ir pagal ją vyksta visi su veikla susiję įvykiai. Renginių organizatoriai dalyvavę tyrime įvardijo, kad jiems yra reikalingiausios šios kompetencijos: gebėjimas planuoti teikiamas paslaugas, organizuoti renginius, laiko valdymas, gebėjimas derėtis su partneriais, ruošti ir skleisti reklamine medžiaga, užsienio kalbų mokėjimas, greitas sprendimų priėmimas, darbo planavimas, greitas konfliktų ir problemų sprendimas.

## IŠVADOS

Kompetencija apibrėžiama kaip gebėjimų, įgūdžių, asmeninių savybių visuma, kuri parodo, kaip asmuo sugeba susitvarkyti su jam pateiktomis užduotimis ir iškeltais tikslais. Renginių organizatorius užsiima pakankamai rizikinga veikla. Kadangi renginių organizavimas yra neapibrėžtas, veikloje nėra apibrėžtos tvarkos, kuria renginių organizatorius vadovautųsi kuriant naują produktą. Renginys yra unikalus savo veikla, dėl to jam netinka vienas ir tas pats rengimo modelis. Organizatoriai kiekvieną kartą turi ieškoti naujų sprendimų, kaip įgyvendinti naują produktą. Renginių organizatorius turi sugebėti greitai išspręsti visas problemas, būtent dėl to, kad jis naudoja ribotus laiko išteklius. Atlikto tyrimo metu renginių organizatoriai išskyrė jų

manymu reikalingiausias asmenines, socialines ir profesines kompetencijas. Kaip svarbiausias asmenines kompetencijas jie įvardino emocinę kontrolę, komunikabilumą, kūrybiškumą, sugebėjimą dirbti komandoje, greitą orientaciją ir pareigingumą. Svarbiausias socialines kompetencijas išskyrė atsakomybę, tarpusavio supratimą, sprendimų priėmimą, gebėjimą įtikinti, pozityvų bendravimą ir gebėjimą kontroliuoti. Renginių organizatoriai įvardijo šias jų manymu svarbiausias profesines kompetencijas: gebėjimas planuoti teikiamas paslaugas, organizuoti renginius, laiko valdymas, gebėjimas derėtis su partneriais, ruošti ir skleisti reklaminę medžiagą, užsienio kalbų mokėjimas, greitas sprendimų priėmimas, darbo planavimas, greitas konfliktų ir problemų sprendimas.

## LITERATŪRA

- Deakin Crick, R. (2008). Pedagogy for citizenship. In F. Oser & W. Veugelers (Eds.), *Getting involved: Global citizenship development and sources of moral values* (31-55). Rotterdam: Sense Publishers.
- Gobikas, M., Kamarauskas, Z. (2006). *Sporto renginių vadybos ypatumai*. Kaunas. LKKA
- Jakiūnienė, R. (2001). *Vadybininko kompetencijos: rinkos poreikiai ir darbdavių vertinimai*. Vilnius. Vilniaus kooperacijos kolegija.
- Karlof, B., Lovingsson, F. (2006). Vadybos koncepcijos ir modeliai nuo A iki Z. Vilnius: UAB „Verslo žinios“.
- Laužackas, R., Stasiūnaitienė, E., Teresevičienė, M. (2005). Kompetencijų vertinimas neformaliajame ir savaiminiame mokymesi. Monografija. Kaunas: VDU.
- Martinkus, B., Neverauskas, B., Sakalas, A. (2002). *Vadyba: Specialistų rengimo kiekybinis ir kokybinis aspektas*. Monografija. Kaunas: Technologija.
- Paulavičiūtė, A., (2008). *Renginių organizavimo abėcėlė*. Vilnius: Mokesčių srautas.
- Stanišauskienė, V. (2004). *Rengimosi karjerai proceso socioedukaciniai pagrindai*. Kaunas: Technologija.

### **Kontaktinis asmuo:**

Diana Reklaitienė  
E. paštas diana.reklaitiene@lsu.lt

## KAUNO VIEŠBUČIŲ PASLAUGŲ PRIEINAMUMAS ŽMONĖMS SU FIZINE NEGALIA

**Ēma Kaunietė, Diana Rėklaitienė**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva*

### SANTRAUKA

*Darbo tikslas.* Nustatyti Kauno viešbučių paslaugų prieinamumą asmenims turintiems fizinę negalią.

*Metodai.* Stebėjimas ir giluminis interviu. Stebėjimo protokolai buvo sudaryti remiantis R. Smith (2000) prieinamumo teorija ir *Customer Access Checklist for Tourism Services, Facilities and Venues* anketa („Good access is a good business“). Interviu temos buvo pasirinktos remiantis B. McKercher (2004). Tyrimas vyko viešbučiuose, susitikus tiesiogiai su ekspertais-intervantais, jais buvo pasirinkti šeši Kauno (trijų žvaigždučių (2) ir keturių žvaigždučių viešbučių (4)) vadovai ir pavaduotojai. Tyrime dalyvavo keturi vyrai ir dvi moterys, visi jie ne mažiau kaip 10 metų dirba viešbučių versle.

*Rezultatai.* Tyrimas parodė, kad vadovų suvokimas apie teikiamų paslaugų neįgaliesiems pritaikymą neatitinka realybės. Ypač pervertinamas prieinamumas kambariuose, kambariai pritaikyti tik dalinai, daug neapgalvotų detalių. Tačiau vadovai mano, kad pritaikymas yra pilnas. Informacijos pateikimui internete skiriamas labai mažas dėmesys, tačiau vadovai neįžvelgia problemos. Didžiausia spraga palikta teikiant papildomas paslaugas, tokias kaip baseinas, sporto salės, sauna. Viešbučių vadovai per mažai dėmesio skiria aptarnaujančio personalo specialiosioms kompetencijoms.

*Išvados.* Kauno viešbučiai nėra pilnai pasirengę priimti žmones turinčius fizinę negalią. Viešbučiams reikėtų didinti aplinkos pritaikymą, kad neįgalieji galėtų laisvai judėti viešbutyje. Interviu atskleidė, kad viešbučių atstovų požiūris į paslaugų prieinamumą neatitinka realios situacijos, tačiau vadovai siekia tobulinti paslaugas, kurios netitinka reikalavimų ir siekia sukurti palankesnę aplinką neįgaliesiems: pagerinti fizinę aplinką, kelti personalo kompetencijas. Išryškėjo problema, kad dauguma viešbučių vadovų tiksliai nežino, kokie yra reikalavimai aplinkos ir paslaugų pritaikymui asmenims turintiems fizinę negalią.

*Raktiniai žodžiai.* Prieinamumas, fizinė negalia, viešbučiai.

### ĮVADAS

Būti aktyviu keliautoju nėra paprasta užduotis žmonėms turintiems fizinę negalią. Jie susiduria su daugeliu praktinių ir socialinių kliūčių, kurios gali slopinti jų visapusišką dalyvavimą turizme (Packer, 2004). Turizmas yra vienas įtakingiausių ir sparčiausiai augančių

verslo šakų pasaulyje (WTO, 2011). Neatsiejama turizmo dalis yra viešbučių verslas. Tai yra svetingumo verslas, kurio pagrindinė misija - tarnauti žmogui, tenkinti jo poreikius. Viešbučių veiklą Lietuvoje reglamentuoja Valstybinis turizmo departamentas griežtai įstatymais apibrėždamas viešbučio veiklas, projektus ir kitus procesus.

Visame pasaulyje pasak Pasaulinės sveikatos organizacijos (2011), pasaulyje yra 1 milijardas neįgalių žmonių, tai reiškia, kad 15 procentų viso pasaulio žmonių turi fizinį, sensorinį ar protinį sutrikimą, iš jų Europoje - 125 milijonai žmonių yra pripažinti neįgaliais, tai sudaro ketvirtadalį populiacijos. Bemaž 70 proc. iš šios grupės turi materialinę ir fizinę galimybę keliauti (Littman T., 2009). Pastaraisiais metais daug diskutuojama prieinamumo tema, kaip turėtų būti sudarytos šioms žmonėms galimybės keliauti savarankiškai - tai nemažas iššūkis, su kuriuo fizinę negalią turintiems žmonėms tenka susidurti.

Prieinamumas suprantamas ne tik kaip fizinės kliūtys, bet informacijos neprieinamumas ir aptarnaujančio personalo kompetencijos trūkumas (J. Burnett H. Baker, 2001). Nors Lietuvos ir tarptautiniai teisės aktai įpareigoja visus kurti draugišką, prieinamą aplinką, kuria galėtų laisvai ir nepriklausomai naudotis visi žmonės, realybė yra kitokia ir ne visi objektai bei paslaugos yra pritaikytos naudotis žmonėms su negalia. Pastaraisiais metais yra atliekama situacijos analizė, įvairūs moksliniai tyrimai, nagrinėjantys prieinamumo situaciją Lietuvoje ir kitose šalyse. Tačiau turizmo paslaugų prieinamumas nėra dar pilnai ištyrinėtas, Kauno viešbučių prieinamumas asmenims su fizine negalia nebuvo tirtas, o tai yra aktualu plėtojant neįgaliųjų atvykstamojo turizmo galimybes Kauno mieste.

*Darbo tikslas.* Nustatyti Kauno viešbučių paslaugų prieinamumą asmenims turintiems fizinę negalią.

## **TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS**

Tiriamieji buvo pasirinkti šeši Kauno viešbučių (trijų žvaigždučių (2) ir keturių žvaigždučių (4)) vadovai ir pavaduotojai. Tyrime dalyvavo keturi vyrai ir dvi moterys, visi jie ne mažiau kaip 10 metų dirba viešbučių versle. Toks sprendimas buvo priimtas, nes šias pareigas užimantys žmonės tiesiogiai susiję su sprendimų priimimu ir taip daro įtaką viešbučio paslaugų kokybei.

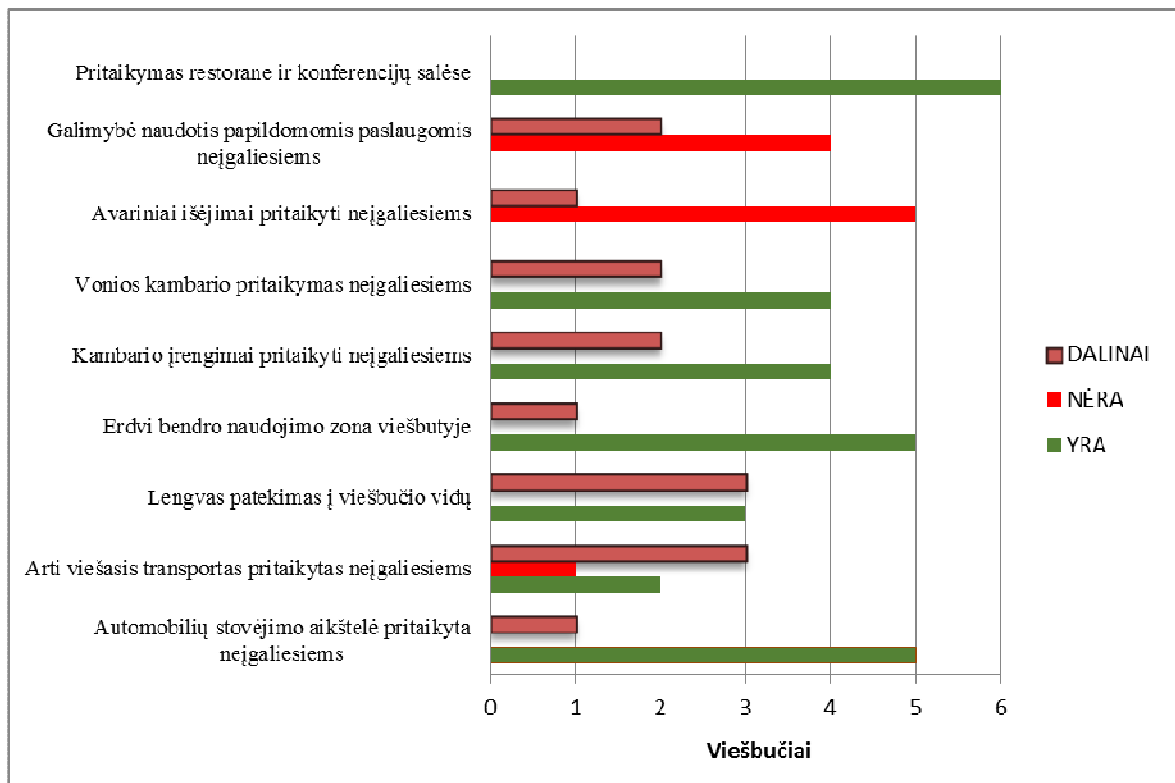
Tyrimas vyko 2015 metų balandžio mėnesį pasirinktuose viešbučiuose susitikus tiesiogiai su ekspertais. Tyrimo metodais buvo pasirinkti stebėjimo ir giluminio interviu metodai. Stebėjimo protokolas buvo sudarytas remiantis R. Smith (2000) prieinamumo teorija ir *Customer Access Checklist for Tourism Services, Facilities and Venues* anketa („Good access is a good business“). Interviu temos buvo pasirinktos remiantis B. McKercher (2004). Interviu metu intervantai turėjo atsakyti į pateiktus klausimus savais žodžiais. Interviu metu pokalbis, jei leista, buvo įrašinėjamas diktafonu. Klausimyną sudarė 5 klausimai-temos. Interviu buvo siekta

išsiaiškinti ekspertų nuomonę apie teikiamas paslaugas neįgaliesiems viešbutyje, neįgaliųjų apsilankymo dažnumą, ekspertų nuomonę apie pateikiamos informacijos išsamumą apie teikiamas paslaugas neįgaliesiems internete, personalo kompetencijas dirbant su neįgaliais klientais, atliktus statybos - aplinkos pritaikymo neįgaliesiems viešbutyje darbus. Stebėjimo protokolą sudarė 9 punktai, atspindintys, kokios viešbučio paslaugos prieinamos neįgaliesiems. Apžiūrėtos bendro naudojimo zonos, kambariai, maitinimo vietos, papildomų paslaugų vietos, konferencijų salės, tualetai ir vonios, liftai. Protokole buvo žymėta ar objektas yra, nėra ar iš dalies pritaikytas.

Kiekvienas viešbutis, siekiant užtikrinti anonimiškumą, buvo užkoduotas raidėmis: viešbutis A, viešbutis B, viešbutis C ir t.t.

## REZULTATAI

Atlikus stebėjimo tyrimą akivaizdu, kad Kauno viešbučiai nėra pilnai pasirengę priimti neįgalių klientų, nes yra trukdžių, tokių kaip ribojamas savarankiškumas, papildomų paslaugų nepritaikomumas, baseinuose nėra keltuvų, prie pirčių nepritaikyti dušai, nėra avarinių išėjimų pritaikytų žmonėms turintiems fizinę negalią, vonios kambariai ne visuose viešbučiuose įrengti tinkamai. Atlikus tyrimą galime pasidžiaugti tuo, kad pagrindinės paslaugos - kambariai, maitinimo ir konferencijų vietos pritaikytos neįgaliesiems pilnai arba bent iš dalies.



1 pav. Viešbučių paslaugų prieinamumas Kauno viešbučiuose

Atlikus tyrimą interviu metodu galima teigti, kad viešbučių atstovai savo įstaigas vertina pakankamai gerai ir yra pasiruošę priimti klientus turinčius fizinę negalią (*"Neįgalūs su vėžimėliu gali laisvai judėti mūsų viešbutyje nuo pat įėjimo iki numerio (kambario), konferencijų salės ar baro"* (A)). *"Mūsų aplinka yra pilnai pritaikyta žmonėms su fizine ar kitokia negalia"* (C)). Tačiau papildomos paslaugos pritaikytos tikrai ne visur (*"Mūsų viešbutis neįgaliesiems suteikia galimybę naudotis apgyvendinimo, maitinimo, konferencijų, spa paslaugomis, išskyrus sporto klubą, kuris yra rūsyje, o patekti į jį neįgalūs neturi galimybės - nusileidimas tik laiptais"* (E)). *"Maitinimas ir apgyvendinimas, tik šios paslaugos, kurias galime suteikti neįgaliam asmeniui."* (F)). Nors dažnai asmenų su fizine negalia viešnagių nepasitaiko (1-5 apsistojimų per metus), anot intervantų, bėda ne viešbučiuose, o tai, kad nėra daug keliaujančių, turinčių fizinę negalią. Viešbutis D įvardino aplinkinių netinkamą požiūrį kaip vieną iš priežasčių, kodėl neįgalieji nekeliauja (*"...neįgalieji, mano manymu, vengia tolimų kelionių, tad ir apsilankymas viešbučiuose yra nedažnas"*(C)). *"Kad jie nekeliauja! Lietuviai vis dar į neįgaliuosius žiūri su gailėsčiu, turbūt tas psichologinis aspektas trukdo pajudėti iš namų."* (D)). Tyrimas atskleidė, kad intervantai mažai kreipia dėmesio į tokias detales kaip aiškios informacijos sklaida internete, visose įmonių rezervacinėse sistemose parašyta tik "paslaugos žmonėms su negalia", o išsamesnės informacijos trūksta (*"Manau, kad informacija suteikta tinkamai, be to, yra nurodyti kontaktiniai numeriai, kuriais gali kreiptis"* (B)). Kitas aspektas - žmogiškieji ištekliai - vadovai laikosi nuostatos, kad neapsimoka investuoti į aptarnaujančią personalą, kad šis turėtų pagrindus, kaip aptarnauti klientą turintį fizinę negalią, nes tokių klientų per metus vos keli, o ir problemų daugumoje viešbučių neiškilo (*"Tikrai neturime jokių apmokymų ir, manau, kad nereikia. Jei rezervacijoje matome, kad atvyks žmogus turintis fizinę negalią, būname pasiruošę, bet jų neišskiriame iš kitų klientų, jie patys puikiai su viskuo susitvarko"* (D)). Viešbutis A įvardino problemą aptarnaujant neįgaliuosius, tai yra psichologinis barjeras - klientas nenori, kad jam būtų suteikiama pagalba. Specialiai apmokytą personalą turi viešbutis E, o viešbutis F šiuos mokymus turi ateities planuose. Bėda tikėti, kad kiti viešbučiai seks pastarųjų pavyzdžiu ir neįgaliųjų aptarnavimo kokybė tik gerės.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimas parodė, kad vadovų suvokimas apie teikiamų paslaugų neįgaliesiems pritaikymą neatitinka realybės. Ypač pervertinamas prieinamumas kambariuose, nes kaip parodė stebėjimas, kambariai pritaikyti tik dalinai, daug neapgalvotų detalių, todėl žmogui turinčiam fizinę negalią gali kilti nepatogumų. Tačiau vadovai mano, kad pritaikymas yra pilnas. Informacijos pateikimui internete skiriamas labai mažas dėmesys, tačiau vadovai neįžvelgia problemos. Didžiausia spraga palikta teikiant papildomas paslaugas, tokias kaip baseinas, sporto salės, sauna. Pasiteisinama tuo, kad pritaikymo investicijos neatsipirktų, nes lankytojų turinčių specialiuosius

poreikius yra mažuma. Tyrimas atskleidė, kad viešbučių vadovai per mažai dėmesio skiria personalo apmokymui, aptarnaujantis personalas daugumoje viešbučių neturi specialių kompetencijų, kaip aptarnauti neįgalius klientus, tačiau vadovų nomone, tai nesutrukdo kokybiškai teikti paslaugas, nes daugumos viešbučių atstovai patikino, jog nusiskundimų nesulaukta ir su didesniais iššūkiais nesusidurta.

Lyginant Lietuvos ir Ryder M. (2002) Jungtinėse Amerikos Valstijose tyrimo duomenis apie investavimą į pritaikomumą, matome, kad JAV viešbučiuose situacija geresnė - kai kurie viešbučiai turi įrengimus, kurie padeda labiau prisitaikyti aplinkoje neįgaliesiems (pvz.: ryškios švieslentės, į balsą reaguojančios šviesos jungikliai, baseinuose įrengti keltuvai ir kt.), tačiau daugumos viešbučių vadovų nuomonė yra ta pati - baimė, kad per didelės investicijos neatsipirks. Tikėkimės, kad šalys ims viena iš kitos geriausius pavyzdžius ir stengsis sukurti tokią aplinką, kurioje gerai jaustųsi kiekvienas gyventojas.

## IŠVADOS

Stebėjimo tyrimas parodė, kad Kauno viešbučiai nėra pilnai pasirengę priimti neįgalių klientų, nes yra tam tikrų trukdžių, kurie riboja neįgaliųjų savarankišką judėjimą - papildomos paslaugos nėra pilnai pritaikytos: baseinuose ir pirtyse trūksta įrangos pritaikytos neįgaliesiems, nėra avarinių išėjimų pritaikytų žmonėms turintiems fizinę negalią, vonios kambariai pritaikyti ne visuose viešbučiuose pagal reikalavimus. Atlikus tyrimą išaiškėjo, kad pagrindinės paslaugos - apgyvendinimas, maitinimo ir konferencijų vietos pritaikytos neįgaliesiems pilnai arba dalinai, yra viešbučių, kurie turi specialią programą, kaip elgtis su asmenimis turinčiais fizinę negalią.

Interviu atskleidė, kad iš šešių apklaustų asmenų keturi įvertino savo viešbučio paslaugas pakankamai gerai. Intervantai siekia tobulinti paslaugas, kurios nepakankamai atitinka reikalavimus ir siekia sukurti palankesnę aplinką neįgaliesiems: siekiama pagerinti fizinę aplinką, tiek gerinti personalo kompetencijas. Palyginus interviu ir stebėjimo gautus duomenis, galima teigti, kad ekspertų požiūris į esamą situaciją neatitinka realių faktų. Pokalbio metu patikinta, kad paslaugos yra pilnai prieinamos žmonėms su fizine negalia, tačiau stebėjimo tyrimas iš dalies tai paneigia. Išryškėjo problema, kad dauguma viešbučių vadovų tiksliai nežino, kokie yra reikalavimai aplinkos ir paslaugų pritaikymui asmenims turintiems fizinę negalią

## LITERATŪRA

- McKercher B. (2004). Travelling with dissability: is more than access issue. Curtin University of Technology, Australia.
- J. Burnett H. Baker (2001). Assessing the Travel-Related Behaviors of the Mobility-Disabled Consumer. Journal of Travel Research.

- Packer T. (2004). Understanding the complex interplay between tourism, disability and environmental contexts. Curtin University of Technology, Perth, WA, Australia
- Tanya, L., Packer, Bob McKercher, (2007). Understanding the complex interplay between tourism, disability and environmental contexts. *Disability and Rehabilitation*. 281-292.
- Enterprise Melbourne. (2011). Good access is a good business. *Customer Access Checklist for Tourism Services, Facilities and Venues*. Žiūrėta per internetą 2015 04 22: <<https://www.melbourne.vic.gov.au/enterprisemelbourne/BusinessSupport/Pages/Access.aspx>>.
- Ryder M. (2002). “Abilities” tourism: an exploratory discussion of the travel needs and motivations of the mobility-disabled. *Tourism Management* 24 (2003) 57–72. Boise State University, JAV.
- Littman T. (2009). Accessibility, Mobility and Automobile Dependency. Žiūrėta per internetą 2015 03 31: <<http://www.planetizen.com/node/42731>>
- Pasaulio turizmo organizacijos pranešimas. (2011). *Tourism Market Trends: World Overview & Tourism Topics*. 2001, Printed by the World Tourism organization. Madrid, Spain. (p. 41-42). Žiūrėta internetu 2015 10 10: <[http://www.gwu.edu/~iits/Sustainable\\_Tourism\\_Online\\_Learning/Mullis/Policy\\_Practices\\_UNWTO\\_book\\_feb.pdf](http://www.gwu.edu/~iits/Sustainable_Tourism_Online_Learning/Mullis/Policy_Practices_UNWTO_book_feb.pdf)>.

**Kontaktinis asmuo:**

Diana Reklaitienė  
E. paštas [diana.reklaitiene@lsu.lt](mailto:diana.reklaitiene@lsu.lt)



# STUDENTŲ POŽIŪRIO Į STUDIJŲ REZULTATUS ORIENTUOTOS STUDIJŲ SISTEMOS ĮGYVENDINIMĄ AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE TYRIMAS: SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO KOMPETENCIJOS POREIKIS IR VERTINIMAS ŠVIETIMO UGDYMO KRYPTIŲ STUDIJOSE

Arūnas Emeljanovas<sup>1</sup>, Brigita Miežienė<sup>1</sup>, Vida Janina Česnaitienė<sup>1</sup>, Sniegina Poteliūnienė<sup>2</sup>,  
Stasė Ustilaitė<sup>2</sup>, Eugenija Adaškevičienė<sup>3</sup>, Neringa Strazdienė<sup>3</sup>, Lauras Grajauskas<sup>4</sup>

*Lietuvos Sporto Universitetas<sup>1</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Lietuvos Edukologijos Universitetas<sup>2</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Klaipėdos Universitetas<sup>3</sup>, Kaunas, Lietuva*  
*Šiaulių Univesitetas<sup>4</sup>, Kaunas, Lietuva*

## SANTRAUKA

**Įvadas.** Pedagogo įgyta sveikatos ugdymo kompetencija yra svarbus veiksnys kuriant visapusio mokinių fizinio, psichinio, dvasinio ir socialinio ugdymo sąlygas, formuojant sveikos gyvensenos supratimą, ugdant sveiko gyvenimo būdo įgūdžius ir įpročius bei vertybinį mokinių požiūrį į savo ir aplinkinių sveikatą.

**Tyrimo tikslas.** Nustatyti Lietuvos studentų požiūrį į sveikatos ugdymo kompetencijos poreikį švietimo ugdymo kryptių studijose ir įvertinti jų sveikatos ugdymo kompetencijos lygį bei su sveikata susijusią elgseną.

**Tyrimo metodai ir organizavimas:** Tyrime dalyvavo 378 studentai iš Lietuvos Edukologijos Universiteto, Šiaulių Universiteto; Klaipėdos Universiteto; Lietuvos Sporto Universiteto. Požiūriui, suvoktai sveikos gyvensenos ugdymo kompetencijai, pasirengimui taikyti sveikos gyvensenos ugdymo įgūdžius praktikoje matuoti buvo naudojamas specialus klausimynas planuoto elgesio teorijos rėmuose, remiantis I. Ajzen (2006) rekomendacijomis. Studentų su sveikata susijusi elgsena (rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai) vertinti naudojant suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo (2012) metodiką (Grabauskas 2013).

**Rezultatai:** Tyrimo rezultatai parodė, kad visi tyrime dalyvavę studentai, nepriklausomai nuo studijų krypties, pasižymi pakankamu sveikatos raštingumu nustatėme, kad tik penktadalis tirtųjų studentų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Tyrimo rezultatai parodė, kad trečdalis studentų rūko. Didžioji dauguma studentų, saikingai vartoja silpnus ir stiprius alkoholinius gėrimus. Absoliuti dauguma studentų susiformavę palankų požiūrį į sveikatos ugdymo kompetencijos lavinimą.

**Išvados:** Tyrimo rezultatai parodė, kad pedagoginėse studijose studijuojantys studentai yra fiziškai aktyvesni ir turi mažiau žalingų įpročių lyginant su 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojais. Studentų mitybos įpročiai nėra sveikesni, nei 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Studentai, pritaria sveikatos ugdymo kompetencijos svarbai pedagoginėse studijose ir tvirtai ketina taikyti ją savo būsimajame darbe.

**Raktiniai žodžiai:** Sveikatos ugdymo kompetencija, pedagoginės studijos, studentai

## IVADAS

Švietimo ir ugdymo studijų kryptių apraše (2014) deklaruojama, jog šiuolaikinis pedagogas turėtų pasižymėti ne tik su mokomuoju dalyku susijusiomis kompetencijomis, tačiau ir platesniu teoriniu švietimo ir ugdymo pažinimu, grįstu mokslinių ir taikomųjų tyrimų rezultatais ir taikomų plačiose profesinės veiklos srityse, kuriose taip pat susiduriama su kitų kryptių žiniomis ir jų integracija. Numatyta, jog švietimo ir ugdymo studijų programose ir 60 studijų kreditų apimties pedagoginėse studijose studijuojantieji be kitų, su mokomuoju dalyku susijusių ir nesusijusių, kompetencijų įgytų ir sveikos gyvensenos ugdymo kompetenciją (26.12 punktas). Moksliniai tyrimai rodo, jog šiuolaikinių mokinių gyvensena verta susirūpinti, nes ji anaipol nėra sveika (Goštautas ir kt., 2014; Zaborskis ir kt. 2012). Analizuojant mokyklinio amžiaus vaikų susirgimų dinamiką per pastaruosius 10 metų, stebimas stipriai padidėjęs susirgimų skaičius, kurį sąlygoja netinkami gyvensenos įpročiai (Higienos instituto informacija, 2013). Sveikos gyvensenos ugdymas, kuris aktyviausiai vyksta šeimoje ir mokykloje, yra svarbi gyvensenos formavimo dalis. Gudžinskienė ir Česnavičienė (2013) nustatė, jog ypač svarbu, kad mokykla inicijuotų sveikos gyvensenos ugdymą, padėtų mokiniams įgyti sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, atsparumą neigiamiems išorės aplinkos poveikiams, suformuotų tvirtą neigiamą požiūrį į žalingus, sveikatai kenksmingus įpročius. Todėl mokytojo sveikatos ugdymo kompetencija yra svarbus veiksnys kuriant visapusio mokinių fizinio, psichinio, dvasinio ir socialinio ugdymo sąlygas, formuojant sveikos gyvensenos supratimą, ugdant sveiko gyvenimo būdo įgūdžius ir įpročius bei vertybinį mokinių požiūrį į savo ir aplinkinių sveikatą. Autorių atlikto tyrimo duomenimis daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių Lietuvos mokytojų mano, kad nėra pasirengę ugdyti mokinių sveiką gyvenseną (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2013). Ankstesni tyrimai taip pat rodo, kad su sveikata susijusių žinių iš savo mokytojų yra gavę vos 15,4 proc. mokinių (Proškuvienė, 2001). Paradoksalu, tačiau tik vienas iš dešimties Lietuvos kūno kultūros mokytojų supranta, kas yra sveikatos ugdymas ir teisingai nurodo pagrindinį jo tikslą. Nei mokyklos priklausymas sveikatą ugdančių mokyklų tinklui, nei profesinės karjeros pradžia po Nepriklausomybės neturėjo esminės reikšmės sveikatos ugdymo suvokimui ir požiūriui į jį. Daugiau kaip du trečdaliai mokytojų sutiko su teiginiu, kad mokyklos bendruomenė nedalyvauja sveikatos stiprinimo veikloje (Jankauskienė, Miežienė, 2011).

Todėl būtina atkreipti didesnę dėmesį į sveikos gyvensenos ugdymo kompetenciją būsimų pedagogų rengime. Tai pabrėžia ir užsienio su pedagogų rengimu susiję dokumentai bei tyrimai (Jourdan, 2008; Legarder & Simmoneaux 2006; Jourdan D., 2010.)

Sveikos gyvensenos ugdymo kompetencija apima asmeninius-socialinius, informavimo-komunikavimo, konsultavimo, ugdymo planavimo, didaktinius, vertinimo, ekspertavimo gebėjimus. Tai pat labai svarbu, jog ugdytojas pats pasižymėtų sveika gyvensena, paremta

žiniomis (sveikatos raštingumu), ir būtų pavyzdžiu savo ugdytiniams (Yager, O'Dea, 2005; Wolny, 2010).

Lietuvos aukštosiose mokyklose rengiant specialistus, taip pat ir pedagogus, taikoma į studijų rezultatus orientuota studijų sistema. Svarbu išsiaiškinti, kaip įvairiuose Lietuvos universitetuose vykdomų švietimo ir ugdymo bei pedagoginių studijų programose atliepami dokumentuose reglamentuoti siūlymai ir visuomenės poreikis įtraukti sveikos gyvensenos ugdymo kompetenciją kaip studijų rezultatą. Aktualu išanalizuoti ir pačių būsimų pedagogų požiūrį į minėtos kompetencijos poreikį, išmatuoti esamą bebaigiančių studijas pedagogų sveikos gyvensenos ugdymo kompetenciją ir pasirengimą ją realizuoti profesinėje veikloje.

2015 metais viena iš Jaunimo iniciatyvų konkursui skelbiamų temų buvo „Į studijų rezultatus orientuota studijų sistema. Studentų požiūris į jos įgyvendinimą aukštosiose mokyklose“. ŠMM finansavo LSU mokslininkų pateiktą projektą tyrimui vykdyti.

**Tyrimo tikslas** Nustatyti Lietuvos studentų požiūrį į sveikatos ugdymo kompetencijos poreikį švietimo ugdymo kryptių studijose ir įvertinti jų sveikatos ugdymo kompetencijos lygį bei su sveikata susijusią elgseną.

## METODIKA

Tyrimė dalyvavo 378 studentai iš Lietuvos Edukologijos Universiteto, Šiaulių Universiteto; Klaipėdos Universiteto; Lietuvos Sporto Universiteto.

Lietuvos studentų požiūrio į sveikatos ugdymo kompetencijos poreikį švietimo ugdymo kryptių studijose ir jų sveikatos ugdymo kompetencijos lygio bei su sveikata susijusios elgsenos tyrimui atlikti buvo naudojamas anketinės apklausos metodas. Anketos sudėtis:

a) Bendrojo pobūdžio klausimai.

b) Požiūriui, suvoktai sveikos gyvensenos ugdymo kompetencijai, pasirengimui taikyti sveikos gyvensenos ugdymo įgūdžius praktikoje matuoti sudarytas specialus klausimynas Planuoto elgesio teorijos rėmuose, remiantis I. Ajzen (2006) rekomendacijomis.

c) Sveikatos raštingumo klausimynas: HLS-EU Consortium: Comparative Report of Health Literacy in Eight EU Member States. The European Health Literacy Survey LLSEU. 2012. Prieiga per internetą: <<http://www.health-literacy.eu>>.

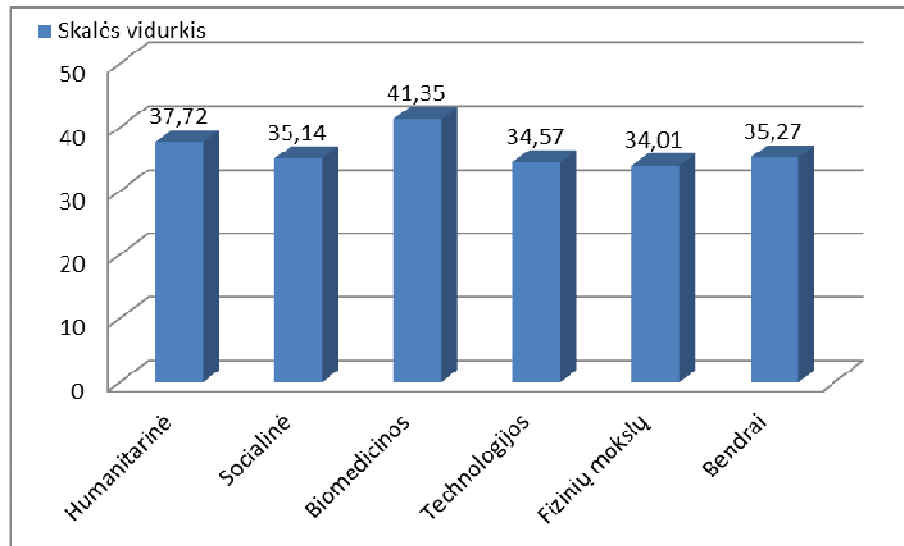
d) Studentų su sveikata susijusi elgsena (rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai) vertinta naudojant suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimo (2012) metodiką (Grabauskas 2013).

Matematinė statistika:

Duomenų matematinė analizė atlikta naudojant statistinio skaičiavimų paketo SPSS 19 versiją. Duomenų sklaidai naudota aprašomoji statistika, vidurkių palyginimui Student t kriterijus, kintamųjų tarpusavio ryšio analizei naudota hierarchinė regresinė analizė.

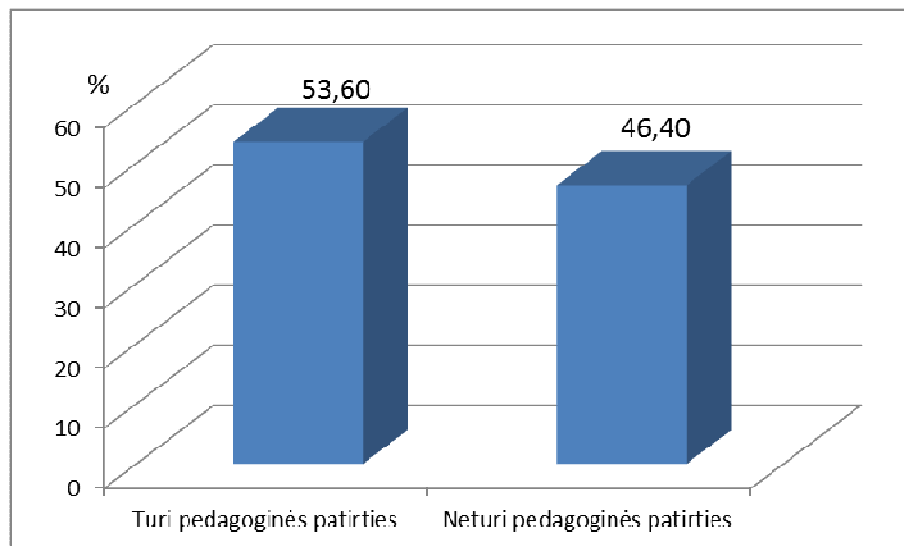
## REZULTATAI

Tyrimo rezultatai parodė, kad visi tyrime dalyvavę studentai pasižymi pakankamu sveikatos raštingumu, t. y. jų sveikatos raštingumo balai yra intervale nuo 33 iki 42 balų. Pagal studijų kryptis sveikatos raštingumas nesiskiria, t. y. nepriklausomai nuo to kokias pedagogines studijas pasirinkę studentai, jie yra vienodai raštingi sveikatos atžvilgiu (1 pav.)



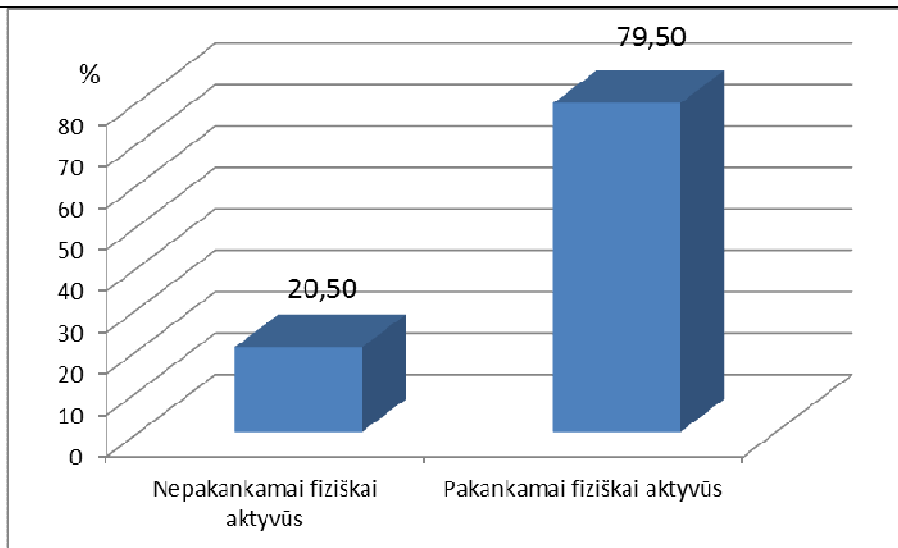
1 pav. Studentų sveikatos raštingumo raiška

Nustatėme, kad daugiau nei pusė tirtųjų pedagoginių studijų studentų jau turi pedagoginę darbo patirtį, (2 pav.),



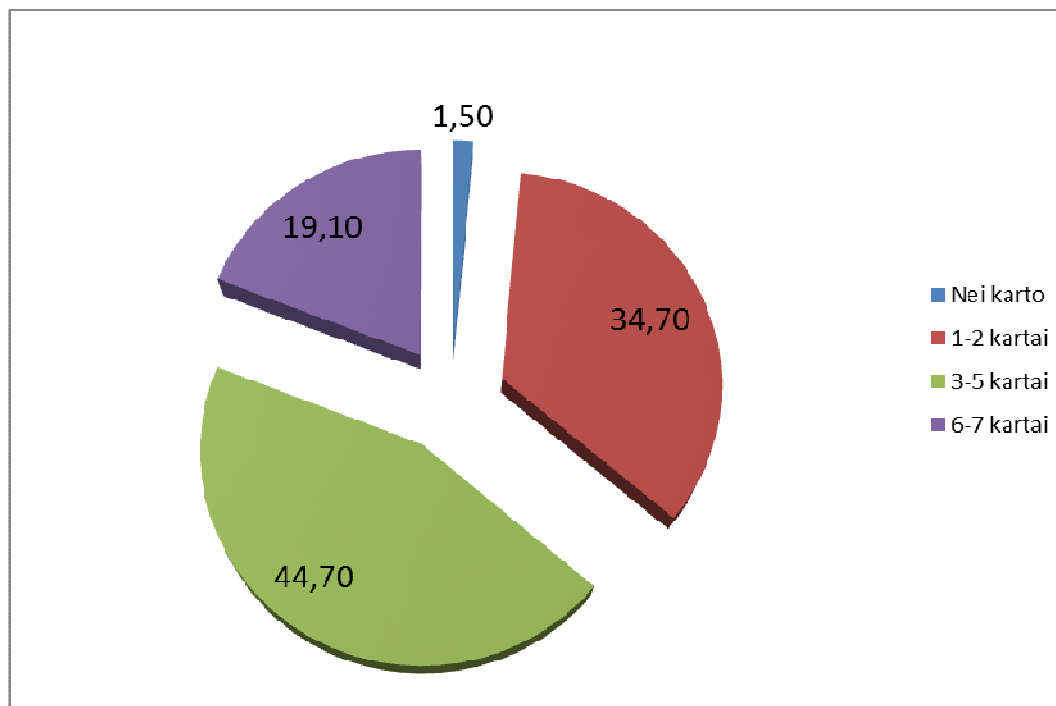
2 pav. Studentų skirstinys pagal pedagoginę patirtį (proc.)

Vertinant tirtųjų studentų gyvenimo įpročius nustatėme, kad tik penktadalis tirtųjų studentų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (3 pav.).

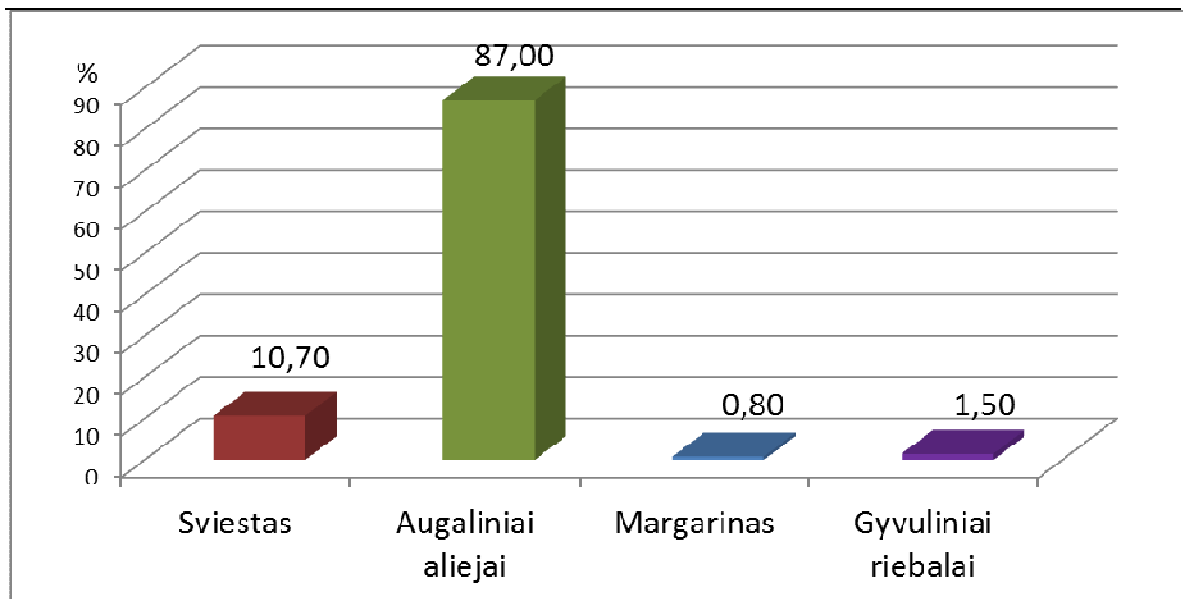


3. pav. Studentų skirstinys pagal fizinį aktyvumą (proc.)

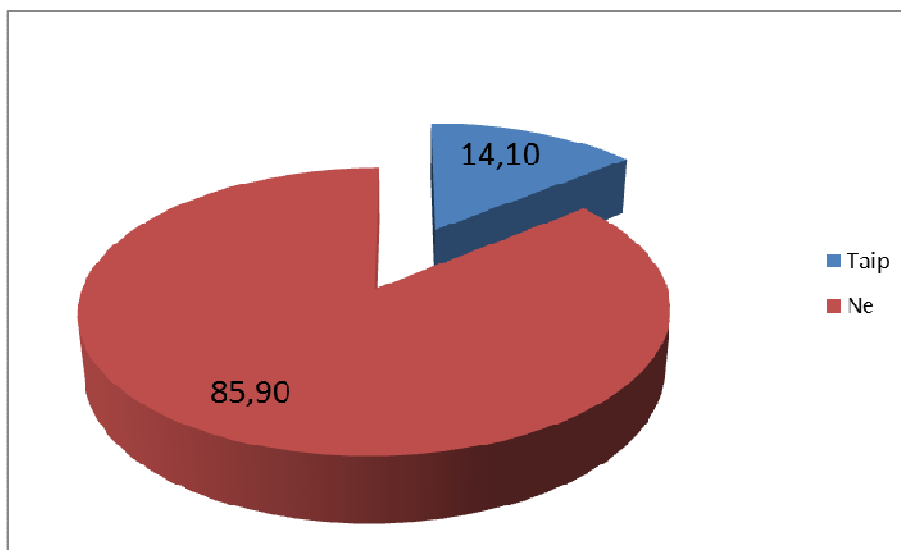
Tirtųjų studentų mitybos įpročiai pateikti 4, 5, 6 pav. Daugiau nei pusė visų tirtųjų studentų šviežių daržovių 3-7 kartus per savaitę (4 pav.), tik šiek tiek daugiau nei 10 proc. tiriamųjų maisto ruošimui naudoja gyvulinės kilmės riebalus (5 pav.), tačiau net 86 procentai visų apklaustųjų teigė, kad maitinasi nereguliariai, kas rodo, jog studentų mityba nėra sveika.



4. pav. Studentų skirstinys pagal šviežių daržovių vartojimą (proc.)

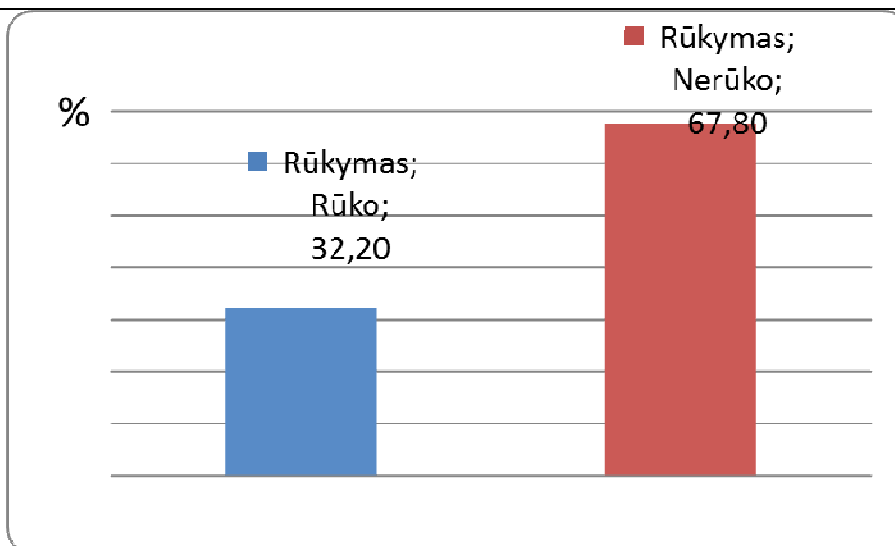


5 pav. Studentų skirstinys pagal riebalų naudojimą maisto ruošimui (proc.)



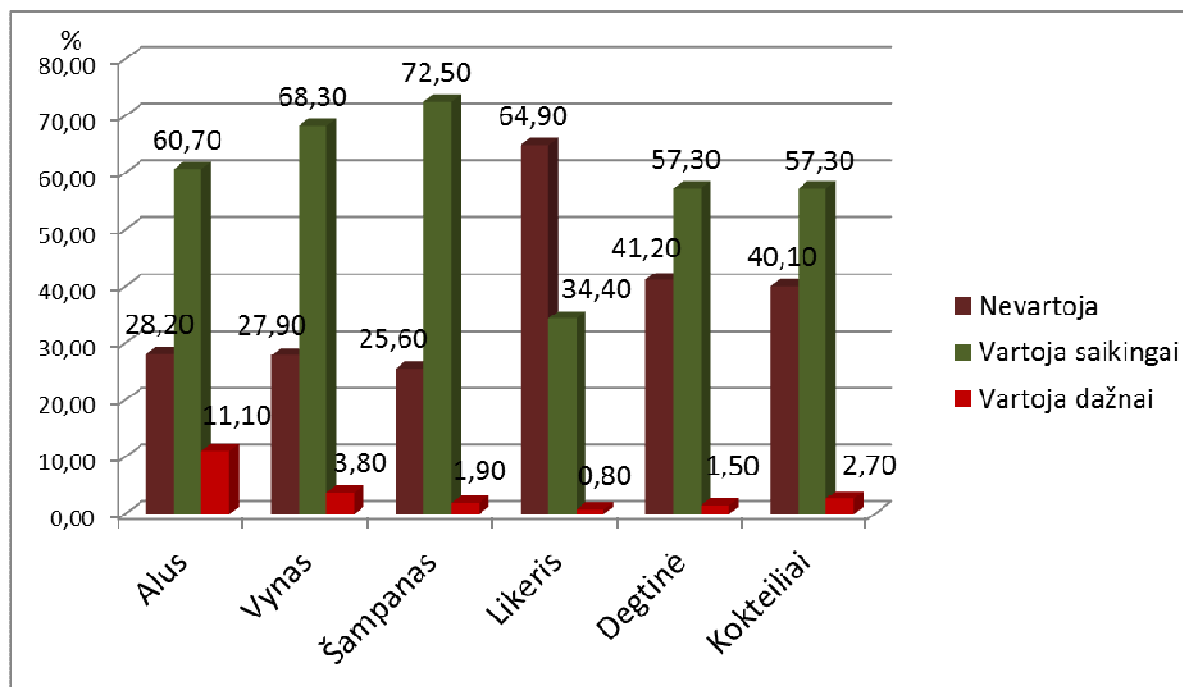
6 pav. Studentų skirstinys pagal mitybos režimą (proc.)

Tyrimo rezultatai parodė, kad trečdalis studentų rūko (7 pav.).



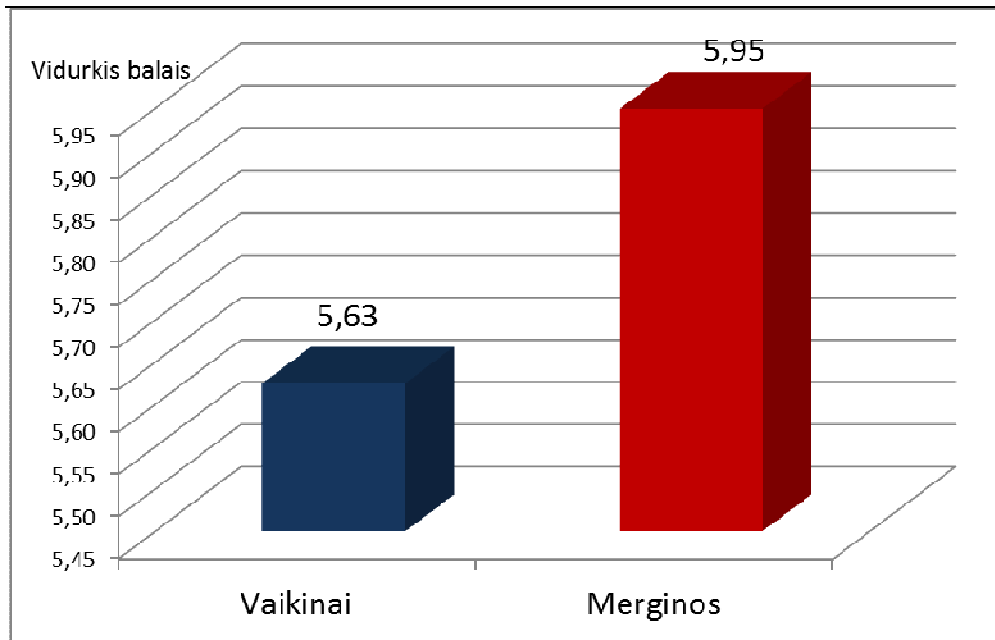
7 pav. Studentų skirstinys pagal rūkymą (proc.)

Didžioji dauguma studentų, t.y. apie du trečdalius, saikingai vartoja silpnus ir stiprius alkoholinius gėrimus. Beveik po du penktadalius prisipažįsta apskritai nevartojantys degtinės ir kokteilių. Šiek tiek mažiau nei trečdalis nevartoja vyno ir alaus, o ketvirtadalis negeria šampano (8 pav.)



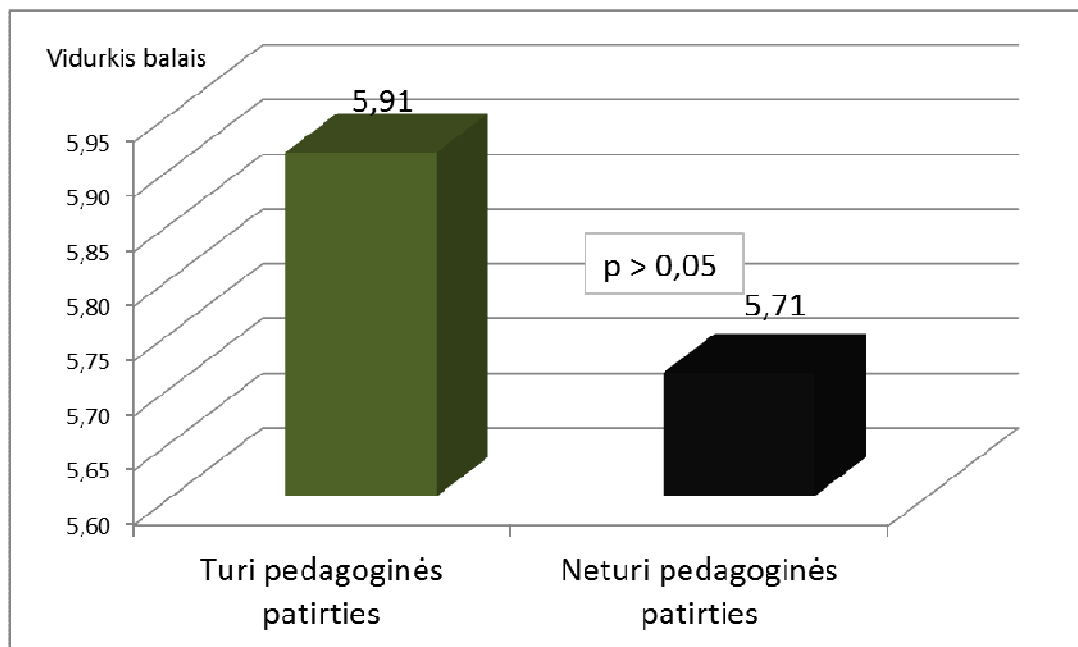
8 pav. Studentų skirstinys pagal alkoholio vartojimą (proc.)

Absoliuti dauguma studentų, beveik devyni dešimtadaliai, susiformavę palankų požiūrį į sveikatos ugdymo kompetencijos lavinimą (9 pav.).



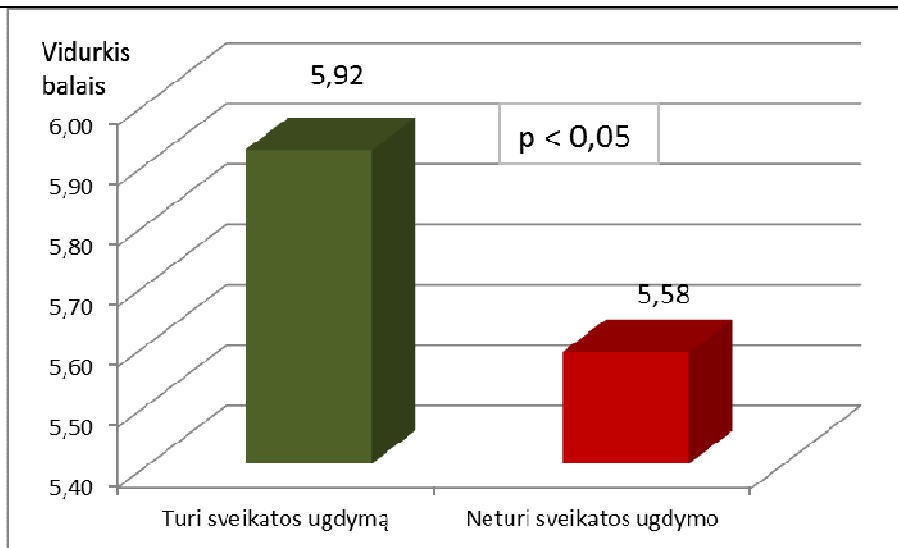
**9 pav. Studentų ketinimų pritaikyti sveikatos ugdymo kompetenciją pedagoginėje praktikoje raiška pagal lytį**

Studentų ketinimai taikyti sveikatos ugdymo kompetenciją būsimoje praktikoje gana aukšti. Esant maksimaliems septyniems balams, studentų vidurkis, atsižvelgiant į lytį ar turimą pedagoginę praktiką, kinta nuo 5,62 iki 5,94 balo. Merginos pasižymi aukštesniais ketinimais taikyti sveikatos ugdymo kompetenciją būsimoje pedagoginėje praktikoje, tuo tarpu pagal pedagoginės praktikos patirtį studentų ketinimai nesiskiria ( $p > 0,05$ ) (10 ir 11 pav.).



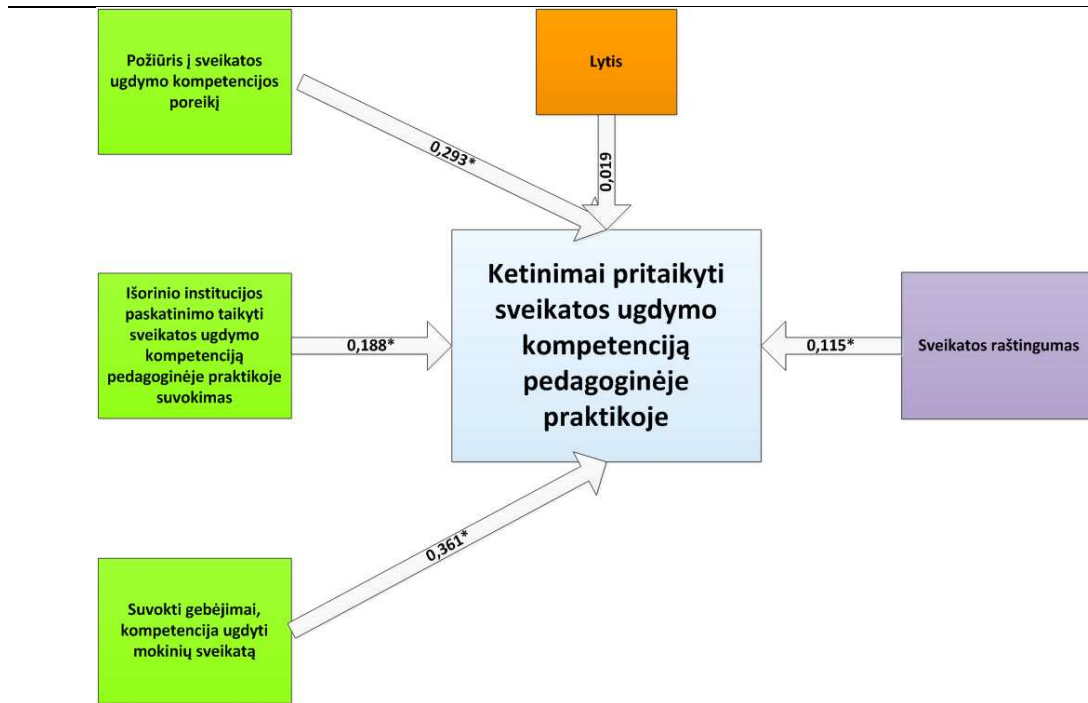
**10 pav. Studentų ketinimų pritaikyti sveikatos ugdymo kompetenciją pedagoginėje praktikoje raiška pagal pedagoginę patirtį**





**11 pav. Studentų ketinimų pritaikyti sveikatos ugdymo kompetenciją pedagoginėje praktikoje raiška pagal sveikatos ugdymo studijas**

Atlikus hierarchinę regresinę analizę, paaiškėjo, jog palankus požiūris sveikatos ugdymo atžvilgiu, subjektyvios normos, t.y. suvokiamas išorinis kitų asmenų ar institucijos paskatinimas taikyti sveikatos ugdymą pedagogo darbe bei suvokta elgesio kontrolė, atspindinti asmens suvokiamą kompetenciją, gebėjimus reikšmingai prognozuoja sveikatos ugdymo kompetencijos taikymo ketinimus. Į analizę įtrauktas studentų sveikatos raštingumo rodiklis taip pat reikšmingai prisidėjo prie palankių SU kompetencijos taikymo ketinimų. Stipriausiai ketinimus prognozuoja suvokta kompetencija. T.y. studentai, kurie mano turintys kompetencijos, resursų, gebėjimų ugdyti mokinių sveikatą, labiau ketina tai daryti būsimoje pedagoginėje praktikoje (12 pav.).



12 pav. Studentų ketinimų pritaikyti sveikatos ugdymo kompetenciją pedagoginėje praktikoje hierarchinė regresinė analizė

## APTARIMAS

Tyrimo rezultatai parodė, kad pedagoginėse studijose studijuojantys studentai yra fiziškai aktyvesni, lyginant su 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojais. Net 79,5 proc. tirtųjų studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas, kuomet tik 54,3 proc. 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojų buvo pakankamai fiziškai aktyvūs (Grabauskas, 2013).

Mitybos įpročiai Daugiau nei pusė visų tirtųjų studentų šviežių daržovių 3-7 kartus per savaitę, tik šiek tiek daugiau nei 10 proc. tiriamųjų maisto ruošimui naudoja gyvulinės kilmės riebalus, tačiau net 86 procentai visų apklaustųjų teigė, kad maitinasi nereguliariai, kas rodo, jog studentų mityba nėra sveika. Lyginant studentų mitybos įpročius su Grabausko (2013) atlikto Lietuvos gyventojų gyvenamosios tyrimo rezultatais galima teigti, kad studentai maitinasi mažiau reguliariai lyginant su Lietuvos 20 – 24 metų amžiaus gyventojais, tačiau kiti mitybos įpročiai nesiskiria.

Niekada nerūkė 67,8 proc. tirtųjų studentų, kuomet tik 33,9 proc. vyrų ir 45,7 proc. moterų 20 – 24 metų amžiaus niekada nerūkė (Grabauskas, 2013).

Lyginant studentų ir 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos žmonių alkoholio vartojimo įpročius nustatėme, kad silpnų alkoholinių gėrimų alaus, vyno, kokteilių vartojimo dažnumas tarp grupių yra labai panašus – visiškai nevartoja alaus 28,2 proc. studentų ir 10,9 proc. vyrų bei 28,3 proc. moterų 20 – 24 metų amžiaus, visiškai nevartoja vyno 27,9 proc. studentų ir 41,3 proc. vyrų, bei

17 proc. moterų 20 – 24 metų amžiaus. Tačiau trigubai daugiau tirtųjų studentų (41,2 proc.) nei 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojų (12,5 proc.) niekada nėra vartoję stipriųjų alkoholinių gėrimų.

### IŠVADOS

Tyrimo rezultatai parodė, kad pedagoginėse studijose studijuojantys studentai yra fiziškai aktyvesni ir turi mažiau žalingų įpročių lyginant su 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojais. Studentų mitybos įpročiai nėra sveikesni, nei 20 – 24 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Studentai, nepaisant studijų krypties pritaria sveikatos ugdymo kompetencijos svarbai pedagoginėse studijose ir tvirtai ketina taikyti ją savo būsimajame darbe.

### LITERATŪRA

- Jourdan D., Samdal O., Diagne F. and Carvalho G.S. (2008). The Future of Health Promotion in Schools goes through the strengthening of Teacher Training at a global level. *Promot Educ.* 2008 Sep;15(3):36-8.
- Legarder A., Simmoneaux L. (2006). L'école à l'épreuve de l'actualité [Schools: the challenge of current issues]. *Enseigner des questions vives [Teaching live issues]*. Paris, ESF.
- International Union for Health Promotion and Education. *Achieving Health Promoting Schools : Guidelines to Promote Health in Schools*. Saint-Denis : IUHPE, 2008.
- Jourdan D., Mannix Mc Namara P., Simar C., Geary T. &Pommier J. Factors Influencing Staff Contribution to Health Education in Schools. *Health Education Research*, 2010, Mar 5 : p. 519-530.
- Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Šakytė, E., Kriaučionienė, V., Veryga, A. (2012) *Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas Medicinos akademija, Lietuva, Kaunas, 2013.*

**Kontaktinis asmuo:**

Vida Janina Česnaitienė,  
[vida.cesnaitiene@lsu.lt](mailto:vida.cesnaitiene@lsu.lt);  
+37069833646;  
Lietuvos Sporto Universitetas, Kaunas, Lietuva

## ŠAULIŲ PSICHINIO PARENGTUMO VERTINIMAS

Daiva Bulotienė<sup>1</sup>, Aleksandras Alekrinskis<sup>1</sup>, Audrius Šimkus<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lietuvos sporto universitetas, Kaunas, Lietuva

<sup>2</sup>Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas, Lietuva

### SANTRAUKA

Kulkinio šaudymo sporte rezultatą lemia keletas ypatingai svarbių veiksnių, tokių kaip, fizinis, techninis rengimas, psichinių įgūdžių ugdymas ir streso bei nerimo lygis prieš startą. Šie veiksniai tarpusavyje yra glaudžiai susiję ir priklauso vienas nuo kito. Sportinėje veikloje labai didelę reikšmę užima tinkamas psichinis pasirengimas, psichinis parengtumas – sportinio parengtumo dalis. Psichinis rengimas – viena svarbiausių bendrojo sportininkų rengimo dedamųjų. (Malinauskas, 2010). Mokslo darbuose (Yli-Jaskari, Heinula, 2007) teigiama, kad šaudymo rezultatas priklauso nuo sportininko techninio parengtumo ir jo psichinių ypatybių. Techninis ir psichinis parengtumas labai svarbūs komponentai, lemiantys šaudymo sportinį rezultatą (Mononen et al., 2003; Yli-Jaskari, Heinula, 2007). Šaudymo rezultatai dažnai priklauso nuo psichinės būsenos, kurią apibrėžia psichinės veiklos požymiai: nuotaika, savijauta, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, nerimas, aktyvumas. Tyrimo tikslas buvo įvertinti šaulių psichinį parengtumą. Apibendrinus tyrimo rezultatus galima teigti, kad sportininkų pasitikėjimo savimi įvertinimai neatitiko tikėtinų ir laukiamų rezultatų. Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad šauliai prieš startus pervertino savo galimybes. Tai atitinka Debois ir kt. (2003) nuomonę, kad prieš blogą pasirodymą vyrauja jausmai su kompetencija, tai pasitikėjimas savimi ir neklaidingumas, o prieš gerą – jausmai su emocijomis – gera savijauta ir ramybė. Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kad 12 – 16 metų amžiaus pistoleto rungties šaulių psichinis parengtumas yra silpnas ir prieš startą šauliams pasireiškia kognityvus bei somatinio nerimo požymiai. Įvertinus kognityvinį, bei somatinį nerimą, šių nerimų požymiai labiau pasireiškė vyrų grupėje, nei moterų. Vertinant tiriamųjų pasitikėjimo lygį prieš startą, nustatyta, kad vyrai labiau savimi pasitikėjo nei moterys, bei, kad tiriamieji prieš startą jautėsi gerai ir savimi pasitikėjo.

**Raktiniai žodžiai:** *psichinis parengtumas, pasitikėjimas, somatinis nerimas, kognityvus nerimas.*

### ĮVADAS

**Darbo aktualumas.** Kulkinio šaudymo sporte rezultatą lemia keletas ypatingai svarbių veiksnių, tokių kaip, fizinis/techninis rengimas, psichinių įgūdžių ugdymas ir streso bei nerimo lygis prieš startą. Šie veiksniai tarpusavyje yra glaudžiai susiję ir priklauso vienas nuo kito. Sportinėje veikloje labai didelę reikšmę užima tinkamas psichinis pasirengimas, nes psichinis parengtumas – sportinio parengtumo dalis. Psichinis rengimas – viena svarbiausių bendrojo sportininkų rengimo dedamųjų.

Yra daug priežasčių, kodėl svarbu psichologiškai rengti sportininkus:

- ✓ Tai leidžia nustatyti rengimo trūkumus.
- ✓ Padeda valdyti rengimą.
- ✓ Suteikia grįžtamąją informaciją
- ✓ Susiję su trenerių ir sportininkų lavinimu.
- ✓ Padidina potencines galimybes. (Malinauskas, 2010; Gulbinskienė, 2010).

Psichologiniai įgūdžiai – tai kartojimu įgyti gebėjimai savaime atlikti vidinius veiksmus (atliekamus „galvoje“ ar „mintyse“ – t.y. „savyje“), tai įgūdžiai, kurie pagerina sportinės veiklos rezultatus, didina pasitikėjimą savimi ir skatina pasitenkinimą savo veikla (Malinauskas, 2006). Psichologinių įgūdžių ugdymo svarba, be abejo, iškyla tuomet, kai treniruotės ir varžybos vyksta labai sudėtingomis sąlygomis, kai reikia maksimalaus psichinio patikimumo įgyvendinant įgūdžius (Malinauskas, 2000). Psichologiniai įgūdžiai, kaip ir fizinis pajėgumas, gali būti gerinami tinkamai suplanuotomis treniruotėmis. Šaulių psichologinio rengimo tikslas yra padėti prisitaikyti prie emocinių stresų, kurie kyla dėl konkurencinės ir varžybinės įtampos (Платонов, 1997).

**Darbo naujumas.** Šaudymo rezultatai dažnai priklauso nuo psichinės būsenos, kurią apibrėžia psichinės veiklos požymiai: nuotaika, savijauta, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, nerimas, aktyvumas. Šio darbo naujumas yra tas, kad Lietuvoje šaudymo sporte atliekama vis daugiau tyrimų leidžiančių nustatyti esamą šaulių pasirengimo lygį ruošiantis svarbiems startams. Lietuvos šauliai dalyvauja įvairaus lygio šaudymo varžybose pradedant šalies čempionatais ir baigiant aukščiausio lygio Europos ir Pasaulio taurės varžybomis bei čempionatais. Mūsų atliktas tyrimas padės įvertinti pistoletu šaudančių šaulių psichinio parengtumo lygį ruošiantis svarbiems startams.

**Darbo objektas** – šaulių psichinis parengtumas.

**Darbo tikslas** – įvertinti šaulių psichinį parengtumą.

**Darbo uždaviniai:**

1. Nustatyti tiriamų šaulių psichinį parengtumą: įvertinti tiriamųjų kognityvinį ir somatinį nerimą prieš startą.
2. Įvertinti tiriamųjų pasitikėjimo lygį prieš startą.

**Psichinio parengtumo samprata.** Psichinis parengtumas – sportinio parengtumo dalis. Sportininkas, patirdamas didelės apimties ir intensyvius krūvius, išgyvena psichinę bei fizinę įtampą ir patenka į ekstremalias sąlygas jau pratybose. Psichologinis stresas neigiamai veikia centrinę ir periferinę regėjimą, o tai turi poveikį šaudymo rezultatams (Malinauskas ir kt., 2007). Todėl šauliams psichologinis rengimas yra ypač svarbus, psichologinis sportininko rengimas – tai jo asmenybės savybių (motyvacijos sportuoti, gebėjimo reguliuoti psichinę įtampą, starto būseną, valios, reagavimo greitumo, suvokimo) ugdymas. Psichologinių įgūdžių lavinimas pradedamas nuo supažindinimo, įgūdžių įgijimo ir jų lavinimo (Martens, 1999). Psichologinis rengimas, tai ne pakaitalas techninio rengimo, jo svarbiausias tikslas leisti tau pataikyti tavo rezultata per varžybas. Psichologinis rengimas susideda iš:

- ✓ Relaksacijos
- ✓ Įsivaizdavimo
- ✓ Mentalinio kartojimo

- ✓ Fokusavimo
- ✓ Pozityvių teiginių.

Tikslingas psichologinis rengimas atveria galimybes pasiekti geresnių rezultatų (Malinauskas 2008). Konstatuojama, kad, varžybų metu didelio meistriškumo sportininkai naudojami įvairiais per pratybas įgytais psichologiniais įgūdžiais (Harwood, Cumming, Fletcher, 2004). Įvairiose sporto šakose dėmesys kreipiamas į skirtingus psichologinius įgūdžius. Pasitikėjimo savimi įgūdžių tyrimai parodė, kad pasitikėjimas savimi remiasi ne tuo, ką sportininkai viliasi pasiekti, bet tuo, ką realiai tikisi atlikti (Manassis, Doganis. 2004). Psichologinio rengimo programų poveikio sportininkų psichologiniams įgūdžiams tyrimai taip pat parodė, kad pasitikėjimas savimi neturi pereiti į žalingą per didelį pasitikėjimą, kas dažnai atsitinka jauniems, greitai progresuojantiems sportininkams. Yra nustatyta, kad sportinėje veikloje labiausiai pasireiškia situacinis nerimas, kognityvusis nerimas ir asmenybės nerimas (Malinauskas 2010).

- ✓ Situacinis nerimas rodo sportininko būseną tam tikru momentu, jis kyla ekstremaliose situacijose.
- ✓ Asmenybės nerimas – tai polinkis jautriai reaguoti kiekvienoje tikrai ar tariamai neįveikiamoje situacijoje. Jis dar vadinamas nerimastingumu ( Malinauskas 2000).
- ✓ Sportininkų kognityvusis nerimas prieš varžybas priklauso nuo jo poreikio laimėti, jei sportininkų poreikis laimėti didelis, jų kognityvusis nerimas prieš varžybas nedidės (Swain, Jones, 1992).

**Psichinio parengtumo svarba sportinei veiklai.** Psichinis parengtumas sportinei veiklai yra svarbus, nes jis pasireiškia įvairiais požymiais kurie gali turėti reikšmės ir nulemti rezultatą. Reakcija į neigiamą psichologinį stresą gali būti: kognityvioji – sąmyšis, susierzinimas, dėmesio stoka; emocinė – pyktis, nuotaikų kaita, kaltės jausmas, nerimas, rūpestis, depresija; fiziologinė / fizinė – padidėjęs ŠSD, raumenų įtampa, padažnėjęs kvėpavimas, prakaitavimas, nerimavimas, greita kalba, noras išvengti situacijos, apetito stoka, dantų griežimas (Gulbinskienė, 2010). Pastarųjų metų didžiojo sporto psichologijos tyrimuose ypač akcentuojama būtinybė ugdyti sportininkų psichologinius įgūdžius. Darbuose keliami prielaidai, kad kuo didesnė sportininko psichologinė kompetencija, tuo mažiau jis daro klaidų, tuo dažniau pats sprendžia savo problemas, savarankiškai įveikia sunkumus ir krizes (Dannish, Petitpas, Hale, 1993; Urmulevičiūtė, 2002).

Gerinti psichinį parengtumą yra sudaromos ir taikomos psichinio rengimo programos. Jų naudingumui nustatyti atliktas tyrimas. Po psichologinio rengimo programos patikimai ( $p < 0,05$ ) pagerėjo eksperimentinės grupės didelio meistriškumo krepšininkų vaizdinių kūrimo įgūdžiai. Po psichologinio rengimo programos patikimai ( $p < 0,01$ ) pakilo eksperimentinės grupės sportininkų tikslų užsibrėžimo įgūdžių lygis. Išlavėję psichologiniai įgūdžiai lėmė statistiškai

patikimą ( $p < 0,05$ ) eksperimentinės grupės atstovų pasitikėjimo savimi padidėjimą po psichologinio rengimo programos (Malinauskas, Šniras, 2008).

Darbuose (Beauchamp et al., 2003; Hanton, Jones, Mullen, 2000; Li et al., 1999; Malinauskas, 2001), tiriančiuose šaulių ir kitų sporto šakų atstovų psichinį parengtumą, plačiai analizuojamas pasitikėjimas savimi ir gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną. Bet nepavyko rasti publikacijų apie atletų, taip pat ir šaulių, nerimo lygį prieš įvairaus rango (Lietuvos ir tarptautines) varžybas ir jų sąveiką su rezultatu. (Gulbinskienė, 2007).

**Veiksniai turintys įtakos šaudymo rezultatams.** Šiandien šauliai sportinių rezultatų pasiekia specialiais veiksmais lavindami savo parengtumą, naudodami tam tikrą treniruočių metodą. Vien tik šaudymo pratimai stabdo ir riboja funkcinius šaulio gebėjimus. Kūno kultūros teoretikų nuomone, pagrindinių pratimų efektyvumą galima labai padidinti, jeigu jie bus laiku papildomi specialiais parengiamaisiais pratimais, kurie lavina sportininko techniką ir psichologinį parengtumą (Иткис, 1982). Kaip jau yra teigiama mokslo darbuose (Yli-Jaskari, Heinula, 2007), kad šaudymo rezultatas priklauso nuo sportininko techninio parengtumo ir jo psichinių ypatybių. Techninis ir psichinis parengtumas labai svarbūs komponentai, lemiantys šaudymo sportinį rezultatą (Mononen et al., 2003; Yli-Jaskari, Heinula, 2007). Šaudymo rezultatai dažnai priklauso nuo psichinės būsenos, kurią apibrėžia psichinės veiklos požymiai: nuotaika, savijauta, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, nerimas, aktyvumas (Kočergina, 2011). Taigi yra labai svarbu nustatyti ką šauliai jaučia prieš startą. Eksperimento rezultatai, kuriame dalyvavo įvairiai pasiruošę šauliai, parodė, kad sportiniame šaudyme labai svarbūs tokie rodikliai:

- ✓ Emocinis stabilumas
- ✓ Gebėjimas sutelkti dėmesį
- ✓ Puiki reakcija
- ✓ Klausos ir regėjimo būklė. (Bulotienė, 2010).

Buvo atliktas tyrimas "Lietuvos biatlonininkų ir biatloninkų psichinių savybių raiškos ir sąveikos su šaudymo rezultatais varžybose ypatumai". Buvo tiriama Lietuvos pajėgiausios biatloninkės ( $n=7$ ) ir pajėgiausi biatloninkai ( $n=11$ ) likus trims dienoms iki pirmųjų 2010 – 2011 m. sezono biatlono varžybų. Tyrimo objektas – biatlonininkų ir biatlonininkų savaveiksmiškumas, emocinės būsenos, nerimas ir šaudymo rezultatai biatlono sprinto varžybose. Psichinių savybių raiškai nustatyti buvo naudotos aprobuotos metodikos: 1) bendrojo savaveiksmiškumo skalė, 2) fizinio savaveiksmiškumo skalė, 3) sportininko emocinės būsenos testas, 4) Spielbergo – Chanino situacinio ir asmenybės nerimo skalė, 5) priešvaržybinės būsenos ir nerimo tyrimo metodika, 6) varžybinio nerimo skalė. Biatlonininkų amžius  $18 \pm 3,6$  metų biatloninkų –  $19,2 \pm 4,1$  metų. Biatlonininkų treniravimosi stažas  $5,9 \pm 2,9$  metų, biatloninkų –  $7,3 \pm 3,2$  metų. Tyrimas atskleidė biatlonininkų ir biatlonininkų grupių psichinių savybių raiškos

prieš varžybas skirtumus ir skirtingus individualius psichinių savybių raiškos lygius. Prieš varžybas biatlonininkams (moterims ir vyrams) buvo būdinga: gera savijauta ir nuotaika, mažas situacinis nerimo lygis, vidutinis varžybinio nerimo lygis, didelis bendrasis savaveiksmiškumas ir vidutinio lygio fizinis savaveiksmiškumas. Kognityvusis nerimas buvo didesnis negu somatinis nerimas, o asmenybės nerimas buvo didesnis negu situacinis nerimas. Nustatyta, kad kognityvusis nerimas, asmenybės nerimas, aktyvumas, bendrasis savaveiksmiškumas, fizinių gebėjimų suvokimas (biatlonininkų) turi koreliacinius ryšius su šaudymo rezultatais biatlono varžybose.

Mokslo darbuose (Yli – Jaskari, Heinula, 2007) teigiama, kad šaudymo rezultatas priklauso nuo sportininko techninio parengtumo ir jo psichinių ypatybių. Šaudymo rezultatai dažnai priklauso nuo psichinės būsenos, kurią apibrėžia psichinės veiklos požymiai: nuotaika, savijauta, emociniai išgyvenimai, didelis energijos pakilimas arba smukimas, nerimas, aktyvumas. Mokslininkai (Simon, Martens, 1977) nustatė, kad priešvaržybinis nerimas individualiųjų šakų sportininkus kamuoja labiau negu grupinių ir komandinių sporto šakų atstovus. Taip pat buvo atliktas tyrimas „Šaulių psichinio parengtumo įvertinimas“. Tiriama šaulių priešstartinio nerimo lygio sąveika su pasiektu rezultatu. Tyrime dalyvavo 16 šaulių (n=6 pistoletas, n=10 šautuvas) : 11 – vidutinio mestriškumo ir 5 – didelio meistriškumo. Metodai : naudotasi CSAI – 2 varžybinės būsenos nerimo aprašo anketa, tai speciali sportinio nerimo skalė. SCAT – varžybinio nerimo aprašo anketa. Atlikus tyrimą nustatyti dideli šaulių (44 atvejai ) nerimo ir pasitikėjimo savimi svyravimai prieš Lietuvos ir tarptautinių varžybų startus. Lietuvoje vidutinio meistriškumo šaulių savęs vertinimai kito nuo 2 % iki 86 %. Nustatyta, kad prieš tarptautinių varžybų startus vidutinio meistriškumo šauliai jaudinosi labiau ir savimi pasitikėjo mažiau nei prieš startus Lietuvoje. Statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Prieš startą Lietuvoje didelio meistriškumo šaulių patiriamo nerimo įvertinimai kito nuo 2% iki 54 %, o pasitikėjimo savimi – nuo 55% iki 97 %. Statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, nors ir sumažėjo patiriamo streso ir pasitikėjimo savimi įvertinimai prieš tarptautinių varžybų startus.

Prieš varžybas nerimas sportininkams, tarp jų ir šauliams, sukelia įvairių jausmų. Nustatyta, kad prieš blogiausia startą vyrauja jausmai, susiję su kompetencija (pasitikėjimas ir neklystamumas), o prieš geriausią – jausmai, susiję su emocijomis (gera savijauta ir ramuma) (Debois et al., 2003). N.Li ir bendraautorai (1999) nustatė, kad geriausias šaudymo rezultatas buvo pasiektas, kai nerimo lygis buvo žemas, o pasitikėjimo – aukštas, ir teigė, kad nerimas ir šaudymo rezultatai susiję.

### **Sportinių savybių lemiančių rezultatyvumą samprata.**

PASITIKĖJIMAS. Ne visi sportininkai pasitiki savimi. Pasitikėjimas savimi – žmogaus suvokimas, kad jis yra pajėgus atlikti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia gyvenimas ir kuriuos jis kelia pats sau. Nors sportininkai ir suvokia pasitikėjimo savimi svarbą, daugeliui nepakanka



įgūdžių tvarkytis šią ypač svarbią psichologinę savybę. Treneriai pripažįsta, kad norint pasiekti pergalę, sportininkams būtina pasitikėti savimi, bet jie žino ir tai, kad pasitikėjimui ugdyti būtinos pergalės. Kai kuriems sportininkams stinga pasitikėjimo savimi. Jie mano, kad neturi sugebėjimų sėkmingai atlikti užduotį. Kadangi jų pasitikėjimas savimi yra labai silpnas ir lengvai pažeidžiamas, viena nedidelė klaida šiems atletams gali tapti katastrofa. Klaida sužadina nepasitikėjimą savimi ir lemia dar blogesnį pasirodymą. Taip nepasitikėjimas savimi tampa tarsi užburtas ratas (Martens, 1999).

Pasitikėjimas – tai tikroviški sportininkų lūkesčiai, susiję su sėkme (Martens, 1999). D. Hemery (1986) tyrė 63 elito sportininkus ir nustatė, kad net 90 proc. jų pasitikėjimas buvo labai aukštas. Šauliui taip pat svarbu pasitikėti savimi. Nepasitikėjimo jausmas šauliui dažniausiai kyla naudojant nuspaudimo mechanizmą su netiksliu (netinkamu) perspėjimu. Nuspaudimo akimirka šaulys skirtingai jaučia perspėjimą, dėl to nepasitiki savimi ir bijo iššauti neprisitaikęs. (Юрьев, 1973). Darbuose (Hanton et al., 2000), tiriančiuose šaulių psichinį parengtumą, dažniausiai analizuojami du psichologiniai įgūdžiai – pasitikėjimas ir gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną. Pasitikėjimas suprantamas kaip gebėjimas suvokti, kad esi pajėgus atlikti tuos uždavinius, kurie keliami varžybų metu ir kuriuos asmuo kelia pats sau. Gebėjimas stabilizuoti emocinę būseną apibrėžiamas kaip gebėjimas valdyti sustiprėjusius emocinius išgyvenimus varžybu metu (Mento et al., 1992; Šniras, 2005). Dėl sportininko nepasitikėjimo savimi didėja tikimybė, kad jis blogai pasirodys, o blogas pasirodymas dar labiau mažina pasitikėjimą savimi. Kiti sportininkai pernelyg savimi pasitiki arba yra kupini netikro pasitikėjimo. Geriausia, kai sportininkai optimaliai pasitiki savimi. Vadinasi, per didelis arba per mažas pasitikėjimas savimi nėra teigiamas reiškinys. Per didelis pasitikėjimas savimi klaidina sportininkus – jie patiki, kad yra tokie talentingi, jog jiems nereikia atkakliai treniruotis ir dėti tiek pastangų, kiek iš jų reikalaujama. Pasitikėjimas ir kompetencija turi didėti kartu, skatindami vienas kitą. Pasitikėjimas savimi be kompetencijos – netikras pasitikėjimas. Tikslų užsibrėžimas – labai veiksminga priemonė pasitikėjimui didinti (Martens, 1999).

**SOMATINIS NERIMAS.** Gebėjimas pakelti krūvį ir organizmo atsigavimo trukmė priklauso ir nuo širdies ir kraujagyslių sistemos darbingumo. Psichologinė būseną per varžybas šaulį paveikia kur kas stipriau nei kitų sporto šakų sportininkus, todėl atliekant varžybinį pratimą pakyla kraujospūdis ir padažnėja pulsas – kartais iki 180 kartų per minutę. Dėl šių reiškinų padaugėja, o smarkiai padažnėjus pulsui šaulys jaučia nepasitikėjimą. Tyrimų duomenys rodo, kad šaulio emocinė reakcija per varžybas po pranešimo „STARTAS!“ būna ūmi: pulsas padažnėja apytikriai nuo 70 iki 140 kartų per minutę ir daugiau (Михайлов, 1982).

Buvo atliktas tyrimas kuris atslėidė vyrų ir moterų psichinių savybių raiškos skirtumus ir individualius biatloninkų ir biatloninkių grupių fizinių savybių raiškos lygius. Prieš varžybas buvo būdinga: gera savijauta ir nuotaika, mažas situacinis nerimo lygis, vidutinis varžybinio

nerimo lygis, didelis bendrasis savaveiksmiškumas ir vidutinio lygio fizinis savaveiksmiškumas. Kognityvusis nerimas buvo didesnis negu somatinis nerimas, o asmenybės nerimas buvo didesnis negu situacinis nerimas. Nustatyta, kad kognityvusis nerimas, asmenybės nerimas, aktyvumas, bendrasis savaveiksmiškumas, fizinių gebėjimų suvokimas (biatlonininkų turi koreliacinius ryšius su šaudymo rezultatais biatlono varžybose (Kočergina, Čepulėnas, Šniras, Zuoza, 2011).

Vidutinio meistriškumo šauliai tarptautinėse varžybose jaučia didesni jaudulį, galima daryti prielaidą, kad taip yra dėl patirties trūkumo. Sportavimo trukmė, varžybinė patirtis leidžia pasiekti geresnių rezultatų ir didina šaulio pasitikėjimą savimi bei, priklausomai nuo sportinio šaulio parengtumo, leidžia valdyti priešstartinę būseną. Didelio meistriškumo šauliai tarptautinėse varžybose jaudinasi mažiau ir pasiekia geresnių rezultatų, jiems įtaką turi stresas ir somatinis nerimas. Nustatyta, kad sportavimo trukmė, varžybinė patirtis leido pasiekti geresnius rezultatus ir didino šaulio pasitikėjimą savimi. Didesnio sportinio parengtumo šauliai geriau valdė priešstartinę būseną, o vidutinio meistriškumo šaulių šaudymo rezultatams įtakos turėjo tik pasitikėjimas savimi (Gulbinskienė, 2007).

**KOGNITYVUSIS NERIMAS.** Sportinės veiklos metu pasireiškęs kognityvusis nerimas, rodo, kad sportininkas nesugeba valdyti spaudimo. Iškeliama hipotezė, kad santykinai tarp kognityvusio nerimo ir veiklos ir tarp pasitikėjimo savimi ir veiklos stipresnis ryšys yra pas aukšto meistriškumo sportininkus. Analizuojant mokslinius straipsnius yra pastebėjimų, kad trūksta tyrimų kurie palygintų pasireiškiantį nerimą ir jo poveikį sportiniam rezultatui, koks ryšys tarp pasitikėjimo savimi ir rezultato. Yra neigiama tiesioginė sąsaja tarp kognityvusio nerimo ir veiklos, tarp pasitikėjimo savimi ir veiklos - teigiamas (Burton 1988).

Sportinėje veikloje labai svarbi somatinio ir kognityviojo nerimo sąveika. Kai vienu metu somatinio ir kognityviojo nerimo lygiai aukšti, sportininko sėkmė staigiai sumažėja. Somatinis nerimas teigiamai veikia sportinės veiklos rezultatyvumą tuo atveju, kai kognityviojo nerimo lygis žemas (Hardy, 1990)

Baimė susijusi su kažkuo labai konkrečiu, turi objektą, o nerimas neturi konkretaus šaltinio, tai nėra išanksto sugalvota jausmų išraiška. Labai dažnai jie klaidingai vartojami kaip sinonimai (Gulbinskienė, 2010).

### **Tyrimo organizavimas ir metodai:**

Tyrimo dalyvavo atsitiktine tvarka atrinkti šauliai (26 šauliai pistoleto rungties) 12 – 16 metų amžiaus, neturintys tarptautinių varžybų patirties.

*1 lentelė. Tiriamųjų skaičius skirstant pagal amžių*

| Tiriamieji   | Moterys | Vyrai | Iš viso |
|--------------|---------|-------|---------|
| 12 – 14 metų | 6       | 11    | 17      |
| 15 – 16 metų | 4       | 5     | 9       |

**Tyrimo metodai.** Taikyti šie tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, anketinė apklausa ir aprašomoji duomenų analizė.

**Tyrimo organizavimas.** Tyrimas buvo organizuotas dviem etapais. Pirmame etape mokslinės literatūros analizė buvo atlikta siekiant aptarti teorinius šaulių pistoleto rungties psichinio parengtumo rodiklius, patikslinti pagrindines sampratas bei atlikti gautų duomenų analizę. Buvo aptarti tyrimo klausimai, apibrėžti tyrimo tikslai ir uždaviniai, taip pat buvo parengta anketa. Atlikus bandomąjį tyrimą buvo patikslinta anketa. Antrame etape buvo atlikta anketinė apklausa. Anketinės apklausos metu buvo tirta pistoleto rungties šaulių psichinis parengtumas prieš startą. Naudotasi CSAI – 2 - varžybinės būsenos nerimo aprašo anketa, tai speciali skalė leidžianti nustatyti sportinio nerimo lygį. Joje nerimas išskaidomas į tris komponentus: kognityvųjį nerimą, somatinį nerimą ir su tuo susijusį komponentą – pasitikėjimą savimi. Atlikti visi planuoti tyrimai taip buvo nustatyta šaulių pistoleto rungties pasitikėjimo, kognityviojo, somatinio nerimo lygis. Vadovaujantis Craft ir kt. (2003) rekomendacijomis CSAI – 2 – varžybinės būsenos nerimo aprašas buvo pateikiamas 30 min. prieš startą varžybų dieną. Iš pradžių tiriamieji buvo supažindinti su apklausos tikslu, anketos pildymo instrukcija ir tada pateikta 27 klausimų anketa. Tyrime dalyvavo 26 šauliai, kurie 2012 – 2013 m. dalyvavo Lietuvos ir tarptautinėse varžybose. Visi tiriamieji buvo be didelės varžybinės patirties.

## **TYRIMO REZULTATAI**

### **12 – 16 metų pistoleto rungties šaulių pasitikėjimo prieš startą rodikliai**

12 – 16 metų tiriamosios grupės pasitikėjimo rodikliai svyravo nuo 15 iki 32 taškų. Mažiausias pasitikėjimo rodiklis buvo moterų grupėje, o didžiausias vyrų grupėje. Mažiausias pasitikėjimo taškų skaičius moterų ir vyrų grupėse skiriasi 6 taškais, tai leidžia teigti, kad vyrai labiau pasitikėjo savimi prieš startą, nei moterys.

Autoriai: Kočergina, N., Čepulėnas, A., Šniras, Š., Zuoza, A. (2011) tyrė „Lietuvos biatlonininkų ir biatlonininkų psichinių savybių raiškos ir sąveikos su šaudymo rezultatais varžybose ypatumus“ nustatė, kad prieš varžybas biatlonininkams (moterims ir vyrams) buvo būdinga: gera savijauta ir nuotaika, mažas situacinis nerimo lygis, vidutinis varžybinio nerimo

lygis. Šio tyrimo rezultatai sutampa su mūsų gautais pasitikėjimo rodikliai, tiriami 12 – 16 metų šauliai prieš varžybas savimi pasitikėjo ir jautėsi gerai.

**2 lentelė. 12 – 16 metų pistoleto rungties šaulių pasitikėjimo rodikliai**

| Tiriamieji | Pasitikėjimo rodikliai |            |
|------------|------------------------|------------|
|            | Didžiausias            | Mažiausias |
| Vyrai      | 32                     | 21         |
| Moterys    | 29                     | 15         |

**12 – 16 metų šaulių pistoleto rungties somatinio nerimo prieš startą rodikliai**

12 - 16 metų tiriamosios grupės somatinio nerimo rodikliai buvo nuo 10 iki 24 taškų. Mažiausias bei didžiausias somatinio nerimo rodikliai buvo vyrų grupėje. Moterų ir vyrų somatinio nerimo rodikliai skiriasi nedaug.

**3 lentelė. 12 – 16 metų pistoleto rungties šaulių somatinio nerimo rodikliai**

| Tiriamieji | Somatinio nerimo rodikliai |            |
|------------|----------------------------|------------|
|            | Didžiausias                | Mažiausias |
| Vyrai      | 24                         | 10         |
| Moterys    | 23                         | 12         |

**12 – 16 metų šaulių pistoleto rungties kognityvaus nerimo prieš startą rodikliai**

12 – 16 metų tiriamosios grupės kognityvaus nerimo rodikliai svyravo nuo 11 iki 29 taškų. Mažiausi bei didžiausi kognityvaus nerimo rodikliai buvo vyrų grupėje.

**4 lentelė. 12 – 16 metų pistoleto rungties šaulių kognityvaus nerimo rodikliai**

| Tiriamieji | Kognityvaus nerimo rodikliai |            |
|------------|------------------------------|------------|
|            | Dydžiausias                  | Mažiausias |
| Vyrai      | 29                           | 11         |

|         |    |    |
|---------|----|----|
| Moterys | 24 | 16 |
|---------|----|----|

Moterų grupėje kognityvaus nerimo rodikliai svyravo nuo 16 iki 24 taškų, tai parodo, kad pas moteris kognityvus nerimas pasireiškia vidutiniškai.

### IŠVADOS

1. Atlikus tyrimą nustatyta, kad 12 – 16 metų amžiaus pistoleto rungties šaulių psichinis parengtumas yra silpnas ir prieš startą šauliams pasireiškia kognityvaus bei somatinio nerimo požymiai.
2. Vertinant kognityvinį nerimą, nustatyta, kad jis didesnis vyrų grupėje, nei moterų. Vertinant somatinį nerimą nustatyta, kad jis labiau pasireiškia vyrų grupėje.
3. Vertinant tiriamųjų pasitikėjimo lygį prieš startą, nustatyta, kad vyrai labiau savimi pasitikėjo nei moterys, bei tiriamieji prieš startą jautėsi gerai ir savimi pasitikėjo. Galima daryti prielaidą, kad pasitikėjimas neturėjo įtakos varžybų rezultatui.

### LITERATŪRA

- Avanesianas, G. (2002). Universali sportininkų psichinės būsenos valdymo metodika. // *Sporto mokslas*, 1(27), 28 – 31.
- Beauchamp, M.S, Lee Ke, Haxby J.V. and Martina M.. (2003). fMRI responses to video and point-light displays of moving humans and manipulable objects. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 15:991-1001.
- Burton, D. (1988). Do Anxious Swimmers Swim Slower? Re-examining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Craft, L. L., Nagyar, T. M., Becker, B. J., Feltz, D. L. (2003). The Relationship the Competitive State Anxiety Inventory – 2 and Sport Performance: A Meta – Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25: 44-65.
- Dannish, S. J., Petitpas, A. J., Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: life skills through sports. // *The Councelling Psychologist*, 21, 352 – 385.
- Deobis, N., d'Arripe – Longueville, F., & Blondelot, M. (2003). Feeling states of elite shooters relative to their best and worst performances: Aqualitative study. // *XIth European Congress of Sport Psychology*. Copenhagen, Denmark, , 47.
- Gulbinskienė, V., Malinauskas, R., Skarbalius, A. (2007). Šaulių psichinio parengtumo įvertinimas. // *Sporto mokslas*, 2, 27 –30.
- Hanton, S., Jones, G., Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. // *Perceptual and Motor Skills*, 90 (2): 513 – 21.
- Hardy, L. (1990). A Catastrophe Model of Performance in Sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 81-106). Chichester, England: Wiley.

- Harwood, C. G., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318 – 332.
- Hemery, D. (1986). *The Pursuit of Sporting Excellence*. London: Collins.
- Yli-Jaskari, K., Heinula, J. (2007). Performance analysis in rifle shooting. Part 1: introduction to technical success factors. *ISSF NEWS International Shooting Sport*, 1, 8–10.
- Jones, J. G., Hardy, L. (1988). Stress and cognitive functioning in sport. // *Journal of Sport Sciences*, 7:41 – 63.
- Kočergina, N., Čepulėnas, A., Šniras, Š., Zuoza, A. (2011). Lietuvos biatlonininkų ir biatlonininkų psichinių savybių raiškos ir sąveikos su šaudymo rezultatais varžybose ypatumai. // *Sporto mokslas*, 4 (66), 11 – 17.
- Lee, K. Y., Kim, Y. S., Cho, H. Y. & Park, J. S. (2000). The effects of physical and psychological stressors on visual attention to the patterns of motor skills. // 2000 Pre-Olympic Congress Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia, (Prieiga per internetą: <http://www.ausport.gov.au/fulltext/2000/preoly/abs383a.htm>).
- Li, N., Fan, Y., Guan X., Zhao, M. (1999). Research of precompetitive anxiety of shooting athletes. // 5th IOC World Congress on Sport Sciences with the Annual Conference of Science and Medicine in Sport, (Prieiga per internetą: <http://www.ausport.gov.au/fulltext/1999/iocwc/abs073b.htm>).
- Malinauskas R. (2001). Sporto pedagogo dorovinio veiklos bruožo vertinimas socialinio rengimo kontekste // *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 1 (38), p. 38–43.
- Malinauskas R., Gulbinskienė V. (2010). *Šaulių psichologinis rengimas*. Kaunas.
- Malinauskas, R. (2000). Didelio meistriškumo dviratininkų psichinio patikimumo ypatumai. // *Sporto mokslas*, 2(20), 42 – 45.
- Malinauskas, R. (2006). *Sporto pedagogų ir sportininkų socialinio psichologinio rengimo ypatumai: monografija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Malinauskas, R., Šniras, Š. (2008). Psichologinio rengimo programos poveikis didelio meistriškumo krepšininkų psichologiniams įgūdžiams. // *Sporto mokslas*, 2(52), 6-10.
- Manassis, G., Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on junior pre-competitive anxiety, self – confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118 – 137.
- Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas (treneriui)*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
- Mento, A. J., Locke, E. A., Klein, H. J. (1992). Relationship of goal level to valence and instrumentality. // *Journal of Applied Psychology*, 77, 395 – 405.

- Mononen, K., Viitasalo, J. T., Era, P. & Kontinen, N. (2003). Optoelectronic measures in the analysis of running target shooting. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports* 13, 200-207.
- Porham, A. (1988). *Psychology: Studying the Behavior of People*. South Western.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport* (Vol. 2), Human Kinetics, Champaign, IL, 146-156.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 9, 1-18.
- Šniras, Š. (2005). Krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių ugdymo ypatumai. Daktaro disertacija. LKKA: Kaunas.
- Urmulevičiūtė, R. (2002). Individualiųjų sporto šakų olimpinių žaidynių dalyvių bei jų trenerių motyvacija gauti psichologinę paramą bei didinti savo psichologinę kompetenciją. // *Sporto mokslas*, 1(27), 23 – 28.
- Иткис, М. А. (1982). Спеццальная поѣгомовка смрелка – спортсменаю Москва.
- Корх, А. Я. (1987). Спортибная смрельба. Москва.
- Михайлов, Б. Е. (1982). Смрельба по „бегущему кабану“. Москва.
- Платонов, В. Н. (1997). Общя меория побгомьки спортсменю в олупний ском спормею. К.
- Юрьев, А. А. (1973). Пулезя спормибная смрельба. Москва.

## BESIMOKANTI VISUOMENĖ - SVEIKA VISUOMENĖ (SVEIKOS GYVENSENOS KAIP VERTYBĖS SUVOKIMO ASPEKTAS)

Biruta Švagždienė<sup>1</sup>, Virginija Gutienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lietuvos sporto universitetas,

<sup>2</sup>Kauno m. Greitoji medicinos pagalbos stotis

### SANTRAUKA

Besimokanti visuomenė ir spartūs technologiniai pokyčiai yra neatsiejami, kadangi tik išaugusios kompetencijos sudaro prielaidas aktyviai mokslinei ir technologinei kūrybai, nes tik mokydami žmonės prisideda prie socioekonominės savo visuomenės raidos (Saveljevienė, Savickienė, Veršinskienė (2010) cit. M. Teresevičienė ir kt. 2006). Organizacijose (ypač ugdymo) veikla yra nukreipta į individo sąmoningo apsisprendimo formavimą: savęs pažinimo bei saviugdos, darbo pasaulio pažinimo, prisitaikymo gebėjimai, mokymosi visą gyvenimą bei socialiniai gebėjimai, apimantys bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus. Anot Norkaus (2012) (cituoja L. Jovaišą (1993) vertybė yra objektas, reikšmingai tenkinantis asmens ar visuomenės poreikius, asmenybės elgesio ar veiklos motyvus, susijusius su objektais, labiausiai atitinkančiais materialinius, kultūrinius ir dvasinius asmenybės poreikius. Sveikatą jis supranta kaip prigimtine vertybę, lemiančią žmogaus veiklumo galimybes. Pasak Šveikausko (2008) sveikatos ugdymo paskirtis – atskleisti, kaip sveiko žmogaus idealas tampa asmenybės ir visuomenės ugdymo tikslu, kaip jis skatina žmonių aktyvumą rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Vis didesnę sveikatos ugdymo reikšmę pripažįsta ne tik edukologai, bet ir kitų sričių mokslo atstovai (Juškelienė, 2007). Sveikos gyvensenos pagrindų ugdymo strategijoje nustatyta, kad Lietuvoje populiariausi yra tyrimai, analizuojantys mitybos, fizinio aktyvumo, tabako ir alkoholio vartojimo paplitimą, o kiti sveikos gyvensenos komponentai tyrinėjami tik fragmentiškai. Straipsnio problema suprantama, kad bet kokios krypties, pretenduojančios būti teorine ir praktine naujove, įvedimas į mokslą, reikalauja analizės klausimo, kame yra naujovė ir kaip ji pasireiškia. Tai yra tyrimas, atskleidžiantis, ar tikrai ji sukuria „skirtumą, sukeltą skirtumą“ (Bateson (1972.)) Ir jei taip, tai kaip galima įvertinti, *besimokanti visuomenė - sveika visuomenė* kaip sveikos gyvensenos suvokimo vertybę, kuri laikytina tikslo projekcija realybėje. Besimokanti visuomenė - sveika visuomenė sveikos gyvensenos kaip vertybės suvokimo aspektu vertybės suprantamos kaip specifinės, mus supančio pasaulio objektų ir reikšmių charakteristikos, turinčios teigiamą reikšmę žmogui, kolektyvui, visuomenei. Objektai ir reiškiniai tampa vertybėmis tik dėl to, kad jie įtraukiami į žmonių visuomenės būties sferas. Todėl vertybės paprastai yra tokie nuo visuomenės priklausomi objektai ir reiškiniai, kurie, patenkindami kuriuos nors žmogaus poreikius bei interesus, turi teigiamos reikšmės. Kiekvieną žmogų valdo individuali vertybių sistema, kurią formavo tėvai, papročiai, tradicijos, organizacijose kultūra, asmeninės savybės ir dar daugybė faktorių. Ugdymo organizacijų vietą ir švietimo reikšmę visuomenėje nulemia ne tiek įgytos žinios ar teikiamos paslaugos, o gėrį kuriančios vertybės, nusakančios, kaip žmogus turi gyventi tarp kitų, rūpintis savimi ir kitais.

Besimokančios organizacijos koncepcijos diegimas į vadybos praktiką sukuria galimybes organizacijai kurti mokymusi pagrįstą organizacijos kultūrą, sąlygojančią organizacijos vystymąsi.

**Raktažodžiai.** Besimokanti visuomenė, organizacija, sveika gyvensena, vertybė



## IVADAS

**Straipsnio aktualumas ir naujumas.** Vertybių problema domino daugybę filosofų ir mokslininkų atstovavusių įvairias mokyklas ir pozicijas. Vertybės apima įsitikinimus, veiklą, nuomones, moralines normas, tradicijas, savireguliaciją, vaizduotę ir visuomeninę nuomonę, o taip pat dar ilgesnį sąrašą labiau objektyvių ir materialių dalykų. Kaip ir saugumo poreikiai, vertybės labai įtakoja mūsų pasirinkimus, mūsų elgesį. Besimokanti visuomenė ir spartūs technologiniai pokyčiai yra neatsiejami, kadangi tik išaugusios kompetencijos sudaro prielaidas aktyviai mokslinei ir technologinei kūrybai, nes tik mokydami žmonės prisideda prie socioekonominės savo visuomenės raidos (L. Saveljevienė, S.Savickienė, R. Veršinskienė (2010) cit. M.Teresevičienė ir kt. 2006 ). Mokymosi apibrėšimų gausu. Akivaizdu, jog mokymasis, daugelio tyrinėtojų manymu, apima kelis aspektus: Mokymasis - tai kokybinis individo požįrių į tai, kas yra suvokimas, supratimas, konceptualizavimas, pokytis. „Mokymasis yra santykinai nuolatinė elgesio kaita, skatinama pastiprinančios praktikos“ (Encyclopaedia Britannica). Kognityvinės struktūros yra pagrindinis veiksnys, veikiantis prasmingą mokymąsi ir atsiminimą. Todėl mokymąsi galima skatinti stiprinant egzistuojančias kognityvines struktūras. Svarbus besimokančios visuomenės uždavinys skatinti save ir aplinką taikyti sveikos gyvensenos principus, o tam pasiekti reikia išugdyti atitinkamas vertybes. Daug dėmesio skiriama ir verslo organizacijoms, nes organizacijos kultūra yra esminių vertybių sistema, kuria vadovaujasi organizacija ir kuri pripažįstama jos narių, daro įtaką elgesiui ir yra palaikoma organizacijos istorijos, mitų bei pasireiškia per tradicijas, ceremonijas, ritualus ir simbolius. Visuotinai pripažįstama, kad kryptingas vertybių ugdymas turi prasidėti kuo jaunesniame amžiuje, taip suteikiant asmenims galimybę kuo anksčiau pradėti ugdyti gebėjimus, reikalingus ir tolimesniam karjeros planavimui bei valdymui.

Organizacijose (ypač ugdymo) veikla yra nukreipta į individo sąmoningo apsisprendimo formavimą: savęs pažinimo bei saviugdos, darbo pasaulio pažinimo, prisitaikymo gebėjimai, mokymosi visą gyvenimą bei socialiniai gebėjimai, apimantys bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus. Anot A. Norkaus (2012) (cituoja L. Jovaišą (1993) vertybė yra objektas, reikšmingai tenkinantis asmens ar visuomenės poreikius, asmenybės elgesio ar veiklos motyvus, susijusius su objektais, labiausiai atitinkančiais materialinius, kultūrinius ir dvasinius asmenybės poreikius. Sveikatą jis supranta kaip prigimtine vertybę, lemiančią žmogaus veiklumo galimybes. Pasak Šveikausko (2008) sveikatos ugdymo paskirtis – atskleisti, kaip sveiko žmogaus idealas tampa asmenybės ir visuomenės ugdymo tikslu, kaip jis skatina žmonių aktyvumą rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Vis didesnę sveikatos ugdymo reikšmę pripažįsta ne tik edukologai, bet ir kitų sričių mokslo atstovai (Juškelienė, 2007). Sveikos gyvensenos pagrindų ugdymo strategijoje nustatyta, kad Lietuvoje populiariausi yra tyrimai, analizuojantys

mitybos, fizinio aktyvumo, tabako ir alkoholio vartojimo paplitimą, o kiti sveikos gyvensenos komponentai tyrinėjami tik fragmentiškai.

Juškelienės, Kalibato, Kudalienės, Naudžiūtės (2005) atliktas profesinių mokyklų mokinių sveikatos žinių tyrimas atskleidė menką sveikatos informuotumą, nepakankamą patikimų sveikatos šaltinių prieinamumą ir pačių paauglių motyvaciją jais naudotis. Aukščiau minėti argumentai leidžia suvokti ugdymo vertybę, tikslą ir rezultatą. ***Straipsnio problema*** suprantama, kad bet kokios krypties, pretenduojančios būti teorine ir praktine naujove, įvedimas į mokslą, reikalauja analizės klausimo, kame yra naujovė ir kaip ji pasireiškia. Tai yra tyrimas, atskleidžiantis, ar tikrai ji sukuria „skirtumą, sukeltą skirtumą“ (Bateson (1972.)) Ir jei taip, tai kaip galima įvertinti, *besimokanti visuomenė - sveika visuomenė* kaip sveikos gyvensenos suvokimo vertybę, kuri laikytina tikslo projekcija realybėje.

Straipsnis grindžiamas ***problemiais klausimais***: Kokie veiksniai daro įtaką vertybių ugdymui? Kokia yra vertybių ugdymo priklausomybė nuo socialinės aplinkos veiksnių? Kaip suvokiama sveika gyvenama kaip vertybė?

**Straipsnio tikslas.** Ištirti sveikos gyvensenos kaip vertybės suvokimą per besimokančios visuomenės - sveikos visuomenės prizmę

**Straipsnio objektas:** sveikos gyvensenos kaip vertybės suvokimas.

**Straipsnio uždaviniai:**

1. Atskleisti vertybių sampratą
2. Apibrėžti veiksnius darančius įtaką vertybių ugdymui, sveikos gyvensenos aspektu
3. Nustatyti besimokančios visuomenės sveikos gyvensenos suvokimo vertybių priklausomybę

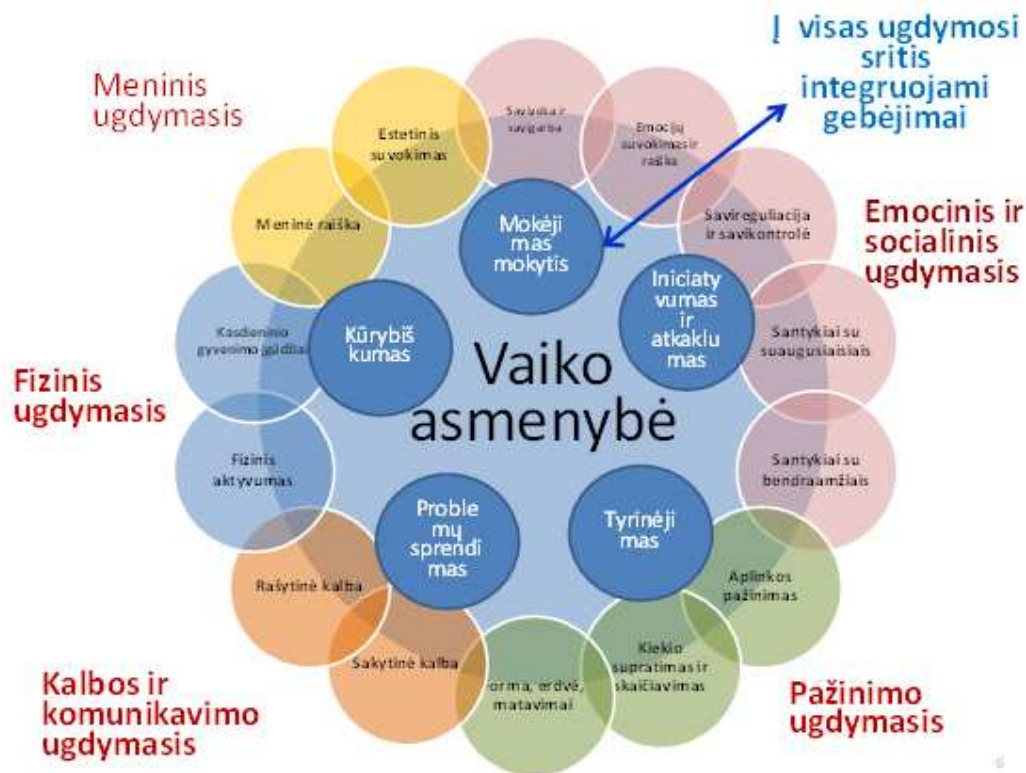
**Tyrimo metodai:** Mokslinės literatūros analizė

**Tyrimo organizavimas.** Atlikto tyrimo pobūdis yra kokybinis. Taikyta turinio analizė.

## **TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS**

Kalbant apie besimokančią visuomenę ir sparčius technologinius pokyčius, būtina pradėti kalbėti ir apie ugdymą, kuris yra ir būtina pažymėti, kad ugdymas yra viena iš plačiausiai ir pastaruoju metu dažniausiai vartojama sąvoka. Ugdymas – tai visuomeninis, istorinės patirties perdavimas jaunosioms kartoms, siekiant parengti jas gyvenimui ir darbui. Sąveikos metu atsiranda technologijos, kurios įsitraukia į ugdymo procesą. Technologija - rinkinys operacijų konstruojant, formuojant ir kontroliuojant procesą pagal numatytus tikslus. Edukacinė technologija – tai ne tik metodai, bet ir įvairūs tyrimai, kaip geriausiai optimizuoti ugdymo procesą pagal numatytus tikslus. Anot Juodaitytės (2004) į vaiką orientuotas ugdymas tik tuomet įprasmina sąveiką tarp vaikų, tėvų ir auklėtojų, kaip lygiaverčių partnerių, jeigu pedagogai toleruoja emancipacinei pedagogikai būdingas idėjas ir vaikų ugdymą suvokia kaip jiems

patiems socialiai prasmingą bei jų pačių formuojamą sąveiką su realybe. Tuomet pedagogai ir tėvai įsitraukia ir mėgina suvokti vaikų laisvę kaip sąlygą sėkmingam jų ugdymuisi mokyklos aplinkoje. Tai galimybė taisyti ankstesnių riboto suvokimo kartų vaikų ugdymo klaidas. Juk yra sakoma, kad vaikų likimas susiklosto pagal galimybes, kurias mes, suaugusieji, norime jiems suteikti. Vaiko, kaip asmenybės ugdyme didelį vaidmenį vaidina jį supanti aplinka: mokykla, mokytojai, tėvai, bendruomenė ir t.t. Šiuo atveju mokytojas yra vienas iš svarbių ugdytinių. Pirmiausiai mokytojas turi būti asmenybė, nes čia turi būti bendravimas kaip asmenybės su asmenybe. Tėvų dalyvavimas ugdyme pasireiškia kartu su mokykla, jiems aktyviau įsijungiant į bendravimą su mokykla. Sąveikavimo procese ugdoma pati vaiko asmenybė (žr. 1 pav.)



1 pav. **Vaiko asmenybės ugdymas** (Šaltinis: *Ikimokyklinio ugdymo programa, 2015*)

Iš 1 pav. matome, kad **vaiko ugdymas** – asmenybę kuriantis žmonių bendravimas sąveikaujantis su aplinka bei žmonijos kultūros vertybėmis. Ugdymas – bendriausia pedagogikos kategorija, apimanti auginimą, švietimą, mokymą, lavinimą, auklėjimą, formavimą. Šias ugdymo sąvokas sieja komplementarus ryšys – jos viena kitą papildo ir sukuria naujas sąvokas, skiriamas auklėjamas, lavinamas mokymas ir lavinamais auklėjimas. Minėtas sąvokas taip pat sieja funkcinis ryšys:

1. švietimas realizuojamas mokymu;
2. mokymo – ne tik išmokyti, bet ir lavinti, auklėti;

3. auklėjimo paskirtis – ne tik perteikti ugdytiniams kultūros vertybes, bet pagal jas formuoti ir jų elgesį.

Ugdymo funkcijas galima pavaizduoti taip: auginimas → švietimas → mokymas → lavinimas → auklėjimas → formavimas (Jovaiša, 2007, p. 311).

Taigi vienas iš daugelio tikslų, keliamų XXI amžiaus mokytojams, – bendradarbiaujant su įvairiais partneriais įgyti ir naudoti tas priemones, metodus bei išteklius, kurie skatina ir išsaugo besimokančiųjų troškimą ir gebėjimą mokytis. Su niekuo nepalyginamą reikšmę žmogaus raidai, brandai turi šeima, mokykla ir kitos kultūros institucijos. Mokykloje žmogus įgyja didžiulę patirtį, įsisavindamas mokslo, technikos, meno pagrindus. Žmogų ugdo aplinka. Mokslo, technikos ir socialinio gyvenimo pažangos sąlygomis didelę reikšmę turi masinės informacijos priemonės: radijas, televizija periodinė spauda. Visos jos svarbios šiuolaikinio žmogaus ugdymui.

Žmogus per visą savo gyvenimą keičiasi: auga, bręsta, sensta – kinta jo fizinė sandara, psichika – požiūris į pasaulį, savęs suvokimas. Tai – nesningas vystymasis, negrįžtamas ir kryptingas. Šiam vystymuisi didelę reikšmę turi ugdymas, kuris trunka visą žmogaus gyvenimo procesą. Tai – kuriantis žmonių bendravimas, sąveikaujant su aplinka bei žmonijos kultūros vertybėmis. Be paminėtų ugdytinio, ugdymo veikėjų ugdomąją situaciją sudaro ir šie komponentai: ugdymo turinys ir ugdymo priemonės.

### **Vertybės ir jų ugdymas**

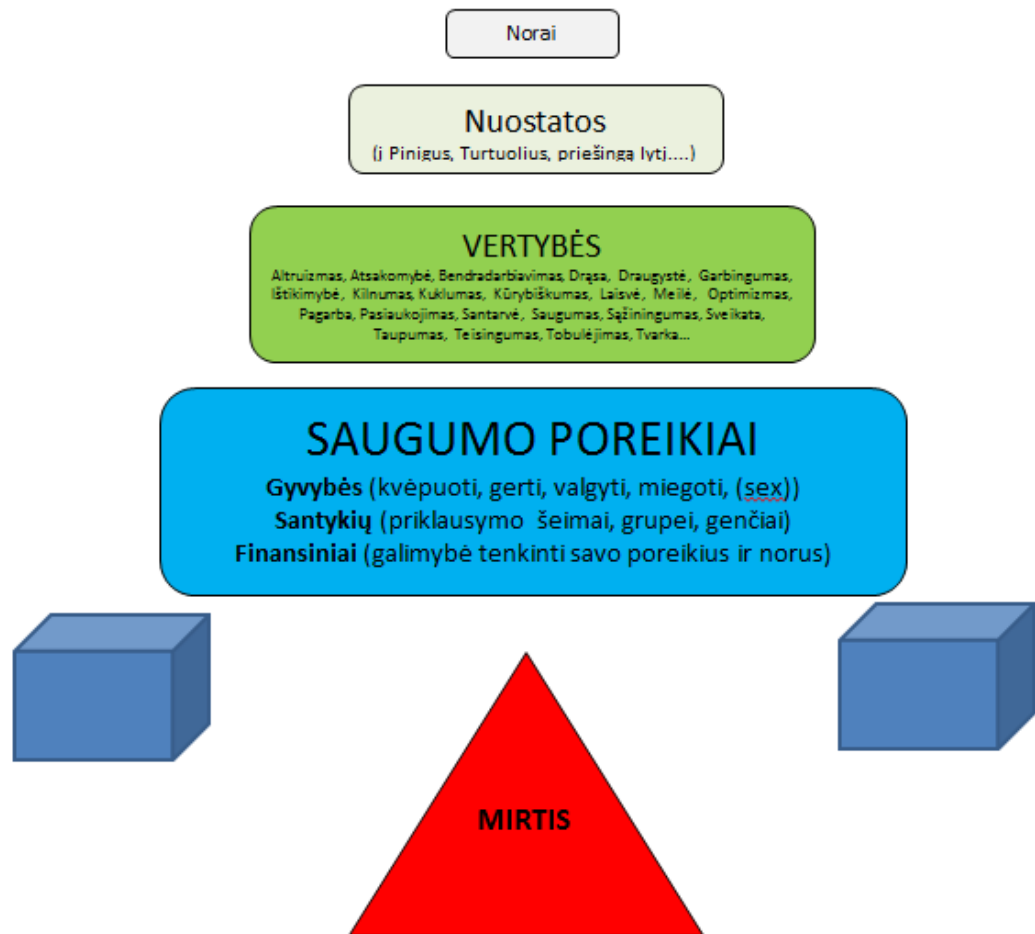
Apibendrinant galima teigti, jog kiekvienai vertybių sistemai yra būdingi ne tik bendri bruožai, bet ir individualūs. Visų vertybių centras buvo, yra pats žmogus. Kaip teigia Vasiliauskas (2005, 2011): „Atsižvelgiant į vertybių patvarumą, atsparumą laikui, jų tęstinumo būtinumą, jaunajai kartai rekomenduotina tokia ideali vertybių sistema, kurios viršūnėje yra universalios, amžinosios vertybės“ (Vasiliauskas, 2005, p. 25, 2011). Šių dienų vertybės ateinančioms kartoms, gali atrodyti keistos ir neturinčios vertės, tačiau gyventi be vertybių yra neįmanoma. Asmeninį ir visuomeninį vertybių svarbumą rodo individuali kiekvieno jauno žmogaus norma, sudaryta iš jo principų, poreikių, idealų. Vertybių ugdymas yra neatsiejama kiekvieno individo gyvenimo dalis, kuris skatina žmogų tobulėti.

Išanalizavus įvairių autorių, teorijų ir vertybių apibūdinimus, galima teigti, jog vertybių sąvoka yra sudėtinga, turinti daug reikšmių ir dažnai susijusi su pasauliu ir žmogui rūpimais ekonomikos, politikos, kultūros, religijos bei kitais klausimais. Jauno žmogaus vertybėse, dažnai atsispindi tai, koks jo požiūris į vienus ar kitus dalykus, kurie glūdi jo sąmonėje, kaip ir kuo jis gyvena, kaip jaučiasi. Todėl galime daryti išvadą, kad kiekvienam individui vertybės yra visa, kas jam svarbiausia, reikšmingiausia tiek socialiniu, tiek psichologiniu, doros ir grožio bei elgesio požiūriu.

### Vertybių formavimasis

*Vertybės* lydi mus kiekvieną dieną – padeda atskirti gėrį nuo blogio, viską įvertinti pagal savo vertybių sistemą, kurią formavo tėvai, kuri keliavo ilgą laiką formuodamasi įvairiose sistemose ir režimuose. Vertybių pagalba judame pirmyn, planuojame, kuriame savo ateitį (Truncė, 2015).

Žmogaus elgesiui daro įtaką asmens vidinės, psichologinės savybės, jo patyrimas, situacinė būseną, bei aplinkos, kurioje vyksta veiksmas ar bendravimas, sąlygos. Žinoma, kad tarp vidinių, psichologinių asmens savybių elgsenai yra svarbi vertybių sistema.



2 pav. **Elgesio varomųjų jėgų hierarchija** (Šaltinis: M.Truncė, 2015)

Kaip matome iš 2 pav., žmogaus elgesį daro įtaką šių keturių grupių jėgoms: Saugumo poreikiai. Vertybės. Nuostatos. Norai.

Laiko įtaka vertybių formavimuisi yra didžiulė. Juk vertybių sistemą kuria ištisos kartos, o ją sugriauti galima greitai. Ne visos *vertybės* bendros mums visiems, ne visos vienodai svarbios skirtingiems individams. Kokie požymiai tai nulemia tai, kad vieniems asmenims tam tikros *vertybės* yra svarbios, kitiems – ne? Vienas svarbiausių kintamųjų šioje srityje yra amžius.

B. Kuzmickas (2001) išskiria skirtingas žmogaus amžiaus grupes, pateikdamas kaip skirtingai suvokiamos *vertybės* vaikystėje, paauglystėje ir brandžiame amžiuje. Šiuolaikinis gyvenimas suteikia labai daug galimybių rinktis, tuo pačiu supainiodamas žmogų, o ypatingai jauną besivystančią asmenybę. Padidėjęs mobilumas, nauji išpūdžiai sąlygoja vertybinių orientacijų formavimąsi. Paauglystė ir jaunystė tai visapusiško brendimo laikotarpis, kuriame prasideda ankstyvasis asmenybės brendimas.

### **Sveikata, sveika gyvensena kaip vertybė.**

Sveikatos ugdymas – tai suteikiamas didelis dėmesys bei pastangas padėti žmonėms gilinti savo sveikatos žinias ir sužinoti daugiau jos tausojimo ir stiprinimo būdų, bei ugdyti sveikos gyvensenos įgūdžius (Šveikauskas, 2008). Sveikatos stiprinimas – tai procesas, kurio pagalba žmogus gali kontroliuoti savo sveikatą bei ją lemiančias sąlygas ir iš esmės pagerinti sveikatą. Sveikos gyvensenos ugdymas ir stiprinimas yra aktualus visame pasaulyje. Pasaulinės sveikatos organizacijos sukūrė visuomenės sveikatos priežiūros principus, kuriuose nurodoma, kad vienas svarbiausių tikslų – jaunų žmonių sveikata. Tikslą pasiekti įmanoma tik tada, kai sveikatos mokymo ir socialinės tarnybos dirba kartu, kartu mažindamos vaikų blogą pasitikėjimą savimi ir padėtų kovoti su stresinėmis situacijomis (Adaškevičienė, 1999). Sveikatos ugdymas yra moksliskai pagrįstas ir paremtas projektas. Jį sudaro pedagoginės sistemos elementai – tikslų, metodų, formų ir būdų sąveikos. Sveikatos ugdymo proceso tikslas – sudaryti galimybę individualiai žmonėms arba grupėms spręsti sudėtingas sveikatos stiprinimo problemas (Bitinas, 2000). Sveikatos ugdymo paskirtis – atskleisti, kaip sveiko žmogaus idealas tampa asmenybės ir visuomenės ugdymo tikslu, kaip jis skatina žmonių aktyvumą rūpintis savo sveikata ir ją gerinti. Pažymėtina, kad sveikatos ugdymo (asmens, grupės bei visuomenės) problemos mokslinėje literatūroje nagrinėjamos, remiantis ugdymo filosofijoje akcentuojama ir visuomenėje vyraujančia žmogaus esmės filosofine samprata (Grinienė, 2000). Labai svarbu didinti sveikatos ugdymo prioritetą vaikų vertybių sistemoje, iš mažens ugdyti su jos išsaugojimu ir stiprinimu susijusias vertybines orientacijas, telkti tam darbui auklėtojų, tėvų, medikų, mokytojų ir visuomenės pastangas. Gerai ir aiškiai neįsisąmoninus šių vertybių, sunku tikėtis ugdymo sėkmės (Adaškevičienė, 1999).

Sveikatos ugdymas ir stiprinimas bendrojo lavinimo mokyklose Didžiausia problema yra ta, kad bendrojo lavinimo mokykloms yra parengta sveikatos ugdymo programa, bet kūno kultūros mokytojai nėra pakankamai pasirengę ją įgyvendinti. Pasak mokytojų, viską lemia patirtis, arba kitaip sakant jos nebuvimas, ne visada pakanka žinių apie sveikatą, kartu nėra ir literatūros susijusios šia tema. Dėl pradinių klasių mokinių, ugdymo planai yra sudaryti, kad būtų galima pritaikyti per visų dalykų pamokas, o vyresniems – kūno kultūros, dailės ir darbų bei gamtos dalykų pamokas (Dumčienė, Bajorūnas, 2006). Anot autorių, sveikos gyvensenos ugdymo ir sveikatos stiprinimo tikslas bendrojo lavinimo mokyklose būtų tinkamai pritaikyti

sveikatos ugdymo modelius ir svarbiausiu sveikatos veiksmu turėtų tapti mokyklos gyvenimas ir aplinka.

## IŠVADOS

Apibendrinant anksčiau išdėstytas mintis, galima teigti, kad:

1. Vertybės – tai specifinės mus supančio pasaulio objektų ir reiškinių charakteristikos, turinčios teigiamą reikšmę žmogui, kolektyvui, visuomenei. Objektai ir reiškiniai tampa vertybėmis tik dėl to, kad jie įtraukiami į žmonių visuomenės būties sferas. Todėl vertybės paprastai yra tokie nuo visuomenės priklausomi objektai ir reiškiniai, kurie, patenkdami kuriuos nors žmogaus poreikius bei interesus, turi teigiamos reikšmės. Kiekvieną žmogų valdo individuali vertybių sistema, kurią formavo tėvai, papročiai, tradicijos, asmeninės savybės ir dar daugybė faktorių. Mokyklos vietą ir švietimo reikšmę visuomenėje nulemia ne tiek įgytos žinios ar teikiamos paslaugos, o gėrį kuriančios vertybės, nusakančios, kaip žmogus turi gyventi tarp kitų, rūpintis savimi ir kitais.
2. Sveikatos ugdymas neatsiejamas nuo sveikatos mokymo, tačiau „sveikatos mokymo“ sąvoka siauresnė, t.y. mokymu suteikiama žinių apie sveikatą, o ugdymu siekiama keisti požiūrį į sveikatos komponentus (fizinį, socialinį, psichologinį, dvasinį), įtvirtinti sveikatai palankius elgsenos įpročius. Sveikatos ugdymas yra sveikatos stiprinimo veiklos, apimančios psichosocialinius ir fizinius aplinkos aspektus, sudedamoji dalis ir turėtų būti vertinama bendrame visos ugdymo sistemos kontekste. Sveikatos saugojimo ir stiprinimo kompetencija apima visą ugdymo procesą, integruodama įvairias sveikatos temas: fizinio aktyvumo skatinimas; sveika mityba; tabako, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija; nelaimingų atsitikimų, traumų, smurto prevencija; lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai aspektai; psichikos sveikata, mokymosi aplinkos veiksniai

## LITERATŪRA

- Adaškevičienė, E. (1991). Vaikų sveikatos ugdymas: pedagoginiu aspektu. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
- Bateson, G. (1972). Steps to an ecology of mind. San Francisco: Chandler.
- Bitinas, B. (2000). Ugdymo filosofija. Vilnius: Kronta
- Dumčienė, A., Bajoriūnas, Z. (2006). Ugdymo pagrindai. Pedagogika. Lietuvos kūno kultūros Akademija
- Grininė, E. (2000). Teachers' attitude to health education programme and possibilities of modelling this programme. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, Nr. 3 (36), p. 16–23

Ikimokyklinio ugdymo programa (2015). [žiūrėta 2015-11-10]. Prieiga per internetą:

<http://www.spragtukas.lt/lt/programos>

Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis

Juodaitytė A. (2004). Vaikystės pedagogo pasaulėžiūrinė koncepcija: „laisvojo“ ugdymo kontekstas // *Pedagogika*, psl. 87-91. Vilnius

Juškelienė V. Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai : mokymo metodinė priemonė. Vilnius : Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2007. 49, [1] p. ISBN 9789955201762.

Juškelienė V., Kalibatas J., Kudelienė M., Naudžiūtė S. (2005). Profesinių mokyklų moksleivių sveikatos ugdymo galimybių įvertinimas. *Visuomenės sveikata*, 4(31), pp19–23.

Kuzmickas, B. (2001). Laimė, asmenybė, vertybės. Vilnius

Norkus A. (2012). Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. *Daktaro disertacija Socialiniai mokslai, edukologija (07S)*. Šiauliai

Saveljevienė, L., Savickienė, S., Veršinskienė, R. (2013). Verslo organizacija – besimokanti organizacija: teorinis kontekstas. [žiūrėta 2015-11-09]. Prieiga per internetą:

<http://www.slk.lt/studentu->

[konferencijos/2010/articles/PDF/11\\_VVs\\_SU\\_L.%20Saveljeviene\\_S.%20Savickiene.pdf](http://www.slk.lt/studentu-konferencijos/2010/articles/PDF/11_VVs_SU_L.%20Saveljeviene_S.%20Savickiene.pdf)

Šveikauskas V. (2007) .Mokymosi teorijos. Savimoka. [interaktyvus] Kaunas: KMU, 2007.

[žiūrėta 2015-11-09]. Prieiga per internetą: <http://www.kmu.lt/pm/data/teorijos.pdf>

Truncė, M. (2015) Vertybės. . [žiūrėta 2015-11-05]. Prieiga per internetą:

<http://www.skyrybupsichologas.lt/vertybes/>

Vasiliauskas, R. (2005). Mokymo turinio įtaka kuriant mokinio vertybių sistemą // *Pedagogika*, 2005, Nr.77, p. 20 – 24

Vasiliauskas R. (2011), Mokymasis – vertybių ugdymo veiksnys: aksiologinės prasmės išvalgos. *ACTA PAEDAGOGICA VILNENSIA*.

<http://www.zurnalai.vu.lt/files/journals/157/articles/2963/public/79-90.pdf>

**Kontaktinis asmuo:**

Biruta Švagždienė,

biruta.svagzdiene@lsu.lt



Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VIII)

Mokslinių straipsnių rinkinys

Lietuvos sporto universitetas. – Kaunas: LSU, 2015. – 297p.

ISSN 2029-1590

Leidinyje pateikiami moksliniai straipsniai, kuriuose nagrinėjamos sportininkų rengimo technologijų ir valdymo, treniruotės ir varžybų proceso kontrolės ir vertinimo plėtotės problemos bei perspektyvos, psichosocialiniai, edukaciniai ir vadybiniai treniruotės bei fizinio aktyvumo, sveikatos ir rekreacijos aspektai.

SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (VIII)

Mokslinių straipsnių rinkinys

Elektroninis leidinys

2015-12-17. 17 sp. l. Tiražas 70 egz.

Leido Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas.