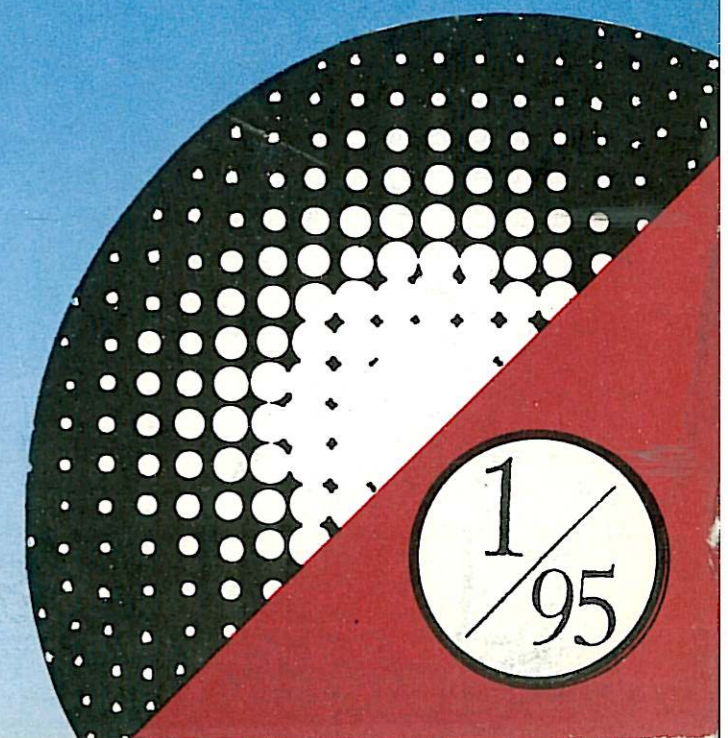


SPORTO
MOKSLAS

SPORT SCIENCE



1/95



SPORTO | 1995 | SPORT
MOKSLAS | 1 | SCIENCE
VILNIUS

TURINYS

"Sporto mokslo" leidinio informacija autoriams.....	2
[VADAS	
A. <i>Raslanas</i> . Sporto mokslas ir praktika.....	3
I skyrius. LIETUVOS SPECIALISTŲ DISERTACIJOS	
1. E. <i>Adaškevičienė</i> . Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas.....	5
2. A. <i>Mieželytė</i> . Profesinių mokyklų moksleivių (merginų) teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ugdymas fiziniiais pratimais savarankiškose pratybose.....	9
3. J. <i>Jankauskas</i> . Teigiamas bendrosios ištvermės stimuliacijos poveikis silpnesnės sveikatos studentams.....	12
4. G. <i>Aleksonis</i> . Lengvaatlečių, kurių išlavintos greitumo ir ištvermės ypatybės, motorinių vienetų impulsacijos reguliavimo ypatumai.....	17
II skyrius. AKTUALŪS SPORTO MOKSLO STRAIPSNIAI	
V. K. <i>Štuikys</i> . Lengvosios atletikos rezultatų kaita Nepriklausomoje Lietuvoje 1919-1940 metais.....	22
III skyrius. IŠ PASAULIO SPORTO MOKSLO KONGRESŲ	
V. <i>Kenigas</i> . Sportas Europoje: politinės idėjos ir sampratos.....	28
IV skyrius. MOKSLINIO GYVENIMO KRONIKA	
1. Disertacijos kūno kultūros ir sporto mokslo klausimais.....	33
2. Lietuvos sporto mokslo konferencijos.....	34
3. Nauja literatūra.....	35
4. Svarbiausios pasaulio sporto mokslo konferencijos.....	36

REDAKTORIŲ TARYBA

Bronius BITINAS (VPU),
Alina GAILIŪNIENĖ (LKKI),
Jonas JANKAUSKAS (VU),
Povilas KAROBILIS (VPU, vyr. redaktorius),
Sigitas KREGŽDĖ (VPU),
Algirdas RASLANAS (RSRC),
Arvydas STASIULIS (LKKI),
Stanislovas STONKUS (LKKI),
Jonas ŽILINSKAS (KKSD)

Dizainas Romo DUBONIO
Redaktorė ir korektorė Zita ŠAKALINIENĖ
Rinko ir maketavo Ramutė ŽANDARIENĖ

SL 2023, 4,5 apsk.l.l. Tiražas 200 egz.
Užsakymo Nr. 7.
Išleido ir spausdino Respublikinis sporto
informacijos ir specialistų tobulinimo centras,
Žemaitės 6, 2675 Vilnius
Kaina sutartinė

"SPORTO MOKSLO" LEIDINIO INFORMACIJA AUTORIAMS

"Sporto mokslo" žurnale spausdinami tokie mokslo kryptių straipsniai ir atsakingi redaktorių tarybos nariai:

1. Edukologija ir sportas – hab. dr. prof. B. Bitinas.
2. Psichologija ir sportas – hab. dr. prof. S. Kregždė.
3. Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų, studentų, vyresniojo amžiaus žmonių kūno kultūros problemos. Sveika gyvensena ir fizinė rehabilitacija – hab. dr. prof. J. Jankauskas.
4. Sporto treniruočių metodika, treniruotamo kontrolė, jaunųjų sportininkų atranka, nacionalinių rinkinių rengimas olimpinėms žaidynėms, čempionatams – hab. dr. prof. P. Karoblis, dr. A. Raslanas.
5. Sporto fiziologija, sporto medicina, biomechanika, biochemija – hab. dr. prof. A. Gailiūnienė.
6. Įvairaus amžiaus ir treniruotumo žmonių organizmo prisitaikymo prie jėgos, greičio, ištvėmės krūvių problemos – dr. doc. A. Stasiulis.
7. Sporto žaidimų teorija ir metodika – hab. dr. prof. S. Stonkus.
8. Kūno kultūros teorija ir metodika, sporto istorija, sociologija ir informacija, Lietuvos tautinio olimpinio sąjūčio klausimai – doc. J. Žilinskas.

Žurnale numatomi dar šie skyriai: įvykė moksliniai simpoziumai, konferencijos, seminarai, anonsuojami būsimi mokslo renginiai, skelbiamos apgintos disertacijos, skelbiami ikiskaitinių darbų rezultatai ir mokslo naujovės, aprašomi technikos išradimai ir patobulinimai sporto srityje. Numatoma versti iš užsienio kalbų įdomius mokslinius metodinius straipsnius, geriausių pasaulio sportininkų treniruočių metodikos patirtį ir t.t.

Kiekvienos mokslo krypties redaktorių tarybos narys yra pateikiamo straipsnio ekspertas ir jis rekomenduoja jo išleidimo tezes "Sporto mokslo" žurnale. Esant reikalui, skiria recenzentus.

Straipsniai turi būti recenzuojami ir pateikiama reziumė anglų kalba. Svarbiausia straipsniuose turi būti akcentuojama darbo originalumas, naujumas bei svarbūs atradimai, praktinės veiklos apibendrinimai ir pateikiamos išvados, kurios paremtos tyrimų rezultatais.

"Sporto mokslo" žurnalas numatomas išleisti du kartus per metus.

REIKALAVIMAI STRAIPSNIO STRUKTŪRAI

1. Straipsnio tekstas spausdinamas kompiuteriu ar mašinėle vienoje standartinio (210x297 mm) balto popieriaus lapo pusėje, tik per du intervalus (6 mm) tarp eilučių pagal šiuos rankraščio rengimo spaudai reikalavimus: laukelių dydis kairėje – 2 cm; dešinėje – 1 cm; viršutinio ir apatinio – ne mažiau kaip 2 cm; teksto norma – 30 eilučių po 60-65 ženklus eilutėje. Puslapiai turi būti numeruojami viršutiniame dešiniame krašte, pradedant titulinio puslapio, kuris pažymimas pirmuoju numeriu.

2. Straipsniai turi būti suredaguoti, išspausdintas tekstas patikrintas, kad neapsunkintų leidinio recenzentų ir Redaktorių tarybos narių darbo. Pageidautina, kad autoriai vartotų tik standartines santrumpas bei simbolius. Nestandartines santrupas bei simbolius galima vartoti tik pateikus jų apibrėžimus toje straipsnio vietoje, kur jos įrašytos pirmą kartą. Straipsnio tekste visi skaičiai, mažesni kaip dešimt, rašomi žodžiais, didesni – arabiškais skaičiais. Visi matavimų rezultatai pateikiami tarptautinės SI vienetų sistemos terminais.

3. Tituliniame puslapyje turi būti: 1) trumpas ir informatyvus straipsnio pavadinimas; 2) autorių vardai ir pavardės; 3) institucijos bei jos padalinio, atlikusio tiriamąjį darbą, pavadinimas; straipsnio gale – autoriaus vardas ir pavardė, adresas bei telefono numeris.

4. Reziumė ant atskiro lapo pateikiama anglų kalba. Reziumė tekstas turi būti informatyvus ir neviršyti 150-200 žodžių. Jame pažymimas tyrimo tikslas, trumpai aprašoma metodika, pagrindiniai rezultatai, nurodant konkrečius skaičius bei statistinį patikimumą, ir pateikiamos pagrindinės išvados.

5. Straipsnio tekstas dalijamas į skyrius, kuriuose atsispindi tyrimo idėja, metodologija, rezultatai ir jų aptarimas. Įvadiniame skyriuje išdėstomas tyrimo tikslas. Pageidautina, kad šiame skyriuje cituojami literatūros šaltiniai turėtų tiesioginį ryšį su eksperimento tikslu. Tyrimų metodų skyriuje aiškiai aprašomos eksperimentinės bei kontrolinės grupių subjektai, išdėstomi tyrimo metodai, panaudotos techninės priemonės bei visos tyrimų procedūros. Taip pat pateikiamos nuorodos į literatūros šaltinius, kuriuose aprašyti standartiniai metodai bei statistinis rezultatų apdorojimas. Tyrimų rezultatų skyriuje išsaniai aprašomi gauti rezultatai ir pažymimas statistinis patikimumas. Tyrimo rezultatai pateikiami lentelėse ar piešiniuose. Aptarimų skyriuje akcentuojamas darbo originalumas bei svarbūs atradimai. Tyrimų rezultatai ir išvados lyginamos su kitų autorių skelbtais atradimais. Pateikiamos tik tos išvados, kurios paremtos tyrimų rezultatais.

6. Piešiniai pateikiami tik ryškūs, ne didesni kaip 22x28 cm ir ne mažesni kaip 12x17 cm. Reikia pateikti 2 komplektus. Kiekvienas piešinys, brėžinys pažymimas minkštu pieštuku užpakalinėje pusėje, užrašomas piešinio ar brėžinio numeris ir sutrumpintas straipsnio pavadinimas. Raidės piešiniuose ar brėžiniuose turi būti ryškios juodos spalvos. Negalima piešti raidžių ranka. Visi simboliai turi aiškiai matytis, sumažinus piešinį ar brėžinį. Piešiniuose ir brėžiniuose vartojami simboliai trumpinami, terminai turi atitikti straipsnio tekstą. Po piešiniu parašomi trumpi, tikslūs paaiškinimai.

7. Lentelės spausdinamos ant atskirų lapų, tik per du intervalus tarp eilučių (6 mm). Jų plotis 8,5 arba 18 cm. Kiekviena lentelė turi trumpą antraštę bei virš jos pažymėtą lentelės numerį. Visi paaiškinimai turi būti straipsnyje, tekste arba trumpame priede, atspausdintame po lentele. Lentelėje vartojami trumpinimai ir simboliai atitinka straipsnio teksto piešinius ir brėžinius. Lentelės priede pateikiami jų apibrėžimai, kurie sutampa su apibrėžimais, spausdinamais straipsnio tekste. Lentelėse pateikiami rezultatų aritmetiniai vidurkiai, nurodant jų variacijos parametrus, t.y. pažymint vidutinį kvadratinį nukrypimą arba vidutinę paklaidą. Lentelės vieta tekste pažymima straipsnio laukeliuose.

8. Literatūros sąrašė cituojami tik publikuoti moksliniai straipsniai, pripažinti tinkami spaudai kuriame nors mokslo leidinyje, cituojamų literatūros šaltinių gali būti ne daugiau kaip 10. Mokslinių konferencijų tezės cituojamos tik tada, kai tai yra vienintelis informacijos šaltinis. Sudarant literatūros sąrašą, šaltiniai išvardijami abėcėlės tvarka pagal pirmojo autoriaus pavardę. Kiekvienas literatūros šaltinis pažymimas eilės numeriu. Pirmą išvardijami šaltiniai lietuvių, o po to anglų ir rusų kalbomis. Įtraukiant žurnalo straipsnį į literatūros sąrašą, rašoma pirmojo autoriaus pavardė bei vardo inicialas, kitų autorių pavardės ir vardų inicialai, straipsnio pavadinimas (didžiąja raide pradedamas tik pavadinimo pirmas žodis), žurnalo pavadinimas (galima vartoti sutrumpinimus, pateiktus JAV Kongreso bibliotekos publikuojamame INDEX MEDIKUS), išleidimo metai, tomas, numeris (jei yra), puslapiai.

Savo darbus prašome siųsti Kūno kultūros ir sporto departamentui (J. Žilinskiui, Žemaitės 6, 2675 Vilnius.).

Kviečiu visus bendradarbiauti "Sporto mokslo" žurnale, tyrinėti ir skelbti savo darbus.

"Sporto mokslo" žurnalo vyr. redaktorius
prof. POVILAS KAROBLIS

Į V A D A S

SPORTO MOKSLAS IR PRAKTIKA

Dr. Algirdas Raslanas

Respublikos sportininkų rengimo centras

Sportas – viena labiausiai paplitusių žmogaus poreikio priemonių, su kuria kuriame nors gyvenimo etape susiduria beveik kiekvienas žmogus. Savo prasme ir reikšme jis reikalingas ir nepakeičiamas, bet kartu labai sudėtingas. Todėl sporto ir jo reiškinių moksliniai tyrimai ypač svarbūs, siekiant ne tik suprasti patį reiškinį, bet ir nustatyti jo poveikį žmogaus organizmui.

Kalbėdami apie sporto ir mokslo tarpusavio sąveiką, negalime palikti nuošalyje tos gausybės mokslinių duomenų, nagrinėjančių sportą pedagoginiais, fiziologiniais, mediciniais, psichologiniais, ekonominiais aspektais. Sukauptas didžiulis informacijos kiekis mokslinio tyrimo institutuose, Lietuvos ir užsienio aukštosiose mokyklose.

Nagrinėdami sporto teorijos ir praktikos tarpusavio sąveiką, vertiname sukauptą teorinę jos dalį, tačiau negalime nepastebėti, kad jos pritaikymas sporto praktikai gal net sudėtingesnis uždavinys nei pačios problemos teorinis nagrinėjimas.

Moksliniai tyrinėjimai buvo atliekami ne vien Lietuvoje ir dažnai ne su lietuviais sportininkais. Ši aplinkybė verčia ieškoti papildomų tyrinėtos medžiagos adaptacijos variantų.

Taigi pirmasis uždavinys būtų: pritaikyti užsienio ir Lietuvos mokslininkų tyrimų išvadas ir metodikas prie Lietuvos sąlygų.

Sporto mokslas, kaip ir kiti, negali būti visai atskirtas nuo aukštosios mokyklos, kurioje randa jos teorijos pritaikomąjį pobūdį, nors atrodo jis labiau būtų skirtas praktikai.

Keldami šį klausimą, turime žinoti, ar dabar yra tokia galimybė? Taip, ji yra, nes turime trijų lygių sportininkų rengimą. Tai perspektyvinis olimpinio rezervo ir olimpinės rinktinės kandidatų rengimas. Struktūriškai tai 31 sporto padalinių mokykla, 3 regioniniai sporto centrai ir 2 Respublikos sportininkų rengimo centrai. Šiandieną, kaip niekada, sporto praktika šaukiasi mokslininkų paramos, nes jau, ko gero, visi suprato, kad be mokslo negalime tikėtis aukštų sportinių rezultatų. Pasaulio patirtis tai parodė. Jeigu blogu sportiniu rezultatu laikome antrąjį–trečiąjį pasaulio čempionato, olimpinių žaidynių dešimtuką, tai, norint pakilti aukščiau, žymiai didesnę turėti turi turėti sporto mokslas.

Produktyviai dirbančios dvi mokslininkų grupės (profesoriaus V. Jasiūno ir profesorių P. Karoblio bei J. Skernevičiaus) geriausiems sportininkams ir treneriams suteikia daug informacijos apie funkcinę pasirengimą, fiziologinius pokyčius, o medikai prižiūri sportininkų sveikatą.

Šią medžiagą turime vertinti kaip reikšmingos informacijos rinkimą ir tos pačios sportininkų grupės skirtingais rengimo etapų laikotarpiais gautų tyrimo duomenų interpretavimą. Tai patys vertingiausi duomenys, leidžiantys koreguoti treniruočių procesą metinio treniruočių ciklo metu.

Tačiau ar to pakanka, ar jau tai padarę galime teigti esą pajėgūs padėti treneriui? Taip. Įveiktas pirmasis etapas, leidžiantis treneriui gauti didelį kiekį informacijos įvairiais

fiziologiniais, biocheminiais, psichologiniais aspektais esamuoju (tyrimo datos) momentu.

Kita problema – tarpusavio susikalbėjimo problema: ar treneriai, mokslininkai, medikai supranta vieni kitus? Ar sportininko organų pokyčiai, atliekant didžiulės apimties fizinę krūvį, patologiniai ar laikino pobūdžio? Ar esant būtinam reikalui treneris sutiks koreguoti pasiruošimo eigą? Ar treneris, kaip ir mokslininkas, visiškai įsitikinęs, kad būtent tokie pedagoginiai ir fiziologiniai parametrai svarbiausi? Deja, ne visada pavyksta vienam kitą suprasti, o dėl to prarandama mokslininkų "patarimo" laisvė. Mokslininkas rizikuoja būti apkaltintas neteisingu patarimu, todėl turi apsiginkluoti tvirta argumentacija, o tam pagrindas – duomenų palyginimas. Šis rodiklis gal tvirčiausias.

Sportininkai kompleksiskai tiriami tik du kartus – pasiruošimo sezono pradžioje ir geriausios sportinės formos metu. Atliekami du etapiniai tyrimai – parengiamojo ir kaupiamojo etapų pabaigoje. Tyrimai atliekami pagal tą pačią metodiką ir leidžia tikėtis gana tikslų duomenų, kurių palyginimas objektyviai rodo taikyto ilgalaikio fizinio krūvio poveikį organizmui. Tokiu principu dirbant 2-3 metus, įgaunamas tarpusavio pasitikėjimas, nušlifuojama metodika ir atrenkami esminiai parametrai. Pasitikėjimas ne mažiau svarbus ir mokslininkui, dirbančiam pusiau aklai. Dažniausiai rezultatų aptarimo metu išsiaiškinamas realus taikytas fizinis krūvis. Daugelis trenerių nenoriai dalijasi savo treniruočių planavimo patirtimi, manydami, kad tai pagrindinė profesinė paslaptis. Paprastai taip ir yra, tačiau neretai po ja slepiasi elementarių sporto fiziologijos žinių trūkumas, objektyvių dėsnių ignoravimas, kurie priveda prie sportinės formos praradimų, sportininko organizmo pertreniravimo atveju, netikėtų traumų. Todėl ir toliau išlieka bendras darbas ieškant būdų priartėti prie pasiruošimo proceso mokslinio valdymo, nors teoriškai didelių problemų, atrodo, tam nėra.

Antrasis uždavinys – numatyti sporto mokslo strategiją. Nagrinėdami Lietuvos mokslininkų darbus, matome, kad išryškėja išsamiai ir visapusiškai gvildenamos problemos ir netgi kryptys. Žinome profesorių V. Stakionienės, J. Rauckio, K. Miškinio, S. Stonkaus, V. Jasiūno, P. Karoblio, J. Skernevičiaus mokslinio darbo kryptis, o gal ir mokyklas, daugelis jų vystomos toliau. Tačiau dalis darbų gerokai išskaidyti ir pagal mokslo šakas, ir pagal problemų kryptis. Būta bandymų kompleksinių-mokslinių grupių pagrindu jungti jas į kryptingas mokslines temas. Manau, dabar šis procesas yra sustojęs. To visų pirma reikia sporto praktikai. Baigiant formuoti sportininkų rengimo sistemą, negalima palikti nuošalyje sporto mokslo programos, kurią sudarytų ir viso mokslinio darbo inventorizacija, ir strateginių kryptių įvardijimas taikomajam sporto mokslui.

Trečiasis uždavinys – nustatyti sporto mokslo prioritetus. Ar bus vystomi fundamentalūs tyrimai ir koks jų vaidmuo

bendroje prioritetų skalėje? Kokį vaidmenį toliau vaidins taikomasis mokslas, ypač prioritetinių sporto šakų grupei. Esamas sporto mokslo finansavimo lygis ir galimybės pirkti pačią naujausią aparatūrą labai menki, o tai stabdo ir riboja išsamius mokslinius tyrimus bei naujausių metodikų pritaikymą.

Taikomasis mokslas turi visas galimybes tobulėti, nes, kaip anksčiau minėta, yra struktūros, sportininkai, tačiau nėra specialaus finansavimo. Gaila, bet sporto federacijos dar nepakankamai vertina mokslinius tyrimus, nes daugiau sprendžia organizacinius klausimus, be to, tik nedaugelis federacijų gauna daugiau rėmėjų lėšų, todėl atsisako finansuoti atskiras sporto šakų mokslines programas. Sportininkų rengimo centrų mokslui skirtos lėšos naudojamos pagal paskirtį patvirtintoms programoms vykdyti. Todėl neturint realaus finansavimo šaltinio, sudėtinga išgyti naujesnės mokslinės ir medicininės aparatūros, o tai reiškia, kad gali būti plačiai taikomos jau anksčiau apčiuotos metodikos.

Keldami sporto mokslo vystymo problemas bei numatydami

kryptis, vadovujamės ne tik užsienio mokslininkų darbais, bet ir savo patirtimi. Mokomės iš klaidų. Vis dėlto specialiuose leidiniuose mažai diskutuojame apie aktualius Lietuvos sporto mokslo klausimus, o kartu ir apie mokslo ir praktikos tarpusavio sąveiką (gera išimtis prof. A. Gailiūnienės straipsnis "Sporto mokslo žiniuose"). Šioje grandyje labiausiai atsilieka naujų moksliskai pagrįstų organizacinių struktūrų kūrimo teorija, nes pasikeitusi situacija privertė praktiškai spręsti daugelį sudėtingų organizacinių klausimų. Ankstesni šios krypties moksliniai darbai, deja, ne visi pritaikomi, o sporto praktikos organizavimo formos turi būti racionalios ir ekonomiškos. Toks turi būti ir aukštos klasės sportininkų rengimas, efektyviausiai panaudojant lėšas, kurios skirtos planuojamiems sportiniams rezultatams olimpinėse žaidynėse pasiekti. Šiame procese ne tik galime, bet ir turime dalyvauti visi, jaučiantys pareigą įnešti dalelę savo išminties ir darbo, siejant sporto mokslą su sporto praktika.

I SKYRIUS

LIETUVOS SPECIALISTŲ DISERTACIJOS

1. Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas

*Prof. hab. dr. Eugenija Adaškevičienė
KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS*

Fizinis ugdymas yra didelis menas, kurį tobulino daugelis kartų. Žmogus, išsiugdęs fizinę jėgą ir sveikatą, jaučia kūno gerovę, fizinį ir psichinį komfortą. Jis tampa tobulesniu būties kūriniumi, pasidaro laisvas, gali daugiau laiko ir jėgų skirti prasmingam gyvenimui, kūrybai. "Gerai išlavinta ir tvirta fizinė prigimtis yra viena iš elementarių žmogaus pasisekimo sąlygų šiame pasaulyje", – rašė prof. S. Šalkauskis.*

Vaikas iš prigimties yra fiziškai silpna, jautrios sielos būtybė. Jis negalėtų užaugti be suaugusiųjų globos ir priežiūros. Todėl būtina sudaryti palankias sąlygas vaiko fiziniam tobulėjimui, visai skatinti jo fizines išgales, sukurti palankią aplinką tautos sveikos gyvensenos dvasiai įgyti. Būtent sveika gyvensena, pilnavertis ir prasmingas fizinis ugdymas, kai ne vien stiprinamas kūnas, bet ir plėtojama dvasinė esybė bei sveikata – tikrojo gyvenimo pradai, yra būtini siekiant išugdyti darbingą žmogų ir kūrybingą asmenybę. Dvasinio prado stiprinimas per vaiko prigimčiai artimą fizinę veiklą taurina gamtiškąsias individo jėgas, harmonizuoja jų sąveiką.

Vaikų fizinio ugdymo tikslus sąlygoja žmogaus, kaip pagrindinės vertybės, ir tautos kultūrinės ir socialinės gerovės samprata. Pedagogus seniai domina klausimas, ko reikia siekti fizinio ugdymo procese, kokį išugdyti vaiką. Kūno kultūros teoretikai kelia fizinio ugdymo tikslus, nenurodydami, koks turėtų būti fizinio ugdymo rezultatas, kokią asmenybę turi išugdyti kūno kultūra. Fizinio ugdymo tikslą privalu žinoti ne tik mokslininkams, bet ir praktikams. Kalbant apie mokyklinio amžiaus tarpsnį, reikia pasakyti, kad pedagogų sprendimuose pasitaiko daug subjektyvumo, intuityvumo.

Daugiau kaip du dešimtmečius mes gilinomės ir tyrinėjome ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo klausimus. Surinktą medžiagą apibendrinome ir pateikėme monografijoje "Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas" (K., "Šviesa", 1993). Šiuo straipsniu autorė tikisi nors iš dalies atskleisti savo mokslinio darbo esmę ir pateikti kai kuriuos tyrimo rezultatus.

Temos aktualumas. Fizinė veikla vaiko augimo ir brendimo procese skatina jo judėjimo funkcijos vystymąsi, stiprina sveikatą, gerina fizinį ir protinį darbingumą. Tačiau dėl daugelio istorinių, socialinių, psichologinių faktorių fizinis lavinimas dar netapo veiksminga stipraus ir gerai fiziškai išsivysčiusio vaiko formavimo priemone, o iš kūno kultūros rezultatų matyti, jog dar nėra reikiamo socializacijos ir fizinio parengimo mokyklai lygio. Lietuvoje yra apie 30 proc. šešiamečių vaikų, nesubrendusių mokyklai, pirmaklasių pajėgumas dirbti – mažas, darbingumo dinamika nepalanki,

moksleiviai dažnai serga (E. Grinienė ir kt., 1990; A. Davi-davičienė, 1993; ir kt.).

Mokslinės literatūros apie ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį ugdymą užsienio šalyse apstu. Pateikiama daug fundamentalų teiginių ir vaikų fizinio ugdymo technologijų. Literatūros studijos leidžia mums padaryti išvadą, kad buvo tyrinėjami tik kai kurie vaikų, gyvenančių skirtinguose regio-nuose, fizinės būklės komponentai ir fizinio ugdymo aspektai. Didelė dalis šių darbų yra metodinės rekomendacijos ikimo-kyklinių įstaigų pedagogams. Jos dažniausiai skirtos konkre-taus regiono įstaigoms, kurios dirba panašiomis socialinėmis-pedagoginėmis ir higieninėmis sąlygomis. Literatūroje pateikti vaikų fizinio parengimo rodikliai ganėtinai skirtingi. Jie, matyt, atspindi regioninius ypatumus, tyrimo metodikų skirtu-mus, fizinio ugdymo savitumus.

Lietuvos vaikų fizinė būklė dažniausiai buvo nagrinėjama dviem svarbiausiomis šios problemos kryptimis: medikai dažniausiai tyrinėjo vaikų fizinį vystymąsi ir brendimą, o kūno kultūros specialistai - fizinį pajėgumą, judėjimo įgūdžių formavimą. Vaiko fizinės būklės gerinimą mes suprantame ne kaip vieno ar kelių požymių kaitą, ne kaip atskiras kiekybines ir kokybines charakteristikas, o kaip vieningą procesą, kuriame fizinis vystymasis, parengimas, funkcinis pajėgumas, psichomotorinė būklė ir fiziniai gebėjimai yra glaudžiai susiję. Todėl mes pasirinkome kompleksinį tyrimą ir bandėme atskleisti įvairiapusį fizinį vystymąsi. Mes siekėme visapusiškai pažinti vaiką ir harmoningai jį ugdyti, plėtojant ne tik fizines, bet ir psichines bei dvasines galias.

Tyrimo tikslas – tobulinti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo teoriją ir metodiką, svarbiausią dėmesį skiriant judėjimo funkcijos formavimui ir šios veiklos ypatumų tyrimui.

Pagrindiniai tyrimo uždaviniai:

1. Parengti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo sistemos tobulinimo teorinius pagrindus.
2. Išaiškinti 3-7 metų vaikų fizinio išsivystymo ir parengimo ypatumus.
3. Ištirti vaikų psichomotorinę būklę.
4. Nustatyti 3,5 ir 6 metų vaikų protinio išsivystymo lygį.
5. Išaiškinti 3-6 metų vaikų protinio ir fizinio išsivystymo tarpusavio ryšį.
6. Ištirti ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį ypatybių savitumus.
7. Išaiškinti vaikų fizinio rengimo mokyklai racionalius būdus.
8. Sudaryti darnią ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo sistemą.

* S. Šalkauskis. Pedagoginiai raštai. – Kaunas, 1991. -P.463.

Tyrimo procesas. 1982-1991 metais tyrėme 3-6 metų ikimokyklinių įstaigų ir I klasės vaikus. Į tyrimą buvo įtraukta 2413 vaikų. Darbas buvo vykdomas trimis etapais. Pirmajame etape (1982 metų rugsėjis – 1983 metų birželis) buvo atliekamas konstatuojamasis eksperimentas Klaipėdos miesto ikimokyklinėse įstaigose.

Buvo stebimi 126 vaikai (59 berniukai ir 67 mergaitės). Pirmajame etape buvo apbruotos tyrimo metodikos, renkama medžiaga apie 3-7 metų vaikų fizinį parengimą, parengta pagrindinio pedagoginio eksperimento koncepcija ir vykdymo planas.

Antrasis etapas – natūralus pedagoginis eksperimentas buvo atliekamas 1980-1990 metais Klaipėdos miesto 36-ajame, 1-ajame ir 33-ajame darželiuose. Buvo parinktos keturios eksperimentinės (toliau vadinamos – A grupė) ir dvi kontrolinės (B grupė) grupės. Eksperimentinėse grupėse buvo 49 berniukai ir 43 mergaitės, kontrolinėse grupėse – 26 berniukai ir 25 mergaitės. Kadangi tyrimo programa buvo kompleksinė, kiekvienam vaikui reikėjo atlikti daug įvairių užduočių, kontrolinių pratimų ir testų, buvo tyrinėjamos dvi vaikų darželių ir pirmaklasių laidos.

Higieninės ir pedagoginės sąlygos eksperimentinėse ir kontrolinėse grupėse buvo panašios. Visose grupėse dirbo kvalifikuotos auklėtojos.

Eksperimentinėse (A) grupėse fizinės veiklos turinys buvo skirtas lavinti vaikų fizines ypatybes. Šios grupės dirbo pagal mūsų parengtą planą. Buvo kruopščiai apgalvota fizinio ugdymo technologija. Fizinio ugdymo principai, priemonės ir veiklos formos nebuvo įprastinės. A grupėje buvo sudarytos pedagoginės sąlygos, stimuliuojančios vaikų judėjimo aktyvumą. Buvo siekiama patenkinti kiekvieno vaiko biologinį poreikį judėti. B grupėje vaikai buvo fiziškai lavinami pagal vaikų darželio programą ir metodines rekomendacijas, kurios buvo taikomos Lietuvos vaikų darželių pedagoginėje praktikoje. A ir B grupėje buvo renkami vaikų fizinio išsivystymo, fizinio parengimo, psichomotorikos ir protinio išsivystymo duomenys. Vaikai buvo tikrinami kiekvienų mokslo metų pradžioje (rugsėjo ir spalio mėn.) ir I klasės pabaigoje (gegužės mėn.).

Trečiasis tyrimo etapas – masinis vaikų fizinio išsivystymo ir parengimo patikrinimas. Jis buvo atliktas 94 Lietuvos darželiuose. Taip pat šiame tyrimo etape buvo įvertintas parengtos metodikos efektyvumas ir realios jos galimybės. Į tyrimą buvo įtraukta 1380 vaikų, ugdomų 28 ikimokyklinėse įstaigose įvairiose amžiaus grupėse.

Fizinio parengimo tyrimo programoje buvo šie kontroliniai pratimai: 10, 30 m ir 90, 100 arba 120 m bėgimas (atsižvelgiant į vaikų amžių), šuolis į tolį iš vietos, šuoliukas į aukštį iš vietos, metimas į tolį ir į vertikalią taikinį.

Fizinis išsivystymas buvo nustatytas pagal ūgio, svorio, krūtinės ląstos apimtį, plaučių gyvybinės talpos, dešinėsios ir kairiosios rankos jėgos rodiklius.

Psichomotorinei būklei įvertinti buvo išmatuotas paprastos ir sudėtingos reakcijos į šviesos signalą latentinio periodo laikas, dešinėsios ir kairiosios rankos judesių dažnis.

Fizinio parengimo mokyklos programoje buvo naudojami šie testai: 1) šėšios užduotys smulkiosios muskulatūros veiksmų susiformavimo lygiui nustatyti; 2) dešinėsios ir kairiosios rankos statinis ir dinaminis tremoras. Taip pat buvo nustatyti ir kiti vaikų fizinio parengimo mokyklai rodikliai.

Mūsų tyrimui būdinga tai, kad jame nustatyti ne atskiri vaikų fizinės būklės parametrai, o bendrasis ikimokyklinio

amžiaus vaikų judėjimo funkcijos išsivystymo lygis. Juo remiantis parengta mokslinė-metodinė vaikų fizinio ugdymo sistema. Mūsų nustatyti įvairių parametru tarpusavio ryšiai ir sąveika leidžia išaiškinti daugelį vaikų fizinio ugdymo klausimų. Kadangi šio straipsnio apimtis nedidelė, mes pateiksime tik kai kuriuos tyrimo rezultatus. Tyrimo rezultatai plačiau yra aprašyti monografijoje "Lietuvos ikimokyklinukų fizinis ugdymas".

Lietuvos vaikų fizinė būklė

Iš gautų rezultatų matyti, jog, 3-7 metų vaikams pereinant iš grupės į grupę, fizinis išsivystymas gerėja: didėja kūno masė, krūtinės apimtis, plaštakos jėga. Taip pat gerėja ir fizinio parengimo rodikliai (10 ir 30 m bėgimo, šuolio į tolį iš vietos, metimo į tolį ir kt.). Visų amžiaus grupių (antros jaunesniosios, vidurinėsios, vyresniosios ir I klasės) vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengimo rodiklių metinis prieaugis yra statistiškai patikimas ($p < 0,05$), išskyrus 3 ir 4 metų berniukų ir mergaičių 10 m bėgimo, o 4 ir 5 metų – 90 m bėgimo rezultatus. Per vienerius metus vaikas pasikeičia ne tik kiekybiniu, bet ir kokybiniu požiūriu. Jo organizmo augimas ir vystymasis įgauna naują kokybę, įgyja naujų savybių, pasiekia aukštesnį išsivystymo ir fizinio pajėgumo lygį. Šie duomenys patvirtina mintį, kad kūno kultūros pratybų fizinis krūvis, fizinio pratimų turinys negali būti vienodas visose amžiaus grupėse. Vaikų amžiaus ypatumai atlieka svarbų vaidmenį – kuo vaikai vyresni, tuo jų fizinis pajėgumas didesnis. Kūno kultūros pratybos turi tenkinti augančio organizmo poreikį judėti. Todėl reikia tobulinti vaikų judesius, lavinti fizinius sugebėjimus, atsižvelgiant į vaikų fizinį pajėgumą.

Tačiau vaikai auga ir vystosi netolygiai. Tad vaikų fizinio parengimo rodikliai irgi kinta netolygiai. Kuo vaikai mažesni, tuo sparčiau didėja visi jų fizinio parengimo rodikliai: bėgimo, šuolių, metimų. Ypač tai ryšku ketvirtaisiais ir penktaisiais gyvenimo metais.

Stebėdami vaikų fizinės būklės kaitą, nustatydami ją determinuojančius veiksnius, analizavome fizinio parengimo ir fizinio išsivystymo duomenis ir pagal vaikų lytį. Iš tyrimų matyti, kad trejų metų berniukų ir mergaičių fizinio išsivystymo ir fizinio parengimo skirtumai nėra ryškūs. Nors berniukų rodikliai šiek tiek geresni negu mergaičių, tačiau šis skirtumas kartais nedidelis ($p > 0,05$). Nustatyta, kad berniukų krūtinės apimtį, dešinėsios ir kairiosios rankos plaštakos jėgos ir smėlio maišelio metimo į tolį viena ir kita ranka rezultatai yra geresni negu mergaičių ($p < 0,05$). 4-5 m. berniukų fizinio išsivystymo ir metimo į tolį dešiniąja ir kairiąja ranka rodikliai taip pat geresni negu mergaičių ($p < 0,05$).

6-7 m. berniukų ir mergaičių fizinio parengimo skirtumai yra ryškesni. 7 m. berniukai fiziškai pajėgesni už mergaites: stipresnės jų rankos, geresni šuolio į tolį ir metimo į tolį rezultatai ($p < 0,05$). Tačiau 10, 30 ir 120 m bėgimo rezultatų skirtumas nedidelis ($p > 0,05$). Mūsų nuomone, berniukai fiziškai aktyvesni laisvalaikiu ir žaisdami.

Be amžiaus ypatumų, vaikų fizinis vystymasis ir fizinis pajėgumas priklauso nuo individualių ypatybių. To paties amžiaus vaikų fizinis išsivystymas yra skirtingas. Ypač dideli užfiksuoti kontrolinių šuolių į tolį ir metimų į tolį dešiniąja ir kairiąja ranka rezultatų individualūs skirtumai (variacijos koeficientas 26,3 – 31,5 proc.). Šių rodiklių skirtumai dideli visose amžiaus grupėse. Augančių vaikų rankų plaštakos jėga vystosi nevienodai. Dinamometrijos rodiklių variacijos koeficientas taip pat didelis (28,0 – 35,1 proc. atskirose

PHYSICAL TRAINING OF PRE-SCHOOL CHILDREN IN LITHUANIA

Eugenija Adaškevičienė

SUMMARY

The aim of our research is to elaborate the theory and methods of improving pre-school children's physical training proceeding from the formation peculiarities of motor function. The research work was carried out on children of 3-6 years old at pre-school establishments and 1st classes of schools in Klaipėda and another places in Lithuania during 1982-1992, 2413 children taking part in it.

The research program is complex. It consists of children control exercises to determine their physical readiness, anthropometry (taking of physical development data, physiometry), registration of psychomotor reaction, diagnostics of children's intellectual development. When we observed children's growth and formation during the four years we have established different growth and formation rates of 3-7 years old children. More distinguished changes were

observed in their 4th year of life. Quicker children formation rate was noticed in experimental groups, in which better conditions for their physical activity were established. Greater children physical activity increased their growth and development. The research of formation on physical qualities of 3-7 years olds established that their nature is progressing but not equal. Development rate of physical features makes basis for acquiring techniques of certain movements.

Children's physical fitness is a complex part of thorough preparation to school. Harmonious physical development, good health, physiological maturity-these are the main indices of children's physical readiness for school. In our research work we have established links between children's intellectual and physical development and this fact authorizes us to draw new theoretical conclusions and generalizations.

vaikų grupėse). Mažesni bėgimo, ypač trumpų nuotolių, rezultatų skirtumai (nuo 9,0 iki 17,4 proc.).

Spartesnis vaikų augimo ir vystymosi tempas pastebėtas A grupėje, kurioje kasdien buvo vedamos kūno kultūros pratybos. Didesnis vaikų judėjimo aktyvumas paspartina jų augimą ir vystymąsi. Ypač tai pasakytina apie antrą jaunesniąją ir viduriniąją grupes. Pavyzdžiui, per ketvirtuosius metus A grupės berniukai vidutiniškai paaugo 12,0 cm, o B grupės – tik 10,7 cm, mergaitės atitinkamai 11,2 ir 9,5 cm ($p < 0,005$). Analogiškai skirtumai ir kitų fizinio išsivystymo rodiklių: kūno svorio, krūtinės ląstos apimties, plaučių gyvybinio tūrio. Šeštaisiais ir septintaisiais gyvenimo metais A ir B grupės vaikų fizinis išsivystymas yra skirtingas. A grupės vaikai fiziškai išsivystę geriau negu B grupės. Tačiau rodiklių augimo tempai labai panašūs.

Fizinių ypatybių ugdymas

Iš tyrimų matyti, jog nuo 3 iki 7 metų amžiaus vaikų judesių greitumas pamažu didėja: gerėja judesių koordinacija, didėja vienkartinio judesio greitis ir judesių dažnumas, ilgėja bėgimo žingsnis, greitėja reakcija į signalą. 3-4 metų vaikai negali realizuoti savo galimybių dėl psichinių amžiaus ypatumų ir dėl patirties stokos. Jie nesugeba greitai reaguoti į signalą, išlaikyti vieną bėgimo kryptį, mobilizuoti jėgas greitai įveikti nuotolį. Vyresniame ikimokykliniame amžiuje pagerėja vaikų rankų ir kojų koordinacija, padidėja judesių dažnumas, pailgėja žingsnis. 5-6 metų amžiuje svarbiu veiklos motyvu tampa lenktyniavimas. Augant vaikams, teigiamų poslinkių matyti kiekvienais metais, tačiau individualūs judesių greitumo lavėjimo tempai yra skirtingi. Berniukai greičiau už mergaites bėga trumpus nuotolius. 3-7 metų vaikų greitumo ypatybei teigiamos įtakos turi sistemingos treniruotės, kai fiziniai pratimai parenkami atsižvelgiant į vaikų amžiaus ypatumus, kiekvieno vaiko fizinį pajėgumą, turimą patirtį. Visuose tyrimo etapuose (išskyrus pradinį – 3 metų vaikai) A grupės 30 m bėgimo rezultatai buvo geresni negu B grupės. Septynmečiai A grupės berniukai I klasės pabaigoje šį nuotolį nubėgo vidutiniškai per 6,7 sek., o B grupės – tik per 7,1 sek., A grupės mergaitės – per 6,9 sek. o B grupės – per 7,3 sek. ($p < 0,05$).

3 metų vaikų grei tumui nustatyti geriausiai tinka 10 m, 4-5 metų – 20 m, 5-7 metų vaikams – 30 m bėgimo kontroliniai pratimai.

Mūsų tyrimai rodo, kad galimybė atlikti išvermę ugdančius pratimus kinta, vaikui augant, todėl, parenkant fizinio lavinimo priemones, reikia atsižvelgti į konkretaus amžiaus vaikų galimybes ir individualiai į kiekvieno vaiko fizinį pajėgumą. 3-7 metų vaikų išvermė labai skirtinga, ji priklauso nuo biologinio vaiko vystymosi. Jau tarp trejų metų berniukų ir mergaičių yra tokių, kurie geba geriau mobilizuotis ir prisiversti nubėgti jų amžiui ilgą 100 m nuotolį, išlaikydami judesių spartą. Tai ypač ryšku vyresniame ikimokykliniame amžiuje.

3-7 metų amžiaus berniukų bėgimo rezultatų vidurkiai geresni negu mergaičių. Tačiau analizuojant individualius vaikų bėgimo rezultatus paaiškėjo, kad yra mergaičių, kurios išvermingesnės už berniukus. Tokių mergaičių yra visose amžiaus grupėse. Vertinant fizinių pratimų įtaką vaikų išvermės ugdymui, reikia nustatyti rezultatų pokyčius ir vertinti ne patį rezultatą, o teigiamo poslinkio dydį. 4-5 metų vaikų išvermei ugdyti geriausiai tinka žaidimų programa. Judrieji

ir sporto žaidimai ir pratimai (važinėjimas dviratuku, paspirtukais, maudymasis, plaukimas, važinėjimas rogutėmis, slydimas ledo takeliais ir kt.) yra pagrindinės šio amžiaus vaikų išvermės ugdymo priemonės.

5-7 metų vaikų išvermės ugdymo žaidimų programa derinama su pratimais, kur intensyvų darbą pakeičia ne toks intensyvus, daromos poilsio pertraukėlės. Be judriųjų ir sporto žaidimų, čia tinka bėgimas, bėgimo kaitaliojimas su ėjimu, įvairūs šuoliukai. Tačiau žaidimai geriau už bet kokius pratimus mobilizuoja vaikų fizinę jėgą, valią, emocijos mažina nuovargį, stimuliuoja organizmo darbingumą.

Mes tyrėme vaikų jėgos ypatumus. Šuolio į tolį iš vietos, pašokimo ir metimo į tolį rezultatų analizė parodė, jog ikimokykliniame amžiuje ir I klasėje sprogstamosios jėgos rodikliai sparčiai gerėja. Galima teigti, kad šių rodiklių dinamika priklauso nuo vaikų fizinio aktyvumo ir fizinių pratimų pobūdžio bei kiekio. A grupės vaikų šuolio į tolį iš vietos, pašokimo ir metimų rezultatai geresni negu B grupės vaikų ($p < 0,05-0,001$). Individualūs vaikų skirtumai labai dideli. Ugdant vaikų jėgą, reikia atsižvelgti ne tik į kalendorinį amžių, bet ir į biologinį fizinių ypatybių subrendimą.

Nustatyta dešinėsios ir kairiosios rankos asimetrija. Ikimokyklinio amžiaus vaikų dešinioji ranka yra stipresnė (išskyrus kairiarankius vaikus). Dešiniąją ranką vaikai greičiau išmoka judesio atlikimo technikos, įvaldo judesį ir lengviau panaudoja turimą jėgą jam atlikti.

Įvairių šuoliukų ir metimo judesių pratimais vaikams reikia mokytį panaudoti jėgą. Sistemingos treniruotės, kurios reikalauja raumenų įtampos, ugdo jėgą, gebėjimą ją koncentruoti ir panaudoti reikiamu momentu. Svarbu pamažu, sistemingai didinti įrankių svorį, pratimų kartojimų skaičių. Fizinis krūvis turi atitikti vaikų pajėgumą. Iš lėto didinamas fizinis krūvis įpratina vaiką nugalėti sunkumus, ugdo valią, atkaklumą, didina fizinį darbingumą.

Išvados

Tikslingai reguliuojant vaikų fizinę veiklą, galima ugdyti ir tobulinti vaiko organizmo sistemas. Labiau treniruojama sistema skatina jos vystymąsi ir įgauna naujų formų. Kryptinga, moksliskai pagrįsta fizinio ugdymo sistema, kuri remiasi natūraliu vaiko fizinio aktyvumu, daro teigiamą poveikį fizinių ypatybių ugdymui. Fizinių ypatybių tendencijų tyrimas 3-7 metų ontogenezės tarpsnyje parodė, kad jų pobūdis progresuojantis, bet netolygus. Fizinių ypatybių išsivystymo lygis yra pagrindas tobulinti judesių techniką.

Pagrindinių judesių atlikimo kokybę sąlygoja fizinių ypatybių išsivystymo lygis. Jie priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, biologinio individo vystymosi ir ne visada sutampa su vaiko kalendoriniu amžiumi. Fizinių ypatybių lavėjimas ypač suaktyvėja sensitivityvaisiais periodais. Ikimokykliniame amžiuje fizinės ypatybės ugdomos kompleksiskai, siekiant visapusiško vaiko parengimo. Fiziniai pratimai turi teigiamą poveikį vaikų fizinėms ypatybėms. Jie parenkami, atsižvelgiant į kiekvieno vaiko sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, turimus igūdžius. Efektyviausia ir geriausiai atitinkanti vaikų amžiaus ypatumus fizinių ypatybių ugdymo forma yra žaidimų programa, kurioje judrieji žaidimai derinami su įvairiais įdomiais pratimais, užduotimis, pramogomis ir estafetėmis.

Vaikai auga ir vystosi netolygiai ir nevienodai. Kiekvienas individas turi savo augimo ir vystymosi ypatumus.

2. Profesinių mokyklų moksleivių (merginų) teigiamo požiūrio į kūno kultūrą ugdymas fiziniais pratimais savarankiškose pratybose

Dr. Audronė Mieželytė
LIETUVOS KŪNO KULTŪROS INSTITUTAS

Kūno kultūra profesinėje mokykloje (PM) – viena iš mokymo ir auklėjimo sistemos grandžių, formuojant asmenybę, rengiant ją profesinei veiklai. Tačiau dėl daugelio faktorių ji nėra natūralus poreikis. Kai kurie mokslininkai (2) mano, jog dalis jaunimo suvokia būtinumą patiems rūpintis savo sveikata, tačiau nieko konkretaus nedaro, ypač moteriškosios lyties atstovės.

Domėjimasis savo sveikata, gebėjimas tiksliai vertinti savo fizinę būklę skatina ieškoti būdų nuolatos fiziškai tobulintis, ugdyti tobulo kūno ir judesių poreikį. Elementariausių žinių apie savo organizmą, jo sandarą ir funkcinę veiklą trūkumas gali būti rimta kliūtis įgyvendinti šiuos uždavinius.

Akivaizdu, kad viena ar dvi savaitinės kūno kultūros pamokos negali išspręsti profesinių mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo, blogėjančios fizinės būklės, didėjančio sergamumo problemų. Siekiant spręsti minėtas problemas, ugdyti teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, tikslingos tampa savarankiškos pratybos. I. Bojano (1987) nuomone, bet koks savarankiškumas esti naudingas, jei turi tikslą, jei gerai žinai, ką ir kodėl kiekviena minutė darai. Čia kaip tik ir išryškėja žinių apie sveikatingumą bei kūno kultūros pagrindus reikšmė. "Labai svarbūs asmens sveikatos ir savijautos gerinimo motyvai ir stimulai, kvalifikuota dalykinė sveiko gyvenimo būdo propaganda" (1).

Būtent moksliskai pagrįstos pratybos, kurioms vadovauja kvalifikuotas kūno kultūros specialistas, gali skatinti moksleives sistemingai savarankiškai atlikti fizinius pratimus, gilinti kūno kultūros žinias.

Sistemingai PM moksleivių (merginų) savarankiškai atliekami fiziniai pratimai – viena iš formų, leidžiančių padidinti fizinį aktyvumą, pagerinti fizinę būklę, kaupti žinias apie kontrolę ir savikontrolę, fizinio krūvio reikšmę, ugdyti teigiamą požiūrį į kūno kultūrą.

Tyrimo objektas: PM moksleivės; profesinių mokyklų moksleivių kūno kultūros teorija ir metodika; savarankiškų pratybų turinys ir metodika.

Darbo tikslas: moksliskai pagrįsti PM moksleivių (merginų) savarankiškai atliekamų fizinių pratimų būtinumą ir kaip vieną iš pagrindinių fizinės būklės gerinimo, teigiamo požiūrio bei poreikio fiziškai lavintis ugdymo priemonių.

Darbo uždaviniai: 1. Ištirti PM moksleivių (merginų) fizinės būklės dinamiką. 2. Nustatyti PM moksleivių požiūrį į savo fizinę būklę, laisvalaikio veiklos formas, kūno kultūros pamokas. 3. Nustatyti efektyviausią savarankiškų pratybų turinį ir metodiką, atsižvelgiant į merginų individualius ypatumus. 4. Eksperimentu nustatyti žinių ir praktinių įgūdžių, kontrolės ir savikontrolės sistemą, reikalingą savarankiškai atliekant fizinius pratimus.

Tyrimų metodika. Studijuojant keliamus uždavinius, parenkant tyrimų metodikas ir priemones, buvo taikomi tokie tyrimo metodai: mokslinės bei metodinės literatūros analizė ir apibendrinimas; antropometriniai ir fiziometriniai

matavimai; fizinių ypatybių testavimas; anketinė apklausa; pedagoginis stebėjimas; pedagoginis eksperimentas; matematinė statistika.

Tyrimų organizacija. Fizinės būklės tyrimai buvo atlikti 6 Kauno m. PM. Pirma etape tyrimų etape dalyvavo 311 pirmakursių (14-15 metų), o paskutiniame – tos pačios 293 trečiakursės (turiama buvo kiekvienais mokslo metais: pradžioje ir pabaigoje).

Fizinė būklė buvo charakterizuojama antropometriniais ir fiziometriniais rodikliais (kūno ilgis, kūno masė, Kettlė indeksas, riebalinio audinio kiekis, krūtinės ląstos ekskursija, pulsas ramybėje, arterinis spaudimas) bei fizinio parengtumo testų rezultatais (30 m bėgimas, šuolis į tolį iš vietos, atsispaudimai, dešinės ir kairės rankų dinamometrija, bėgimas šaudykle, sėstis ir gultis per 30 sek., 1000 m bėgimas, PWC₁₇₀ bei apskaičiuota aktyvi kūno masė, PWC₁₇₀ 1 kg kūno masės ir 1 kg aktyvios kūno masės).

Buvo vykdyta pirmo kurso moksleivių anketinė apklausa (tose pačiose PM). Atrankinė respondenčių visuma – 552 moksleivės.

Pedagoginis eksperimentas vykdytas Buitininkų mokykloje (mokslo metus). Eksperimentines grupes sudarė 33 pirmo kurso ir 24 antro kurso moksleivės (atitinkamai 47,1% ir 31,7% bendro šių kursų moksleivių skaičiaus). Likusios (37 pirmakursės ir 38 antrakursės) sudarė kontrolines grupes.

Prieš eksperimentą akademinėse grupėse buvo skaitomos paskaitos apie kūno kultūros reikšmę žmogaus organizmui, savikontrolę, fizinių pratimų atlikimo metodiką; vykdytos metodinės pratybos. Pareiškusioms norą savarankiškai atlikti fizinius pratimus buvo pateikti pratimų kompleksai (9 variantai – kiekvienam mėnesiui skirtingas) asmeninėse kortelėse. Kartojimų skaičius ir vykdymo intensyvumas nebuvo reglamentuoti – pasirinkti pagal savo individualius ypatumus ir kortelėje pažymėti turėjo pati moksleivė.

Savikontrolės skiltyje reikėjo: 1) sąžiningai atlikti pratybų apskaitą; 2) papildomos fizinės veiklos apskaitą; 3) savarankiškai patikrinti ir užfiksuoti pulsą ramybėje, tuoj pat po pratybų ir praėjus 5 min. (kas dvi savaites).

Kūno kultūros pamokos vyko kartu ir eksperimentinių grupių (Eg) merginoms, ir toms, kurios sudarė kontrolines grupes (Kg). Jų metu visos buvo mokomos pratimų, skirtų savarankiškoms pratyboms, teikiamos metodinės rekomendacijos apie fizinio krūvio reguliavimą, buvo supažindinamos su savikontrolė, apskaita. Kiekvieno mėnesio pabaigoje Eg merginos turėjo pateikti kūno kultūros mokytojai užpildytas asmenines korteles.

Kūno kultūros pamokų metu moksleivės atlikdavo 3-4 kontrolines užduotis (teorines, praktines). Apie jų turinį merginos iš anksto nežinojo, pvz., viena – testas lankstumui įvertinti, antra – parodyti pratimus, kurios savarankiškai darė paskutinę savaitę ir t.t. Neįvykdyta kontrolinė užduotis buvo atliekama pakartotinai.

Pagal atliktų savarankiškų pratybų skaičių tiriamąsias galima skirstyti:

1) retkarčiais atliko fizinius pratimus, pateiktus asmeninėse kortelėse;

2) sistemingai savarankiškai atliko fizinius pratimus, pateiktus asmeninėse kortelėse;

3) sistemingai savarankiškai atliko fizinius pratimus bei užsiiminėjo kitomis fizinės veiklos formomis.

Fizinio parengtumo rezultatų didėjimas buvo nustatytas ir Eg, ir Kg, tačiau absoliučių rezultatų prieaugis didesnis ir patikimas Eg.

IŠVADOS

1. PM moksleivių (merginų) fizinė būklė yra vidutinė ir bloga. Išskirtini šie rodikliai:

- padidėjusi kūno masė (nuo I iki III kurso padidėjo 71,3% moksleivių, iš jų 10,2% priaugo nuo 2 iki 8 ir daugiau kg; prieaugio % - 5,01; $p < 0,001$);

- per didelis riebalinio audinio kiekis (I kurse $x = 28,74\%$, o III kurse $x = 30,6\%$; prieaugis - 4,47%, $p < 0,001$);

- didelis pulso dažnis (I kurse $-x = 79,7$ k/min., III kurse $x = 80,2$ k/min.);

- 11,5% pirmakursių bei 13,1% trečiakursių buvo padidėjęs arterinis spaudimas.

Didžiulis rodiklių variacinės eilės sklaidumas, požymių reikšmių variabilumas rodo PM moksleivių fizinės būklės individualius ypatumus.

2. Vertindamos savo sveikatą, respondentės nurodė, jog "visada gerai jaučiasi" - 32,5%; "retkarčiais serga" - 64,2% ir 3,3% - "dažnai serga". 58,9% merginų nėra patenkintos savo eiseną, laikysena; 28,1% - patenkintos, o 16,0% - į tai visai nekreipia dėmesio. Stokojančios moksleivės net pačių elementariausių žinių apie savo fizinę būklę - savo kūno masę žinojo tik 61,4%, ūgį - 71,3%, mokėjo pasitikrinti pulsą - 69,9%.

3. PM moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas:

- 1/3 praleidžia daugiau kaip pusę kūno kultūros pamokų, tačiau 42,4% mano, kad reikalingos dvi savaitinės pamokos; 20,5% - kad reikėtų kasdieninių ir tik 4,0% nurodė, jog visai nereikalingos kūno kultūros pamokos;

- kūno kultūros pamokose merginos labiausiai vertina galimybę išmokyti naujų pratimų;

- 24,5% respondenčių mano, kad pakanka kūno kultūros pamokų; 24,7% - norėtų užsiiminėti savarankiškai; 39,1% - sporto sekcijoje, klube;

- kūno kultūros egzaminas ar įskaita dažniausiai suprantami ne kaip savo galimybių įvertinimas, o kaip prievolė, ir tik 41,5% pasisakė už kūno kultūros įskaitą, 20,1% - egzaminą.

4. Merginos labiausiai vertina kūno kultūros mokytojo gebėjimą bendrauti (63,6%) bei humoro jausmą (60,0%) ir tik 28,1% reikšmingiausiu laiko kūno kultūros dalyko žinojimą.

5. Laisvalaikio mėgstama pasyvi veikla (bendrauja su draugais 52,9%, žiūri filmus - 26,9% ir t.t.) Tik 10,9% nurodė, kad laisvalaikio mėgsta sportuoti.

6. Ugdant PM moksleivių (merginų) teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, turi reikšmės šie veiksniai: kūno kultūros mokytojas, informacija ir agitacija, savarankiškų pratybų turinys ir kūrybiniai elementai, kontrolė ir savikontrolė, mokslo draugės.

7. Kūno kultūros mokytojas gali ugdyti PM moksleivių teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, panaudodamas agitacijos ir informacijos priemones, atsižvelgdamas į jų psichologinius ypatumus bei fizinę būklę, skatindamas motyvus, interesus, poreikius.

8. Savarankiškas sistemingas fizinių pratimų atlikimas ugdo socialines (aktyvumas, profesinis darbingumas), asmenybės (valios savybės, kultūrinės, estetinės) bei kūno kultūros (sveikata, fizinis išsivystymas, fizinis parengtumas, fizinis aktyvumas) vertybes.

9. Lengviau ugdyti teigiamą požiūrį į kūno kultūrą pirmakursių negu antrakursių merginų, nes pirmakursės aktyvesnės (pareiškė norą savarankiškai atlikti fizinius pratimus 47,1% pirmakursių ir tik 31,7% antrakursių; iš jų visą eksperimento laikotarpį tai darė 47,0% pirmo kurso moksleivių ir tik 27,2% - antro).

10. Savarankiškos pratybos davė teigiamą efektą:

- kūno kultūros pamokų lankomumas pagerėjo iki 90%;

- pagerėjo dalyko pažangumas;

- sistemingai atlikinėjančios fizinius pratimus mažiau sirgo peršalimo ligomis;

- pagerėjo žinios apie savo fizinę būklę: visos mokėjo nustatyti ir vertinti savo pulso pokyčius, kraujospūdį, kūno ilgį, masę;

- nustatytas patikimas kai kurių fizinių ypatybių prieaugis: funkcinės jėgos (rankų ir pečių raumenų ištvėrmė), liemens jėgos (pilvo raumenų jėga), lankstumo.

LITERATŪRA

1. Jankauskas J. Silpnės sveikatos studentų kūno kultūros teorija ir praktika // Habilitacinis darbas socialinių mokslų srities habilituoto daktaro mokslo laipsniui įgyti. - Vilnius, 1993. - 12 p.

2. The p-e teacher's system of activity // Review of the Hungarian University of Physical Education. - Budapest, 1989. -P. 46-64.

3. Межялите А.А. Воспитание положительного отношения к физической культуре учащихся (девушек) профессиональных училищ посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями // Дисс. на соиск. канд. пед. наук. - Минск: Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь, 1992. - 161 с.

DEVELOPING POSITIVE ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION AMONG APECIALIZED SECONDARY SCHOOL GIRL - STUDENTS BY PHYSICAL EXERCISES IN SELF-GOVERNED TRAINING

Dr. Audronė Mieželytė

SUMMARY

The research results show, that physical condition of specialoized secondary school girl - students is bad or average. The girls do not have enough elementary knowledge about their health and the importance of physical education for their bodies.

When doing self - governed exercises the girls can improve their physical shape and healh, as well as gain more knowl-

edge of physical education and also improve their fitness. The development of positive attitude towards physical education among girl - students of specialized secondary schools is greatly dependent on their teachers and schoolmates, information and inducement, as well as the content of exercises, their creativity, control and self-control.

3. Teigiamas bendrosios ištvermės stimuliacijos poveikis silpnesnės sveikatos studentams

Prof. hab. dr. Jonas Jankauskas
VILNIAUS UNIVERSITETAS

Silpnesnės sveikatos studentų fizinis vystymasis, fizinis pasirengimas, judėjimo erudicija mokymosi periodu liudija dar nepakankamą kūno kultūros sistemos efektyvumą.

Šis svarbus darbo baras anksčiau buvo paliktas be reikiamo organizacinio dėmesio, todėl nebuvo vieningų, mokslu pagrįstų sveikatingumo vertinimo kriterijų, sveikatą atitinkančių fizinių krūvių ir kūno kultūros programų, kuriose atsižvelgta į ligų indikacijas ir kontraindikacijas. Nebuvo silpnesnės sveikatos studentams rekomenduotinių optimalių judėjimo režimo formų, nesuformuluota adaptacijos prie fizinių krūvių fiziologinių kriterijų, neskiriamas reikiamas dėmesys pratybų metodikos tobulinimui, mokymo proceso individualizavimui ir diferencijavimui. Kova su hipodinamija, pagrindinių fizinių ypatybių ugdymas ir tobulinimas, pratimas prie savarankiško darbo, supažindinimas su kokybės kontrole, apskaita ir analize nepasižymėjo formų įvairove. Dalis studentų be pagrindo buvo atleidžiami nuo kūno kultūros pratybų.

Silpnesnės sveikatos studentų kontingento buvimas aukštosiose mokyklose reikalauja ne tik turimos darbo patirties apibendrinimo, bet ir būtinai kompleksiniai specialūs moksliniai tyrimai tokių studentų optimizuoto, efektyvaus ir racionaliai organizuoto mokymo proceso ir savarankiškos veiklos tobulinimui. Taigi ir mūsų darbus paskatino ši primiršta jaunimo grupės kūno kultūros gerinimo problema.

Šių tyrimų objektas: silpnesnės sveikatos studentai, kūno kultūros mokymo procesas, jo struktūra, faktai ir reiškiniai, kurie iškyla pedagoginiame procese.

Darbo tikslas: išstudijuoti ir įvertinti silpnesnės sveikatos studentų kūno kultūros pratybų organizacines formas, priemones ir metodikas; eksperimentais pagrįsti pagrindinių fizinių ypatybių ugdymą, racionalius ir optimalius judėjimo režimus,

pirmumą teikiant bendros ištvermės ir darbingumo ugdymui, būtinų mokėjimų ir įgūdžių įsigijimui; nustatyti organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių fiziologinius kriterijus ir periodus, patikslinant priemonės turinį ir metodikas bei jų įtaką fiziniam bei protiniam darbingumui.

Sprendžiant keliamus uždavinius, parenkant pedagogines poveikio priemones ir tyrimų metodikas, buvo naudojami tokie tyrimo metodai: duomenų analizė ir apibendrinimas; apklausa (anketavimas, pokalbiai, interviu); pedagoginiai stebėjimai; kontrolinių testų ir bandymų metodai; medicininiai-biologiniai ir psichologiniai tyrimo metodai ir testai. Buvo naudotasi šiuolaikine medicinine-biologine aparatūra.

Fiziniam ir funkciniam pasirengimui bei fizinėms ypatybėms įvertinti mes pasirinkome testus, tilpusius į tris automatizuotas duomenų apdorojimo lenteles.

Buvo patvirtintas 51 testas su išskaičiuojamaisiais rodikliais kartu paėmus.

Ekspirimentinės programos turinį sudarė pagrindinių fizinių ypatybių ugdymas ir tobulinimas. Tai iš esmės buvo naujas požiūris į silpnesnės sveikatos studentų kūno kultūrą, buvo atsisakyta programose griežtai reglamentuojamų sporto disciplinų technikos ir taktikos mokymo ir tobulinimo bei mokymo medžiagos planavimo, griežtai laikantis nusistovėjusių, ne visada geriausių, tradicijų.

Didelis studentų ligų diapazonas, skirtingi fizinio ir funkcinio pasirengimo lygiai (net ir sergant ta pačia liga) dėstytojui kelia didelius reikalavimus, todėl reikia surasti galimybes organizuoti silpnesnės sveikatos studentų pasirengimą, apmokymą medicininės kontrolės, funkcinės diagnostikos, gydamosios kūno kultūros metodikos ir kt.

Mokymo proceso valandų orientacinis paskirstymas eksperimentinėse grupėse 4-iems mokslo metams

I (cikliniai pratimai, bendros ištvermės stimuliacija)					II (žaidimai, pratimai, vikrumo ir lankstumo stimuliacija)			
					Mokslo metai			
1234								
Ištvermė	76	76	72	72 = 296	24	26	28	28 = 106
Jėga	16	14	14	14 = 58	10	10	10	10 = 40
Vikrumas	12	14	16	16 = 58	60	58	56	56 = 230
Greitumas	12	12	12	10 = 46	16	16	14	14 = 60
Lankstumas	14	14	16	18 = 62	20	20	22	22 = 84
Iš viso:	130	130	130	130 = 520	130	130	130	130 = 520
III (greitumo jėgos stimuliacija)					IV (aerobinio, ciklinio darbo stimuliacija)			
Ištvermė	20	18	16	14 = 68	68	68	64	62 = 262
Jėga	40	42	44	46 = 172	20	20	20	20 = 80
Vikrumas	20	20	20	20 = 80	16	16	18	18 = 68
Greitumas	38	40	40	40 = 158	12	12	12	12 = 48
Lankstumas	12	10	10	10 = 62	14	14	16	18 = 62
Iš viso:	130	130	130	130 = 520	130	130	130	130 = 520

Teorinis kursas, įskaitant ir dėstytojo pokalbius su studentais, kiekvienam kursui visose grupėse sudarė 10 val., tik jis buvo papildytas metodine medžiaga dėstytojo pokalbiams pauzių ir poilsio pertraukų metu savarankiškų pratybų metodikos, sveikos gyvensenos klausimais. Taigi mokymo programų trukmė buvo 140 val. per metus.

Ketvirtoji (kontrolinė) grupė dirbo pagal galiojančią tuomet mokymo programą.

Krūvių apimtis pamažu buvo smarkiai padidinta, atsižvelgiant į objektyvius duomenis ir subjektyvius pojūčius.

Pirmos ir penktos eksperimentinių grupių metodikoje dominavo cikliniai pratimai, pagrindinės gimnastikos pratimai, stimuliuojantys bendrą išvermę, kuri pasiteisino darbo praktikoje. Buvo nustatyti optimalūs fiziniai krūviai etapinėje rehabilitacijoje, taip pat konstatuota, kad racionaliai parinkti ir dozuoti fiziniai krūviai, atsižvelgiant į ligų indikacijas ir kontraindikacijas, padeda žymia dalimi sugrąžinti sveikatą, stabilizuoti ligos procesus, kelti fizinį pasirengimą ir darbingumą, taip pat sudaryti prielaidas ir protiniam darbingumui gerinti. Parengtas ir įdiegtas optimalus judėjimo režimas silpnesnės sveikatos studentams. Buvo formuojamas naujas požiūris į silpnesnės sveikatos studentų kūno kultūros metodiką, daugiau humanizuojant, individualizuojant ir diferencijuojant mokymo procesą.

Norėdami apibendrinti gautus rezultatus ir ieškodami geriausių fizinių krūvių derinių bei jų santykių, sudarėme lentelę, kurioje atspindėtų, kurios grupės testuose (100 m bėgimas, liemens kėlimas, 2000 m bėgimas, darbingumas kgm/vienam svorio kilogramui, gyvybinė plaučių talpa, apnėja, liemens paslankumas), įvertinančiuose pagrindines fizines ypatybes ir organizmo funkcijas, buvo geriausi rezultatų priaugiai. Paaiškėjo, kad tai 1-oji eksperimentinė grupė, surinkusi 40 balų; 5-oji – antroje vietoje – 30 balų, 3-ioji – trečioje vietoje – 27 balai; 4-oji – ketvirtoje vietoje – 24 balai ir 2-oji eksperimentinė grupė – penktoje vietoje – 15 balų.

Siekdami įtikinamiau ir argumentuočiau patvirtinti mūsų prielaidas ir ankstesnėje darbo dalyje pateiktas išvadas, kad patys tinkamiausi fiziniai krūviai ir jų deriniai yra tie, kurie stimuliuoja bendrąją išvermę ir kad jie turi optimalų poveikį fizinių ypatybių, darbingumo kaitai ir vegetacinės sistemos funkcijų gerėjimui, mes naudojome netrivialius matematinės statistikos metodus. Jais remiantis buvo apskaičiuotos pagrindinės statistinės charakteristikos ir nustatyti koreliaciniai ryšiai tarp pradinių kintamųjų (testų rezultatų). Įsitikinome, kad nagrinėjamas reiškinys yra vienalytis ta prasme, jog jį aprašantys kintamieji glaudžiai susiję koreliaciniais ryšiais. Pvz., koreliacijos koeficientai tarp dinamometrijos duomenų ir bėgimo, šoklumo, darbingumo rezultatų absoliučiu didumu kinta nuo 0.4 iki 0.7 ($p < 0.001$). Pastebėta fizinio pasirengimo rezultatų priklausomybė ir nuo antropometrinių rodiklių. (Dėl didelio pradinių kintamųjų skaičiaus tiek koreliacinių ryšių, tiek kitos mūsų skaičiavimų rezultatų lentelės yra didelės apimties, ir mes neturime galimybių jas visas pateikti šiame darbe: jame pateiksime tik iliustratyviausius rezultatus).

Toliau buvo tirta stebėtų studentų grupių fizinių rezultatų kaita per semestrus. Įsitikinome, jog dauguma fiziometrinių rodiklių statistiškai patikimai ($p < 0.001$) gerėjo nuo nulinio iki 5-6-ojo semestro, o po to stabilizavosi arba net kartais regresavo.

Siekdami vienareikšmiškumo bei modelio vaizdumo, savo darbe mes šiek tiek supaprastiname faktorinės analizės uždavinį ir panaudojome vadinamąjį euristinį – klasterinį

būdą. Pagal turimų duomenų struktūrą bei uždavinio specifiką mums buvo akivaizdu, jog stebimą reiškinį (studentų fiziometrinius duomenis) geriausiai kompaktiškumo bei informatyvumo prasme gali apibūdinti 2 bendrieji faktoriai, kuriuos sąlygiškai galėtume pavadinti fizinio pajėgumo (F-faktorius) bei biologinės būklės (B-faktorius) faktoriais. Tuo tikslu mes suskirstėme kintamuosius į dvi klases, atitinkamai apibūdinančias individo fizinį pajėgumą bei jo biologinę būklę ir pagrindinių komponentų metodu iš kiekvienos grupės išskyrėme po vieną bendrąjį faktorių. Gavome tokias faktorinių svorių lenteles (mūsų atveju, kadangi iš kintamųjų grupės skyrėme tik po vieną bendrąjį faktorių, faktoriniai svoriai yra lygūs koreliacijos koeficientams tarp atitinkamo faktoriaus bei pradinio kintamojo):

Pradiniai kintamieji	F-faktorius
KR (kairės rankos dinamometrija)	0.9747
DR (dešinės rankos dinamometrija)	0.9663
šuoelis į tolį iš vietos	0.7531
100 m bėgimas	-0.6848
šuoelis į aukštį iš vietos	0.6278
2000 m bėgimas	-0.5788
W (darbingumas)	0.5756
liemens kėlimas iš p.p. gulint	-0.5441
kopimų skaičius per 60 sek.	0.3579
liemens paslankumas	-0.1078
Pradiniai kintamieji	B-faktorius
iškvėpimas (pneumotachometrija)	0.8567
įkvėpimas (pneumotachometrija)	0.8518
gyvybinis plaučių tūris	0.7408
kvėpavimo pauzė	0.6242
ūgis	0.6023
pulso padid. po fizinio krūvio	-0.5975
pulsas po poilsio pauzės	-0.5519
pulsas ramybėje	-0.4788
Rombergo testas	0.4562
pulsas po testo	-0.4067
sistolinis kraujospūdis po testo	-0.3926
svoris	0.3146
sistolinis kraujospūdis ramybėje	-0.1486
sistolinis sp. po poilsio pauzės	-0.1757
diastolinis sp. po testo	0.1339
diastolinis sp. po poilsio pauzės	0.0867
diastolinis sp. ramybėje	-0.0412

Taigi abu faktoriai atspindi labai daug informacijos, sukauptos pradinuose duomenyse. F-faktoriaus kanoninės koreliacijos su pirmąja kintamųjų grupe kvadratas lygus 0.9740, o B-faktoriaus su antrąja kintamųjų grupe – 0.9086.

Nagrinėdami faktorinių krūvių lenteles, nustatėme, kad didžiausi faktoriniai svoriai yra esant kintamiesiems KR ir DR – vadinasi, individo fizinį pajėgumą ryškiausiai nusako dešinės bei kairės rankų plaštakų dinamometrijos duomenys. Toliau pagal svarbą rikiuojasi šoklumo, bėgimų ir darbingumo rodikliai. Mažesnius faktorinius svorius turi liemens dinamometrija, ištermės koeficientas bei liemens paslankumas.

Analizuodami B-faktorių, matome, kad daugiausia jį nusako kvėpavimo ir širdies – kraujagyslių sistemos rodikliai. Antropometrinių rodiklių reikšmė yra antraeilė. Faktoriai yra gana stipriai koreliuoti ($r=0.7477$, $p<0.0001$). Tai natūralu – fizinis individo pajėgumas priklauso nuo biologinės jo būklės, ir atvirkščiai.

Kaip mūsų atveju galime vaizdžiau interpretuoti kiekvieno stebėjimo faktorius bei jų reikšmes? Suradę faktorių reikšmių minimumus bei maksimumus visoje imtyje, matome, kad F-faktorius kinta nuo -1.7491 iki 3.4192, o B-faktorius kinta nuo -1.8928 iki 3.0822. Toks reikšmių išdėstymas tiek teigiamoje, tiek neigiamoje pusašėse paaiškinamas tuo, kad bendrieji faktoriai yra centruoti atsitiktiniais dydžiais.

Taigi, turėdami tokias individų fizinės bei biologinės būklės vertinimo sistemas, analizavome tiriamųjų studentų grupių fiziometrinių duomenų kaitos dėl pedagoginio eksperimento poveikio tendencijas 8-ių semestrų laikotarpiu.

Visų pirma, išanalizavus bendrųjų faktorių kaitos tendencijas pasitvirtino akivaizdus ir statistiškai patikimas ($p<0.0005$) studentų fizinio pajėgumo bei biologinės būklės gerėjimas. Merginų vidutiniškas fizinio pajėgumo įvertis nuo 1.1853 nuliniame semestru pakilo iki 1.7499 (6 semestru), o biologinės būklės – nuo 0.8576 iki 2.0571. (Po to šie rodikliai dėl įvairių priežasčių vėl nežymiai mažėja.)

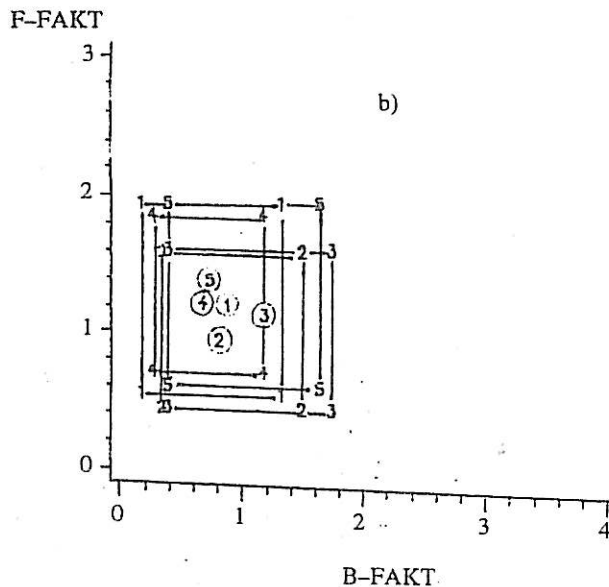
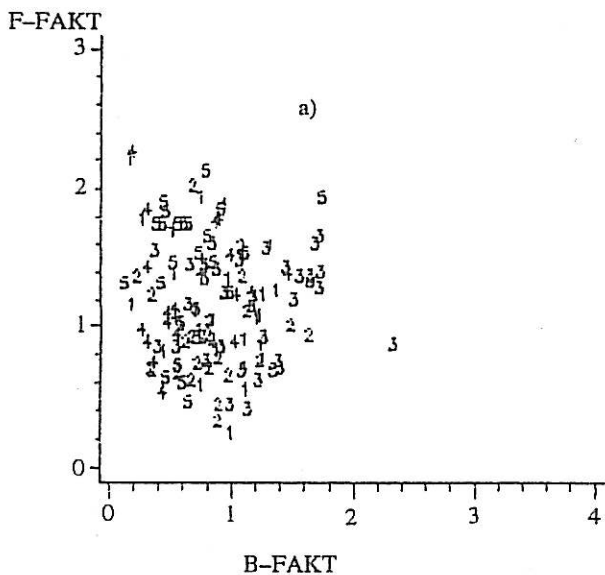
Prisimindami, jog viena iš pagrindinių mūsų darbo hipotezių buvo nevienodas skirtingų metodikų efektas, domėjomės, kiek šis gerėjimas skiriasi įvairiose grupėse. Naudojantis t-Studento bei F-Fišerio kriterijais, buvo sudarytos faktorių

reikšmių pasikeitimų per semestrus skirtumų tarp grupių patikimumų lentelės. Iš jų pamatėme, jog šie faktoriai 1 ir 5 grupių merginų gerėjo statistiškai patikimai greičiau ($p<0.05$) negu likusiose grupėse. Ypač tai būdinga biologinės būklės faktoriui. Fizinio pajėgumo gerėjimas skiriasi ne taip ryškiai. Pavyzdžiui, imdami grupių poras ir analizuodami bendrųjų faktorių pasikeitimus nuo nulinio iki 6-ojo semestro, matome, kad daugiausia statistiškai patikimų skirtumų yra tarp merginų 1, 5 ir 2, 3, 4 grupių (o tarpusavyje jos skiriasi mažiau).

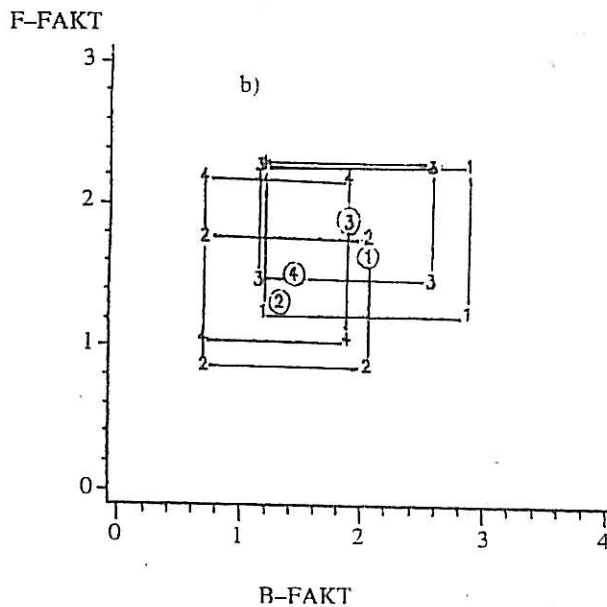
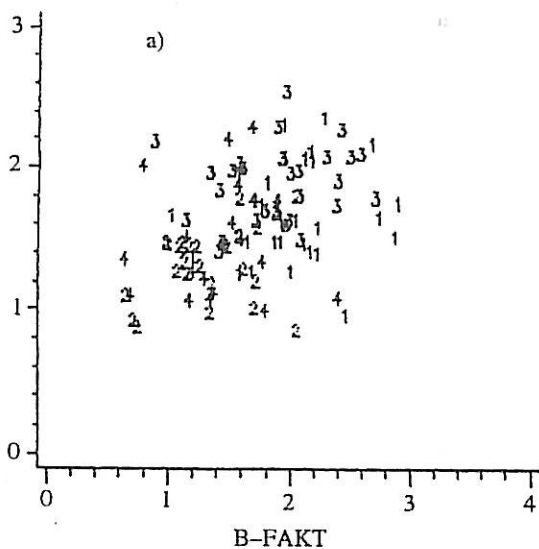
Vaizdžiausiai ir suprantamiausiai gautas išvadas patvirtina grafinis duomenų pavaizdavimas fizinio pajėgumo ir biologinės būklės faktorių ašyse (1 pieš.). Iš jų matome, kad merginų pradiniai fiziometriniai duomenys nebuvo susiklasterizavę pagal grupes – nuliniame semestru, t.y. įstojus į Universitetą, jie gana atsitiktine tvarka išsibarstė F-faktoriaus bei B-faktoriaus apibrėžtose koordinatinių ašyse. Per semestrus 1 ir 5 grupių merginų stebėjimų atvaizdai slenka į viršų (gerėjant F-faktoriaus įverčiams) ir ypač – į dešinę (gerėjant B-faktoriaus įverčiams), aplenkdami kitų grupių stebėjimų atvaizdus. Dar vaizdžiau šią kaitą iliustruoja 95% pasikliautinųjų sričių grafinis vaizdavimas. Rutulėliais apibrėžti skaičiai vaizduoja atitinkamų grupių vidurkių padėtis.

Taigi, kruopščiai ištyrę faktorinę analizę, kuri mums leido pažvelgti į tiriamųjų reiškinį gilumines priežastis, gavome individo ir mokymo grupių fizinio pajėgumo bei biologinės būklės įverčius, jų kaitos tendencijas bei tempus eksperimentinio mokymo metu ir visiškai argumentuotai galime tvirtinti, kad, dirbant su silpnesnės sveikatos studentais, optimalūs fiziniai krūviai ir jų deriniai yra tie, kurie stimuliuoja vidutinio intensyvumo bendrąją ištermę. Jie turi optimalų poveikį visų fizinių ypatybių, darbingumo teigiamai kaitai ir vegetacinės sistemos funkcijų ryškiam gerėjimui.

Adaptacijos procesas, vykdamas pratybas (2x2 val.), įskaitant ir savarankiškas pratybas, vyksta ne mažiau kaip 3,5 – 4 mėn. Šis periodas reikalingas vegetatikos persitvarkymui, reguliarių pratybų būtinumo suvokimui ir susidomėjimui jomis, ir tai duoda pirmuosius laukiamus rezultatus.



8 semestras



1 pieš. Specialiųjų medicininių grupių studentų fizinių ypatybių (fizinio pajėgumo faktorius "F – fakt." – ordinatė) bei organizmo funkcijų (biologinis faktorius "B – fakt." – abscisė) kitimas eksperimentinio mokymo periodu, "0" – įstojus į Universitetą ir 8-me semestre. a piešinyje pavaizduoti patys stebėjimai, o b piešinyje – 95% pasikliautiniosios sritys pagal grupes. Vidurkių pakitimus grupėse atspindi apibrėžti skaičiai.

LITERATŪRA

1. *Jankauskas J., Matulaitis V.* Specialaus medicininio skyriaus studentų fizinis lavinimas. I kursas. – Vilnius, 1982. – 148 p.

2. *Jankauskas J., Matulaitis V.* Specialaus medicininio skyriaus studentų fizinis lavinimas. II kursas. – Vilnius, 1983. – 74 p.

3. *Jankauskas J.* Studentų kūno kultūros, sveikatingumo ir profilaktinio kryptingumo eksperimentinis pagrindimas/ Lietuvos TSR aukštųjų mokyklų kūno kultūros katedrų dėstytojų respublikinės mokslinės konferencijos "Studento ir moksleivio harmoningos asmenybės formavimas TSKP XXVII suvažiavimo nutarimų šviesoje" pranešimų tezės. – Vilnius, 1987. – P. 32-35.

4. *Jankauskas J.* Gydomoji kūno kultūra, sergant virškinimo trakto ligomis (Mokymo metodinė priemonė). – Vilnius: Vilniaus universitetas, 1988. – 28 p.

5. *Jankauskas J.* Gydomoji kūno kultūra. Monografija (Reziumė rusų ir anglų kalbomis). – Vilnius: Mokslas, 1990. – 233 p.

6. *Jankauskas J.* Gydomoji kūno kultūra sergantiems kvėpavimo organų ligomis (Metodinės rekomendacijos). – Vilnius: Vilniaus universitetas, 1991. – 28 p.

7. *Jankauskas J.* Gydomoji kūno kultūra sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis (Mokomoji knygelė). – Vilnius: Vilniaus universitetas, 1993. – 48 p.

8. *Jankauskas J.* Silpnės sveikatos studentų kūno kultūra: problema, organizacija, praktika. Moksleivių ir studentų fizinio ugdymo problemos. Mokslinės – metodinės konferencijos

medžiaga. – Vilnius: VPU, 1993. – P. 34-37.

9. *Jankauskas J., Saplinskas J.* Vilniaus universiteto kūno kultūros programa. – Vilnius: VU, 1993. – 19 p.

10. *Jankauskas J. P.* Silpnės sveikatos studentų kūno kultūros teorija ir praktika. Habilitacinis darbas socialinių mokslų srities edukologijos krypties habilituoto daktaro mokslo laipsniui įgyti (Reziumė anglų kalba). – Vilnius: Vilniaus universitetas, 1993. – 182 p.

11. *Jankauskas J. P.* Efektyviausių fizinių krūvių ir jų junginių paieška dirbant su silpnės sveikatos studentais. Respublikinės konferencijos "Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje" tezės. – Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, 1994. – P. 37.

12. *Янкаускас Й. М.* Организация и работа специального медицинского отделения и лечебной физической культуре в вузе. Реферат. - Минск, 1984. - 46 с.

13. *Янкаускас Й. М.* Физическая двигательная реабилитация - один из компонентов физической культуры. "Круглый стол" журнала "Теория и практика физической культуры". - "Теория и практика физической культуры". - 1986, 7. - С.26.

14. *Янкаускас Й. М.* К вопросу об оздоровительной и профилактической направленности занятий по физическому воспитанию со студентами. - Журнал "Теория и практика физической культуры". - 1986, 7. - С. 10-12, 14.

15. *Jae - On Kim, Charles W. Muller.* Факторный дискриминантный и кластерный анализ. (Перевод с английского). - Москва: Финансы и статистика, 1989.

POSITIVE EFFECT OF GENERAL ENDURANCE STIMULATION FOR STUDENTS WITH POOR HEALTH

Prof. hab. dr. Jonas Jankauskas

SUMMARY

Thesis topic: "Students in poor health physical exercise practical training loads experimental well-ground".

The thesis defends:

1. New data for complete human developmental func-

tional performance and kinematic ontogenetic characteristics.

2. Optimal physical loads, exercise time periods and methods for greater strength and functionality for students with poor health.

4. Lengvaatlečių, kurių išlavintos greitumo ir ištvermės ypatybės, motorinių vienetų impulsacijos reguliavimo ypatumai

Doc. dr. Gedeminas Aleksonis
VILNIAUS UNIVERSITETAS

Skeleto raumenų susitraukimo jėgą, greitį ir atsparumą nuovargiui nulemia atskirų motorinių vienetų (MV), kurių visuma sudaro raumenį, veikla. Nerviniai impulsai siunčiami alfa motoneuronais, reprodukuojami raumeninių skaidulų ir adatine elektromiografija užrašomi elektromiogramose. Pastaruoju metu elektromiografiniai tyrimai vis plačiau taikomi ir sporto medicinoje nervų ir raumenų sistemos elektrofiziologiniams reiškiniams tirti (1, 5), kadangi pakankamai objektyviai atspindi nervų ir raumenų sistemos būklę. Elektromiografiniais tyrimais galima įvertinti žmogaus skeleto raumenų bioelektrinių procesų pakitimus, veikiant fiziologiškai adekvatiems nerviniams impulsams, ir nustatyti judėjimo reguliacijos mechanizmus. Judėjimo reguliacijos mechanizmus galima įvertinti alfa motoneuronų aktyvumo ypatumais, kadangi natūraliomis fiziologinėmis sąlygomis skeleto raumenys aktyvuojami tik per motoneuronus. Daugelio laboratorijų tyrimų rezultatai rodo, kad motorinių vienetų funkciniai skirtumai yra determinuoti genetiškai (3, 4) ir nuo treniruočių specifikos gali kisti, tačiau iš esmės nepakinta ir nuo ilgesnės trukmės treniruočių. Manome, kad tam tikrų MV-ų požymių parinkimas ir nustatymas gali padėti įvertinti sportinių treniruočių krūvių dydį bei efektyvumą ir spręsti sportinės atrankos problemas.

Mūsų darbo tikslas – nustatyti lengvaatlečių, turinčių išlavintas greitumo ypatybes, ir lengvaatlečių, turinčių išlavintas ištvermės savybes, skeleto raumenų motorinių vienetų impulsacijos reguliavimo ypatumus normaliomis fiziologinėmis sąlygomis ir veikiant varginančiam fiziniam krūviui. Šiam tikslui pasiekti buvo sprendžiami tokie uždaviniai: panaudojant adatinis koncentrinis elektrodus ištirti lengvaatlečių sprinterių ir stajerių motorinių vienetų tarpimpulsinius intervalus normaliomis fiziologinėmis sąlygomis; ištirti lengvaatlečių sprinterių ir stajerių motorinių vienetų tarpimpulsinių intervalų ypatumus, pasireiškus nervų ir raumenų aparato nuovargiui dėl fizinio krūvio.

Tirtas 21 sveikas nesitreniravęs 18 - 25 metų vyras ir 24 lengvaatlečiai, turintys išlavintas greitumo arba ištvermės ypatybes. Visi tiriamieji buvo savanoriai. Tyrimai atlikti "Medikor" firmos elektromiografu (MG-440), panaudojant adatinis koncentrinis elektrodus. Tyrimų objektu buvo pasirinkti tiesusis šlaunies (rectus femoris) ir priekinis blauzdos (tibialis anterior) raumenys (1 pav.). Elektromiogramų užrašymo metu tiriamieji su fiksuota galūne patogiai sėdėjo kėdėje ir palaikė pastovią raumens įtempimo jėgą. Jėga buvo matuojama pakojos pagalba ir registruojama sinchroniškai su elektromiograma. Tiriamasis miografo ekrane galėjo stebėti susitraukimo jėgą ir atskirų MV-ų potencialų iškrovas. Iš pradžių buvo išmatuojama maksimali jėga, o po to tiriamasis palaikė raumens įtempimą 10 procentų maksimalios jėgos. Esant izometriniam raumens susitraukimui, kampas tarp blauzdos

ir pėdos buvo išlaikomas vienodas, vadinasi, raumens ilgis irgi nesikeitė. Veloergometru buvo atliekamas fizinis krūvis – Novacki testas (2), pagal kurį tiriamasis turėjo atlikti krūvį, išreikštą W/kg. Fizinis krūvis buvo individualus kiekvienam tiriamajam ir priklausė nuo jo kūno svorio. Pradinis krūvis buvo lygus 1 W/kg, o po to kas 2 min. didinamas po 1 W/kg iki tol, kol tiriamasis sportininkas toliau fiziškai dirbti negalėjo. Elektrodai fizinio krūvio metu buvo išimami, o po jo vėl įdedami į raumenį. Elektromiogramos buvo užrašomos 20 s. registravimo periodu, po to išmatuojami ir apskaičiuojami motorinių vienetų tarpimpulsiniai intervalai (TI) ir nagrinėjami galimi jų reguliavimo mechanizmai.

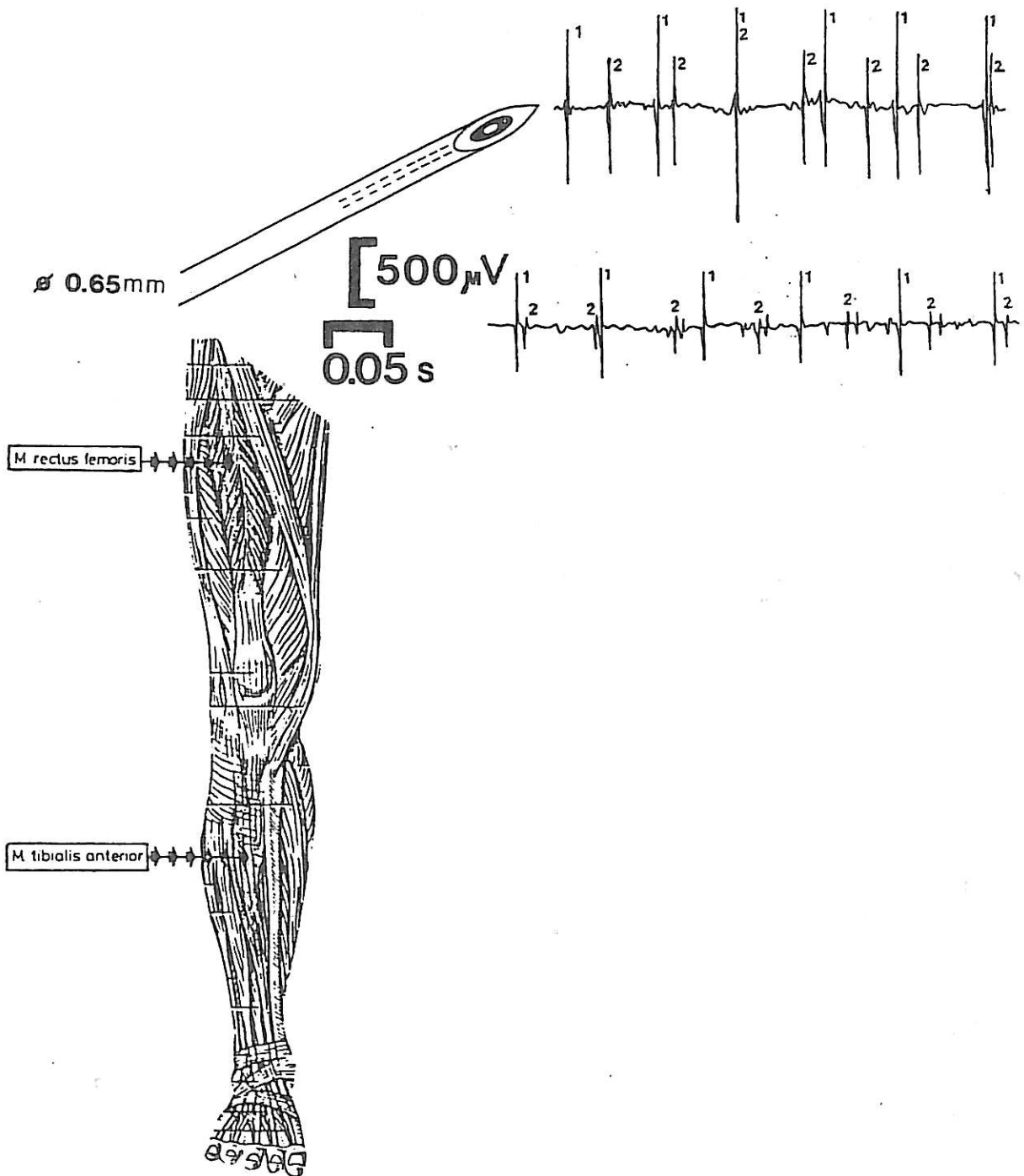
Atlikti tyrimai parodė, kad, registruojant elektromiogramas nestipraus raumens susitraukimo metu ir palaikant pastovią raumens susitraukimo jėgą, pagal motorinių vienetų iškrovas buvo nesunku identifikuoti atskirus MV-us ir išmatuoti MV-ų TI-us. Paprastai elektromiogramoje registruvome ir po to statistiškai apdorojome 2 arba 3 MV-us, impulsuojančius vienu metu.

Buvo pastebėta, kad normaliomis fiziologinėmis sąlygomis 2 ar 3 MV-ai, išskirti iš to pačio užrašymo, veikė panašiai (2 pav.) dėl ilgo ir trumpo TI-ų nepastovumų. Tai patvirtina hipotezę, kad MV-ai raumenyje yra apytikriai vienodai sujaudinti. Fiziškai nuvargus tai nebuvo būdinga. Sprinterių ir stajerių MV-ų TI-ų ilgiai normaliomis fiziologinėmis sąlygomis ir atlikus varginantį fizinį krūvį buvo gan skirtingi.

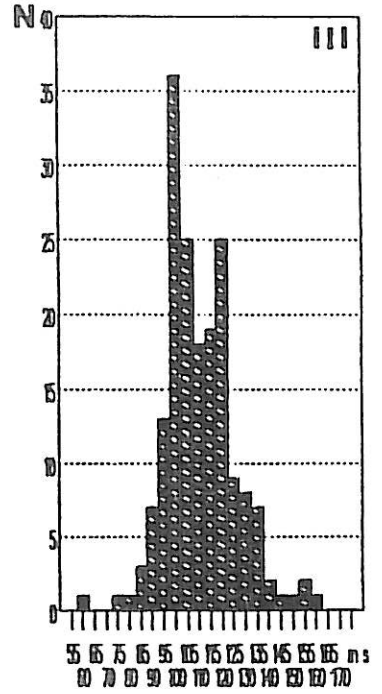
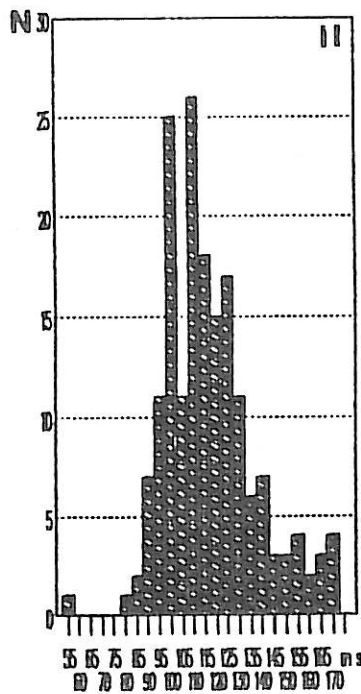
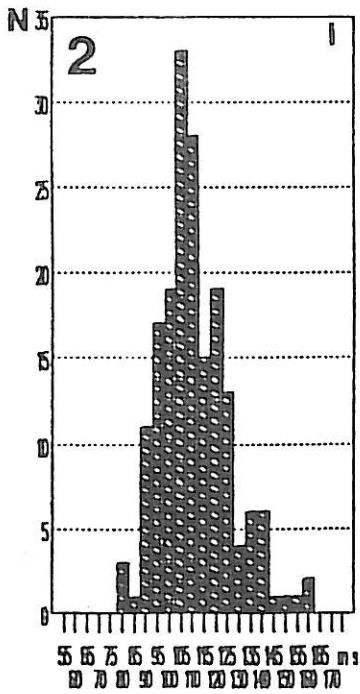
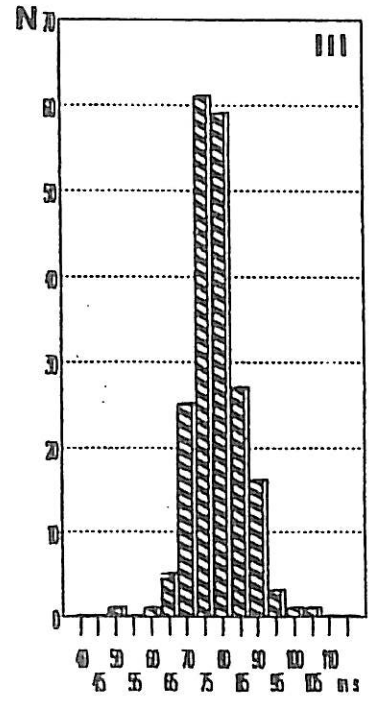
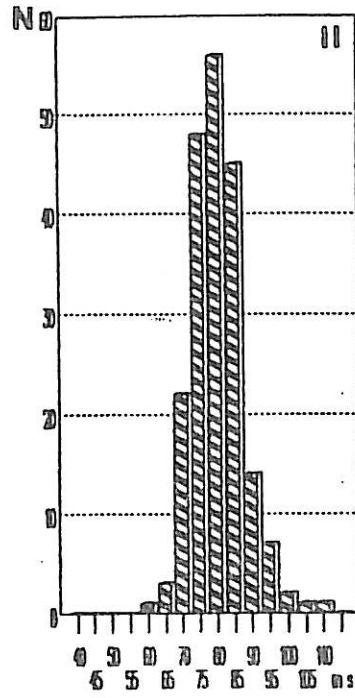
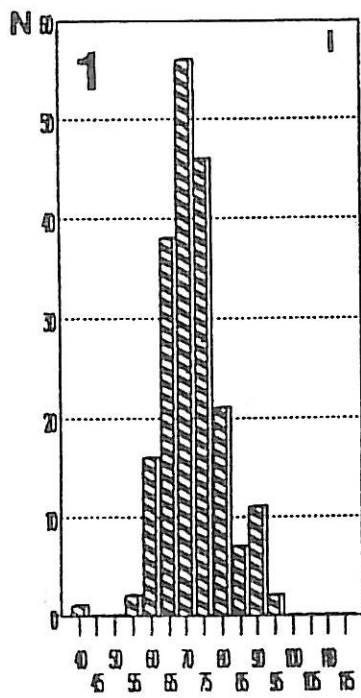
Sprinterių grupėje normaliomis fiziologinėmis sąlygomis vidutiniai MV-ų TI-ų dydžiai priekiniame blauzdos (PB) raumenyje varijavo nuo 72 iki 102 ms, kas atitinka momentinį dažnumą nuo 13.9 iki 9.8 Hz. Vidutinė MV-ų TI-ų trukmė 87 ms, kas atitinka 11.5 Hz vidutinį MV-ų iškrovų dažnį. Tiesiajame šlaunies (TŠ) raumenyje atitinkamai nuo 83 iki 100 ms (12 - 10 Hz), vidutinė MV-ų TI-ų trukmė – 93 ms (10.8 Hz).

Stajerių grupėje MV-ų TI-ų ilgiai buvo nukrypę į didesnius dydžius, t.y. MV-ų iškrovų dažnis, esant identiškam raumens įtempimui, buvo mažesnis. Iki fizinio krūvio vidutinis MV-ų TI-as PB raumenyje varijavo nuo 85 iki 118 ms (11.8 - 8.5 Hz). Vidutinė MV-ų iškrovų TI-ų trukmė tiriamųjų grupėje – 103 ms (9.7 Hz). TŠ raumenyje atitinkamai nuo 93 iki 123 ms (10.8 - 8.1 Hz), vidutinė TI-ų trukmė – 108 ms (9.3 Hz). Statistiškai vidutiniai MV-ų TI-ų ilgių dydžiai tarp sprinterių ir stajerių grupių skyrėsi patikimai ($p < 0.01$). Pastebėta, kad patys ilgiausi vidutiniai MV-ų TI-ai buvo užregistruoti stajerių grupėje, trumpiausi – sprinterių grupėje.

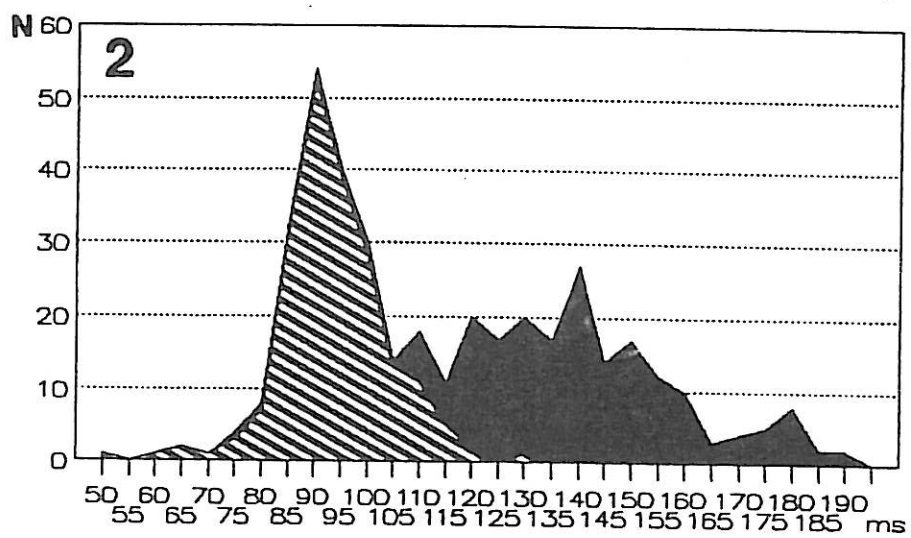
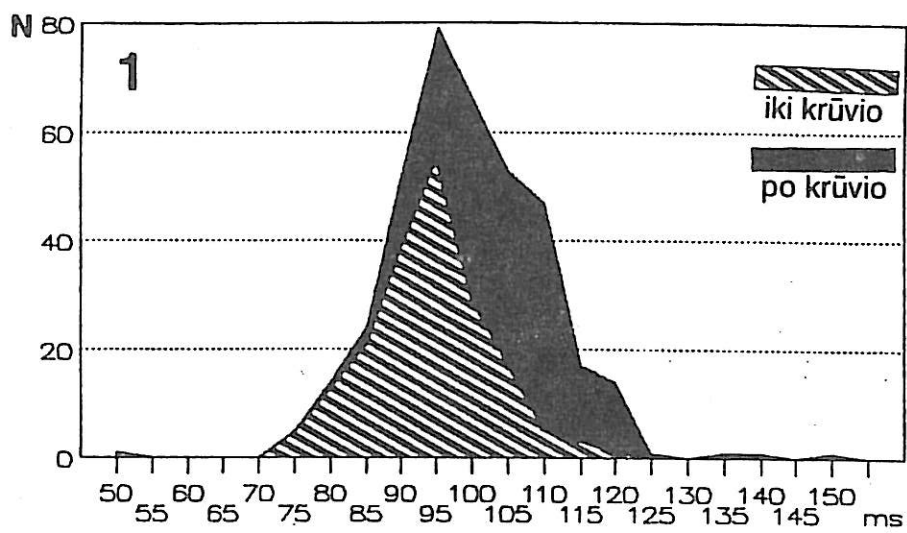
Tirdami varginančio fizinio krūvio įtaką MV-ų bioelektriniam aktyvumui (3 pav.), atskirus MV-us registruvome iš karto po Novacki testo. Tyrimai buvo atlikti tuose pačiuose raumenyse, kaip ir MV-ų registracija iki fizinio krūvio, ir esant identiškai raumens susitraukimo jėgai. Po veloergo-



1 pav. Adatinis koncentrinis elektrodas, dviejų motorinių vienetų, impulsuojančių vienu metu, potencialų pavyzdžiai ir tiriamieji raumenys.



2 pav. Trijų vienu metu impulsuojančių motorinių vienetų iškrovų tarpimpulsinių intervalų ilgių histogramos, gautos sprinteriui (1) ir stajeriui (2). Sprinterio MV TI vidurkis ir standartinis nuokrypis: I – 72 ms, 8 ms; II – 80 ms, 7 ms; III – 78 ms, 7 ms. Stajerio MV TI vidurkis: I – 111 ms, 15 ms; II – 117 ms, 20 ms; III – 110 ms, 15 ms.



3 pav. Lengvaatlečių sprinterio (1) ir stajerio (2) motorinių vienetų iškrovų tarpimpulsinių intervalų ilgių pasiskirstymo histogramos, gautos prieš ir po varginančio fizinio krūvio.

metrinio krūvio sprinterių širdies susitraukimų dažnis siekė 180-190 k./min., stajerių – 170-180 k./min. Pagal šį testą didžiausią darbingumą parodė lengvaatlečiai stajeriai – 6-8 W/kg, sprinteriai – 5-6 W/kg. MV-ų TI-ų ilgių išmatavimui po fizinio krūvio buvo naudojami tie patys statistiniai parametrai, kad būtų galima gautus tyrimų duomenis palyginti su duomenimis iki fizinio krūvio. MV-ų TI-ų ilgių palyginimui buvo naudojamos MV-ų TI-ų pasiskirstymo histogramos (žr. 3 pav.). Sprinterių ir stajerių MV-ų TI-ų pasiskirstymas po fizinio krūvio aiškiai skyrėsi.

Po fizinio krūvio MV-ų vidutinis TI-as kai kurių sprinterių PB raumenyje varijavo nuo 100 iki 117 ms (10 - 8.5 Hz), vidutinė TI-ų trukmė padidėjo iki 106 ms (9.4 Hz), ($p < 0.05$). Sprinterių TŠ raumenyje vidutinė TI trukmė varijavo nuo 100 iki 113 ms (10-8.9 Hz), vidutinė TI-ų trukmė padidėjo iki 106 ms (9.4 Hz), ($p < 0.01$).

Stajerių grupėje po fizinio krūvio MV-ų vidutinis TI-as PB kai kurių tiriamųjų PB raumenyje varijavo nuo 101 iki 121 ms (9.9 - 8.3 Hz), vidutinė TI-ų trukmė padidėjo iki 111 ms (9 Hz), ($p < 0.05$). TŠ raumenyje vidutinė TI trukmė varijavo nuo 102 iki 129 ms (9.8 - 7.8 Hz), vidutinė TI-ų trukmė padidėjo iki 115 ms (8.7 Hz), ($p < 0.05$). Vadinasi, atlikus varginantį fizinį krūvį, MV-ų ilgiai buvo nukrypę į didesnius dydžius, t.y. MV-ų TI-ų iškrovų dažnis, esant identiškam raumens įtempimui, kaip ir iki varginančio fizinio krūvio, buvo mažesnis negu normaliomis fiziologinėmis sąlygomis.

TI-ų variabilumas, aprašomas standartiniu nuokrypiu, slenkančiu standartiniu nuokrypiu (su 19 intervalų ilgio langu) ir gretimų TI-ų skirtingumo laipsniu, parodė, kad nuvargus MV-ų TI-ų variabilumas padidėjo abiejose tiriamųjų (sprinterių ir stajerių) grupėse ($p < 0.001$ ir $p < 0.05$, palyginus su duomenimis iki fizinio krūvio).

Šio darbo rezultatai leidžia teigti, kad motorinių vienetų tyrimas, išmatuojant MV-ų tarpimpulsinius intervalus, leidžia nustatyti MV-ų impulsacijos reguliavimo skirtumus, būdingus lengvaatlečiams sprinteriams ir stajeriams. Manome, kad mažesnis atgalinis slopinimas per Renšou ląsteles normaliomis fiziologinėmis sąlygomis leidžia sportininkams sprinteriams geriau panaudoti greitumo ir jėgos ypatybes negu stajeriams, tačiau tai nebūdinga nuvargus.

Sprinterių ir stajerių motorinių vienetų susitraukimo ypatumus sąlygoja nervų ir raumenų sistemos adaptacija ir raumeninių skaidulų kokybiniai pasikeitimai, veikiant specifinėms treniruotėms. Vadinasi, alfa motoneuronas reguliuoja

raumeninių skaidulų susitraukimo jėgą, kuri kinta veikiant sportinėms treniruotėms, taip pat kinta ir motorinių vienetų impulsacijos reguliavimas. Kadangi normaliomis fiziologinėmis sąlygomis motoneurono iškrovų dažnis nulemia MV-ų susitraukimo jėgą, o mažas TI-ų variabilumas – stabilumą, galima teigti, kad sportininko nuovargį rodo MV-ų TI-ų pailgėjimas arba dažnio sumažėjimas ir TI-ų variabilumo padidėjimas. Sumažėjęs motoneuronų iškrovų dažnis gali būti susijęs su motorinių neuronų membranos savybių pokyčiu. Padidėjęs MV-ų TI-ų variabilumas po varginančio fizinio krūvio yra grįžtamojo mechanizmo, kuris koreguoja ir palaiko pastovią raumens jėgą, išraiška. Manome, kad aukštesnis MV-ų iškrovų dažnis ir mažesnis TI-ų variabilumas normaliomis fiziologinėmis sąlygomis, esant identiškai raumens susitraukimo jėgai, kaip ir atlikus varginantį fizinį krūvį, priklauso nuo motoneuronų slopinančio mechanizmo silpnescio veikimo. Vadinasi, paties motoneurono ypatumai turi didelės reikšmės raumeninių skaidulų susitraukimo jėgai.

Motoneurono iškrovų dažnis ir mažas variabilumas, esant motorinių vienetų asinchroniškam darbui, garantuoja raumens susitraukimo jėgą ir stabilumą. Didelis MV-ų TI-ų trukmės padidėjimas arba MV-ų iškrovų dažnio kritimas po varginančių (stipriai alinančių) fizinių krūvių gali ne tik sumažinti raumens susitraukimo jėgą, bet ir sukelti raumens susitraukimo diskoordinaciją. Visa tai rodo, kad nuovargis veikia ne tik periferinį aparatą, bet ir centrinius judesių reguliavimo mechanizmus.

LITERATŪRA

1. *Aleksonis G.* Normalios būsenos ir nuvargusių sportininkų motorinių vienetų impulsacijos reguliacija silpno raumens susitraukimo metu. Med. m. dr. disertacija. – V., 1992. – 113 p. (rusų k.).
2. *Ludin H.P.* Praktische Elektromyographie. – Stuttgart: Enke, 1988. – 203 s.
3. *Карман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.* Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 74-95.
4. *Персон Р.С.* Спинальные механизмы управления мышечным сокращением. – М.: Наука, 1985. – 183 с.
5. *Саплинская Ю.С.* Физиологические характеристики двигательных единиц человека. – В.: Мокслас, 1990. – 164 с.

II SKYRIUS

AKTUALŪS SPORTO MOKSLO STRAIPSNIAI

LENGVOSIOS ATLETIKOS REZULTATŲ KAITA NEPRIKLAUSOMOJE LIETUVOJE 1919 – 1940 METAIS

*Kūno kultūros mokytojas ekspertas Vladislovas Kęstutis Štuikys
ZIGMO ŽEMAIČIO VIDURINĖ MOKYKLA, ŠVENČIONYS*

1. LITERATŪROS APŽVALGA

Rašydamas šį darbą, perskaičiau ir išanalizavau nemažai įvairių literatūros šaltinių: leidinių, straipsnių ir laikraščių. Daug informacijos radau knygoje: Jono Narbuto "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje" (I ir II dalys, išleistos 1978 m. Čikagoje), P. Karoblio ir V. Vilimo "Lietuvos bėgikų rezultatų istorinė apžvalga" (I ir II dalys, išleistos 1991 m. Vilniuje), straipsnių rinkinyje "Istorinė patirtis – sporto ateičiai" (mokslinės konferencijos "Istorinė patirtis – Nepriklausomos Lietuvos sporto sąjūdžio dabarčiai ir ateičiai" medžiaga), V. Stakionienės "Lietuvos kūno kultūros ir sporto istorijos problemos".

Šiose knygoje geriausiai atsispindi, kokį įnašą į kūno kultūrą ir sportą įnešė mūsų senieji ideologai. Štai J. Narbutas rašo: "Mūsų tauta, daugiau kaip šimtmetį nešdama rusų priespaudos ir vergijos jungą, negalėjo pareikšti jokio kultūrinio veikimo, nebuvo ir sportinės veiklos. Prasidėjus valstybės atstatymui, visos tautos jėgos buvo sutelktos nepriklausomybei apginti, nes didieji mūsų kaimynai, vos spėjus padvelkti laisvės vėjeliui, vėl norėjo mus pavergti, ir nuo jų kėslių tautai teko gintis geriausių savo sūnų kraujo ir gyvybės aukomis. /.../ Betgi atsirado vyrų ir moterų, kurie nepabūgo ir sunkiausiose sąlygose imtis iniciatyvos ir puoselėti šią naują kultūrinio gyvenimo šaką ir kartu su atstatančia valstybe skleisti ir fiziško auklėjimo idėją" (J. Narbutas "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje", I d., p. 5)*. Z. Šveikauskas savo straipsnyje "Lietuvos lengvosios atletikos raidos 1919 - 1989 m. bruožai" rašo: "1919 m. birželio mėn. 29 d. Kaune, Vytauto kalne, įvyko pirmosios atsikūrusioje Lietuvos Respublikoje lengvosios atletikos varžybos (rungtys). Tas sportinis įvykis tuometinėje spaudoje aprašytas nebuvo. Matyt, jis nebuvo reikiamai suprastas ir liko be dėmesio. Bet tos pirmosios lengvaatlečių varžybos vis dėlto buvo graži pradžia, pratęsta kruopščiu darbu" ("Istorinė patirtis – sporto ateičiai", p. 134). Taigi literatūros šaltinių analizė bus viso mano darbo pagrindas.

*Čia ir kitur citatų kalba netaisyta.

2. DARBO REZULTATAI IR JŲ APIBENDRINIMAS

2.1. Lietuvos ideologijos kūrėjų mintys apie kūno kultūrą

Teorinius kūno kultūros ir sporto pagrindus Nepriklausomoje Lietuvoje 1918 - 1940 m. kūrė filosofai, kvalifikuoti pedagogai ir kūno kultūros specialistai. Ypač verta dėmesio A. Šalkauskio pedagoginė teorija, jo sukurtoji "pilnutinio ugdymo sistema", kuri buvo atraminis taškas švietimo ir kultūros darbuotojams. A. Šalkauskis aiškiai ir įtikinančiai gynė kūno kultūros teorijos vietą pedagogikos sistemoje. Jis sakė, kad fizinis lavinimas – plačiai suprasto ugdymo dalis ir atitinkamai fizinio lavinimo teorija yra viso pedagogikos mokslo šaka. A. Šalkauskis, kovodamas už fizinio lavinimo teorijos vietą pedagogikoje, reikalavo, kad fizinis lavinimas nebūtų nei ignoruojamas, nei atskiriamas nuo kultūrinio bei religinio ugdymo. Fizinis žmogaus pradas, pasak Šalkauskio, yra atrama dvasiniam pradui, jį ugdyti reikia trimis kryptimis: lavinti pojūčius ir tikslinti jų veikimą; žadinti fizinę energiją ir jos veikimą nukreipti valios pageidaujama linkme; perskverbtį kūnišką pradą dvasine žmogaus esme, kad kūnas pasidarytų tobulas pagalbininkas kūrybiniame žmogaus darbe.

A. Maceina nurodo, jog kūnas, perėjęs per įvairias gimnastikos ir sporto sistemas, darosi išlavintas. Bet kai kūnas yra palenkiamas dvasia, kai dvasios reikalavimai tampa sykiu kūno reikalavimais, toks kūnas yra išauklėtas, todėl fizinio žmogaus prado ugdymas kaip tik ir siekia kūną palenkinti dvasiai.

Kūno kultūros ir sporto teorijos klausimus Nepriklausomoje Lietuvoje nagrinėjo ir dr. A. Jurgelionis. Jis žurnale "Fiziškas auklėjimas" (straipsnyje "Kūno kultūros santykis su Lithuanika", 1933 m., Nr 3) rašė: "Kūno kultūra yra geriausia priemonė lietuviško genotipo ypatyboms tobulinti, nes fiziškų ypatumų komplekse tegali pasireikšti ir dvasinė lietuvių esmė. Viena aišku, kad tinkamai fiziškai auklėdami, jaunimui pateikiame visas sąlygas sutapti su tautos kūnu ir siela, kitaip tariant pagal lietuvišką kūno kultūrą bus auklėjamas charakteringas Lietuvos pilietis, kuris savo galvosena, darbu ir troškimais skirsis nuo kitų tautų piliečių".

Savo požiūrį į kūno kultūrą "Fiziško auklėjimo" žurnalo įžanginiame straipsnyje "Naujuoju kūno kultūros keliu" išsakė Kūno kultūros rūmų direktorius Vytautas Augustauskas: "Tauta suinteresuota, kad masinis kūno kultūros lygmuo būtų kuo aukštesnis. Tautos sveikatingumas, bendras fiziškas pajėgumas ir didelis nusiteikimas branginti ir tobulinti jėgas, išmokti jas sutelkti kūnui ir drausmingai palenkti vienam tikslui – štai pagrindiniai dalykai, kurie turi sąlygoti mūsų kūno kultūrą, jeigu ją norime padaryti visuotiniu kultūrinio ir politinio gyvenimo faktoriumi. Pakilus bendram viso krašto kultūros lygiui, aukšti rekordiniai skaičiai savaime atsiranda. Iš visos tautinės masės išsiskyrę sportiški sugebėjimai tik ir parodo krašto pajėgumą ir valią. Tai natūrali, nedirbtinė laimėjimų atranka" ("Fiziškas auklėjimas", 1931 m., Nr. 1).

Tame pačiame žurnale Lietuvos prezidentas A. Smetona straipsnyje "Žaismo prasmė" perspėjo: "Tik kaip visur, taip ir čia nereikia perdėti, kad per kūno kultūrą nepamirštume dvasios kultūros. Kūno kultūra, kad nevirstų sau tikslu. Saugokimės. Pusiausvyra – harmonija turi būti taikoma dvasiai ir kūnui. Dailiai mokėdami žaisti, šiaip ar taip gražiai judėti, temoka jaunuoliai gražiai jausti ir manyti. Vadinasi, kūno ir dvasios santara – jų idealas. To siekdamas ir sportas gali tapti mano gimine".

Ministras pirmininkas Juozas Tūbelis tam pritarė: "Kūno kultūra, plačiai suprasta ir plačiai paskleista, yra dalykas labai rimtas ir visam kraštui reikšmingas. Reikia maldauti, kad būtų "sveikame kūne sveika siela", nes mums lygiai svarbi ir fiziška, ir dvasiška pajėga, taip pat, kad ir morališka, ir tautiška, ir valstybiška dvasia vyrautų visame mūsų gyvenime. Turint geros vilties, sveiką ir stiprų kūną, o jame sveiką sielą, jokie sunkumai negali mus baidyti. Jie turi mus stiprinti ir paruošti atkaklesnius gyvenimo kovai" (VI. Kviklys "Fiziškas auklėjimas", 1934 m., Nr. 1.).

Švietimo ministras K. Šakenis mokyklų inspektorių suvažiavime ypač pabrėžė fizinio auklėjimo svarbą mokyklose: "Šeima tik tada jaučiasi laiminga, kai visi jos nariai sveiki ir išauklėti, taip pat jaučiasi tauta – valstybė. Mūsų jaunuo- menės auklėjimas turi būti pagrįstas tautiškumu, valstybiškumu ir doros dvasia. Šia linkme ejo mūsų valstybės kūrimas, ja turi eiti ir stiprinimas. Jeigu mes savo mokyklose buvome fiziško auklėjimo klausimais nuolaidesni, tai tik todėl, kad buvome per daug užimti grynai tvarkymosi ir organizavimosi klausimais, į kuriuos anksčiau negalėjome atkreipti reikiamo dėmesio".

Dr. A. Vokietaitis teigė: "Kultūra yra aukščiausias tautos siekimas. Žuvus kultūrai, žūsta ir pati tauta. Kultūra yra dvasios ir kūno kultūra. Dvasios kultūra galima pavadinti tą kelią, kuris, plėtojant dvasines galias (mokslas, menas, religija), veda į tautos ir pagaliau žmonijos kultūrą. Taip pat ir su kūno kultūra. Tai būtų tas kelias, kuris per kūno lavinimą vestų į bendrą kultūrą. Kitaip tariant, kūno kultūra yra visi tie faktoriai (pvz., kūno mankšta, laisvi liaudies žaidimai, sveiko gyvenimo įpročiai ir t.t.), kurie per kūną siekia bendros kultūros" (A. Vokietaitis, "Fiziškas auklėjimas", 1934 m., Nr. 1).

Peržvelgę pareikštas mintis, galime padaryti išvadą, kad kūno kultūrai, deramai įvertintai ir tinkamai paremtai tautos ideologijos kūrėjų, buvo keliamas aiškus tikslas – Tėvynės meilė ir jos gerovė. A. Jurgelionio žodžiais tariant, "jeigu norime išsilaikyti, turime būti visa galva aukštesni už kitas tautas, kurios šimtmečiais kūrė patogesnes kultūrinio darbo sąlygas".

2.2. Lietuvos sporto draugijos ir jų veikla vystant lengvąją atletiką

Kaip teigia Jonas Liupkevičius savo straipsnyje "Kūno kultūra ir sporto raida Lietuvoje (1918-1940 m.)", sportinis gyvenimas Lietuvoje prasidėjo 1919 m., įsteigus pirmąją sportinę organizaciją – Lietuvos sporto sąjungą (LSS). Taip pavadinta pirmoji Kauno sporto istorijoje organizacija buvo įsteigta 1919 m. gegužės 18 d. Steigėjai – S. Garbačiauskas, P. Oleka, V. Jasaitis, karo gydytojas P. Sližys, I. Janavičiūtė ir pašto valdybos viršininkas A. Sruoga. Sąjungos pirmininku sutiko būti gydytojas P. Sližys. Įsikūrusi Vytauto kalno paviljone (parke), kaizerinės Vokietijos okupacijos metais buvusiame vokiečių karininkų kėglių klube, Sporto sąjunga savo gretose turėjo vos kelis narius. Jos pagrindinis tikslas buvo propaguoti sportą, aiškinti jo naudą, gausinti organizacijos narių gretas. 1919 m. liepos 13 d. tuometinės vokiečių spaudos organas "Lietuva" pakvietė kauniečius į LSS rengiamą sporto šventę. Faktiškai tai buvo ne sporto šventė, o tik pirmas kuklus mažo lengvosios atletikos entuziastų būrelio pasirodymas – treniruotė Vytauto kalno parke. Treniruotėje dalyvavo keliolika būsimų lengvaatlečių, ir tie patys beveik visi kareiviai. Į aukštį buvo šokama nuo trampino, ietis mėtoma iš vietos, bėgama su auliniais batais ir pan. Neturėta chronometrų ir matuoklių.

Po šių pasirodymų sporto mėgėjai toliau būrėsi į mėgstamų šakų – daugiausia lengvosios atletikos ir futbolo – grupes, treniravosi, mokėsi sporto abėcėlės. Buvo pradėta rengti pirmieji sporto vakarai: du ar trys atletai kilnodavo sunkumus, ranka (delnu) kaldavo vinis į lentą, kumštimi skaldydavo plytas. Tai panėšėjo daugiau į cirką. Kai kuriems jaunuoliams (Karoliui ir Viktorui Dineikoms, E. Kubiliūnaitei, Karnauskaitei) tokie vakarai nepatiko, bet viešai gyd. Sližiui prieštarauti nenorėjo, nes žinojo, kad gyd. Sližys mėgo sunkiąją atletiką ir joje išžiūrėjo ateitį. Po kelių pasitarimų buvo nutarta steigti naują sporto organizaciją. 1920 m. rugsėjo mėn. 15 d. buvo įkurta Lietuvos fizinio lavinimosi sąjunga (LFLS). Grupė sporto entuziastų – S. Garbačiauskas, K. Dineika, P. Oleka, E. Kubiliūnaitė ir kt. – pasirašė naujos, jau antros sporto organizacijos įstatus. Ji perėmė LSS patalpas Vytauto parke ir tuojau pradėjo steigti savo skyrius. Jų buvo įsteigta apie 26-is. Ši, antroji, Nepriklausomos Lietuvos sporto organizacija Lietuvos sportiniame gyvenime nuveikė labai daug, nes buvo kelių sporto šakų, tarp jų ir lengvosios atletikos, pradininkė. LFLS buvo vienintelė lietuvių sporto organizacija, Kaune išsikovojo sau sporto aikštę ir buvusi jos šeimininkė net iki 1934 m. pradžios. Mat 1919 metais, dar tebeveikiant LSS, pradėjus treniruotis lengvaatlečiams, tokioms lengvosios atletikos rungtims, kaip disko ir ieties metimas, negalima buvo panaudoti Vytauto parko takų, buvo reikalinga didesnė erdvė. Nuo ankstyvo 1921 m. pavasario ir pradėta rūpintis lengvosios atletikos reikalais. Kai tik iš užsienio buvo gauta specialaus lengvosios atletikos inventoriaus siunta, Lietuvos fizinio lavinimosi sąjunga iškėlė mintį surengti lengvosios atletikos pirmenybes.

Pirmosios Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės įvyko 1921 m. liepos 30-31 d. Kaune, Vytauto kalne. Jos buvo vykdomos dviem amžiaus grupėms – vyrams ir jauniems. Taigi lengvoji atletika Lietuvos Respublikos sporto istorijoje yra triguba pirmtakė: 1. 1919 m. birželio 29 d. pirmą kartą

viešai rungtyniauta. 2. 1921 m. liepos 30-31 d. įvyko pirmosios sporto šakos Lietuvos pirmenybės. 3. Šios varžybos buvo ir tarptautinės varžybos – jose dalyvavo ir užsieniečiai. Nuo 1921 m. Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės buvo vykdomos kasmet iki 1941 m. Išimtis buvo 1925 m., kai pirmenybės dėl organizacinių nesklaidumų neįvyko.

Po Klaipėdos krašto atgavimo 1923 m., žymiai sustiprėjo lengvosios atletikos judėjimas, nes Klaipėdoje jau tada buvo gana pajėgių lengvaatlečių. 1921 m. spalio 1-2 d. lengvosios atletikos varžybose Kaune pirmą kartą dalyvavo moterys. Tiesa, jos rungtyniavo tik 100 m bėgimo distancijoje. Nuo 1926 m. Lietuvos lengvaatlečiai pradėjo dalyvauti ir įvairiose tarptautinėse varžybose. 1928 m. olimpinėse žaidynėse Amsterdame pirmą kartą rungtyniavo ir 5 lengvaatlečiai (P. Radziulytė, A. Akelaitis, J. Petraitis, V. Ražaitis ir N. Šverminas). Trys lengvaatlečiai (V. Bakūnas, V. Komaras ir S. Šeikus) 1934 m. laimė bandė Europos pirmenybėse Turine. 1935 m. grupė lengvaatlečių dalyvavo Pasaulio studentų žaidynėse Budapešte. Alfonsas Vietrinas 5000 m bėgimo rungtyje užėmė IV vietą. 1936 m. pirmą kartą Lietuvos rinktinė (vyrai) rungtyniavo su nacionaline Latvijos komanda. Nugalejo Latvijos atstovai 101:69. Moterys tokio rango varžybose (taip pat su Latvijos rinktine) pirmą kartą dalyvavo 1938 m.

1938 m. pagrindinis ne tik lengvaatlečiams, bet visiems Lietuvos sportininkams sporto renginys buvo Pirmoji Lietuvos tautinė olimpiada, kuri įvyko Kaune liepos 17-31 d. Reikšmingiausios 1939 m. lengvosios atletikos varžybos buvo tarpvalstybinės Lietuva – Lenkija, įvykusios birželio 10-11 d. Varšuvoje. Dalyvavo vyrai ir moterys. Lietuvos lengvaatlečiai pralaimėjo 59:105. Per 20 Lietuvos nepriklausomybės metų lengvaatlečiai padarė didelę pažangą, tačiau, lyginant su to meto tarptautiniais standartais, jų pasiekimai buvo labai kuklūs. Priežastys, trukdžiusios lengvaatlečiams sparčiau progresuoti, išvelgiamos tokios: nebuvo trenerių specialistų, nebuvo reikiamos literatūros, silpna bazė, nepakankamas finansavimas, siaura lengvosios atletikos geografija, tik Kaune ir Klaipėdoje lengvosios atletikos veikla buvo patenkinama, kitur miestuose ši sporto šaka buvo vystoma tik atsitiktinai, mažas lengvaatlečių skaičius. Natūralią lengvosios atletikos raidą nutraukė 1940 m. politiniai įvykiai. 1940 m. birželio mėn. buvo nutraukta ir Lietuvos fizinio lavinimosi sąjungos veikla.

1932 m. "Vyriausybės žiniuose" buvo paskelbtas Kūno kultūros įstatymas, kurį pasirašė Lietuvos prezidentas A. Smetona ir ministras pirmininkas J. Tūbelis. Tai buvo didelė paskata toliau plėtoti kūno kultūrą ir sportą. Tuo pat metu pradeda veikti Kūno kultūros rūmai, kurių direktoriumi paskiriamas A. Jurgelionis. Jis, norėdamas išjudinti, nuteikti mankštai plačiąsias jaunimo mases, sukuria naują sąjūdį – Sporūtą. Pačiuose rūmuose įsikuria įvairios sporto sąjungos, apskričių miestuose – Sporūtos komitetai, valsčiuose – komisijos. Nepamirštos ir mokyklos. Čia įvestos popietinės papildomos Sporūtos pamokos, abiturientams – kūno kultūros egzaminai, surengti kursai sporto vadovams.

Sausio 2-5 d. Kaune įvyko pirmi gimnazijų ir vidurinių mokyklų mokytojų Sporūtos kursai, kuriuose pats švietimo ministras Šakenis pabrėžė, kad iki šio meto gimnazijose ir kūno kultūrą buvo žiūrima kaip bereikalingą antraeilį dalyką. Tačiau nuo dabar – kūno kultūra būsianti jau lygi visiems kitiems dalykams ir kūno kultūros mokytojams Sporūtos darbas jau esąs privalomas, nes nuo šių metų pradžios

įvedamos dvi popietinės Sporūtos užsiėmimų valandos per savaitę ir jose dalyvauti galės visi mokiniai, pradėdant 14 m. amžiumi. Dalyvaujantiems bus išduotos Sporūtos talkininkų knyguotės.

Kaip matyti iš Sporūtos sąjūdžio, kūno kultūra, mūsų tautinės vyriausybės nuoširdžiai remiama, įgijo tvirtą teisinį organizacinį pamatą. Jonas Narbutas rašo: "Lietuvių tauta, pradėjusi gyventi laisvą gyvenimą, turi įtempti visas jėgas, kad ne tik nepasiliktų kitų kultūrinių tautų užnugaryje, bet kad joms prilygtų, o kai kur net pralenktų. Iki šiol mes per mažai rūpinomės fiziniu auklėjimu. O kartais iš vyresniųjų tekdavo girdėti nuomonių, ypač dėl sporto, kad tai tik esanti tuščia pramoga ir laiko gaišinimas. Tai netiesa. Visos kultūringos pasaulio tautos dabar fizinį auklėjimą kelia pirmon vieton, nes visapusiškai išūrta ir praktiškai įsitikinta, kad fizinis auklėjimas, gerai suprastas, turi milžiniškos įtakos teigiamoms tautos kūno ir dvasios savybėms plėtotis. Fiziškai auklėdami jaunimą, galime išugdyti jį drausmingą, darnų, drąsų ir pasiaukojantį. Taip auklėjamo jaunimo sielose tikrai bus gyva mūsų galinga praeitis, tėvų papročiai, dainos, krašto gamta. Fizinis auklėjimas žadina ir tėvynės meilę. Mūsų šūkis: per sportą, darbą, gimtosios žemės meilę kurti tautos laimingą ateitį" (J. Narbutas "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje", 1978, p. 294). Jis susistemino lietuviškos kūno kultūros dalykus:

"1. Asmeniškios ir socialinės higienos dalykai, t.y. rūpinimasis paskirų žmonių ir viso krašto tinkamesnėmis sąlygomis: profesijų, amatų, darbo higiena ir kt. Šioje srityje, kaip matome, kūno kultūra eina ranka rankon su socialinės apsaugos ir sveikatos departamentais ir mediciniška profilaktika (apsauga nuo ligų). Bet tai nėra nei higiena, nei profilaktika, bet kūno kultūra.

2. Sutvirtinimas ir užgrūdinimas žmogaus organizmo gamtinėmis gydomosiomis priemonėmis: saule, oru ir vandeniu. Čia kūno kultūra eina greta su medicina.

3. Derinimas ir įtraukimas į darbą daugiau ar mažiau pasilpusių organų arba sustiprinimas ir užgrūdinimas normaliai išsirutuliojusių. Tai vyksta įvairių judesių ir mankštos pagalba (atskiri sportai, gimnastika ir įvairios kitos mankštos).

4. Pasiruošimas atitinkamų kūno kultūrai plėsti sąlygų. Krašto pažinimas, turizmas, stovyklos ir iškylos. Čia kūno kultūra dirba drauge su pagražinimo draugija, turizmu ir kt.

5. Sustiprinta propaganda lietuviškų kūno kultūros elementų. Jojimo sportas, tautiški žaidimai ir kt.

6. Teikimas žmogui džiaugsmo, pasitikėjimo, energijos. Šitai kūno kultūros sričiai gelbsti kitos, jau anksčiau suminėtos sporto šakos, o ypač žmogaus bendravimas su gamta ir higieniško gyvenimo pradai. Iš kitos pusės, čia reikia įvesti į mūsų kūno kultūros sistemą dainos ir muzikos elementai" (Ten pat, p. 304.).

Aišku, tai buvo nauji lietuvių tautos gyvenimo uždaviniai. Lietuvos visuomenė buvo pakviesta pradėti jaunąją kartą fiziškai lavinti. Tarp kitų sporto varžybų, vykusių šiais metais, įvyko ir lengvosios atletikos varžybos. Jos vyko liepos 22-23 d. ir jose dalyvavo apie 150 sportininkų. Buvo pasiekti du nauji rekordai: trišuolis Vabalas (Gruodis) – 13.035 m, 800 m Šimanas – 1:59,2 min. Sporūtos sąjūdis padėjo toliau populiarinti lengvąją atletiką.

Kalbant apie Lietuvos sportinį gyvenimą, negalima nepaminėti kariuomenės. Kariuomenei perėjus į taikos laikotarpį, nors ir lėtai, buvo pradėta rūpintis karių fiziniu

auklėjimu ir sportu. Suprantama, sportas ir fizinis lavinimas buvo priemonė grūdinti karių fizines jėgas. Lietuvos sportiniame gyvenime kariai sportininkai pasirodė jau 1921 m. – dalyvavo I lengvosios atletikos pirmenybėse. Kariuomenės pulkuose buvo organizuojamos sporto dienos, kurių programose buvo ir lengvoji atletika. Žinoma, didelių sportinių pasiekimų ir gerų rezultatų tikėtis nebuvo galima, nes iš pradžių jose dalyvavo kas norėjo ir kaip norėjo: su batais, pusbačiais, basomis, be to, ir treniravosi tik atliekamu laiku, po sunkaus darbo valandų, kurio, kaip žinome, karys nedaug teturi. Vis dėlto tenka pasakyti, kad kariuomenė daug prisidėjo prie lengvosios atletikos ir sporto populiarinimo visoje Lietuvoje, nes daugelis vaikinių, atlikę karinę prievolę, įsijungė į sportines organizacijas ir toliau lavino savo fizines jėgas.

A. Būzas straipsnyje "Sportas Lietuvos kariuomenėje" ("Istorinė patirtis – sporto ateičiai") pateikia tokius karių rezultatus: "1921 m. liepos mėn. 30-31 d. Kaune (Vytauto parkas) pirmose lengvosios atletikos pirmenybėse (varžėsi 49 dalyviai) dalyvavo Karo mokyklos auklėtiniai. S. Darius numetė ietį 34 m 40 cm; J. Kisielius 3000 m nubėgo per 12 min. 5,0 sek.; A. Čemerka šuolyje su kartimi įveikė 2 m 39 cm. Visi užėmė antrąsias vietas. /.../ 1922 m. rugpjūčio mėn. 12-15 d. Kaune antrosiose lengvosios atletikos pirmenybėse vėl dalyvavo kariai – šarvuotųjų diviziono ir 3 pėstininkų pulko sporto entuziastai, pasiekę net septynis Lietuvos rekordus".

Kariuomenės vadovybė suprato, kad, ugdant kariuomenės fizinį perengimą, būtina tinkamai sutvarkyta ir veiksminga visos kariuomenės fizinio lavinimo sistema. Todėl 1924 m. liepos mėn. 15 d. Kaune buvo įkurta Lietuvos kariuomenės sporto draugija. Draugijos steigėjai ir organizatoriai buvo kadriniai karininkai – B. Stencilis, J. Austas, J. Pyragius, P. Kaladė, A. Ardickas ir kiti. Draugijos pastangomis Kaune, Aukštojoje Panemunėje, prie Karo mokyklos 1926-1928 m. buvo pastatytas kariuomenės stadionas. Čia buvo ir bėgimo takai, šuolių sektoriai. Be kitų sporto šakų, kariuomenėje buvo paplitusi lengvoji atletika. Beveik kiekvienoje dalyje tarnavo ne vienas šalyje žinomas lengvaatletis. Todėl dalių ir visos kariuomenės sporto šventėse vyravo lengvoji atletika – bėgimas, šuoliai, mėtymai, rutulio stūmimas ir kt.

1938 m. vykusioje I Lietuvos tautinėje olimpiadoje sėkmingai ryngtyniavo ir kariai, startavę individualiai arba šaulių sporto klubuose. Aukso medalius estafetėje 4x100 m laimėjo leitenantas A. Švarplaitis ir kariūnas A. Zaskevičius. Naują Lietuvos šuolio su kartimi rekordą pasiekė leitenantas J. Vabalas (3 m 58 cm), trišuolio rungtyje nugalėjo leitenantas V. Gentis (13 m 58 cm), ietį toliausiai numetė kariūnas A. Jaudegis (60 m 06 cm). Į Lietuvos lengvaatlečių rekordų lenteles savo pavardes įrašė kadriniai karininkai – daugkartinis šalies čempionas ir rekordininkas kapitonas J. Vabalas (šuoliai su kartimi į aukštį, penkiakovė) ir jo kolegijos J. Krištopaitis (diskas ir rutulys), triskart šalies čempionas R. Jodelė (100 m bėgimas), J. Budrevičius (rutulys), V. Bacevičius (trikovė), J. Kamičaitis (ietis).

2.3. Lengvosios atletikos rezultatų atspindėjimas periodinėje spaudoje

Didelis įvykis Lietuvos gyvenime buvo vasario 1 d., kai pasirodė pirmas lietuvių sporto žurnalas "Lietuvos sportas", redaguojamas E. Garbačiauskienės. Artimiausi jos bendradarbiai

buvo Kęstutis Bulota ir J. Teišerskis (lengvoji atletika). Žurnalo tikslas buvo ne tik teikti informaciją iš sporto gyvenimo, bet duoti ir praktiškų treniruočių, taisyklių ir specialiųjų žinių sportuojančiam jaunimui. "Lietuvos sportas" buvo leidžiamas du kartus per mėnesį ir ėjo iki 1922 m. spalio 22 d. Žurnalo 5 numeryje išspausdinti pirmieji statistiniai Lietuvos lengvosios atletikos rekordų duomenys.

1923 m. lapkričio mėn. buvo pradėtas leisti žurnalas "Sportas". Tai buvo tikra to žodžio prasme žurnalas: didelio formato, storais viršeliais, iliustruotas, turįs daug skyrių, patrauklios išvaizdos. "Sportas" buvo mėnesinis žurnalas ir ėjo iki 1928 m. birželio mėn. Buvo išleisti 63 numeriai, kartais net po 2-3 numerius iš karto. Žurnale buvo skelbiamos trumpos, bet populiarios visos Lietuvos sportinio gyvenimo mėnesinės apžvalgos, dažnai pasirodydavo korespondencijų ir pranešimų iš periferijos bei užsienio sportininkų gyvenimo. "Sporte" buvo skelbiami straipsniai ir pokalbiai opiausiai Lietuvos ir užsienio sporto klausimais. Žurnalas nuolat spausdino žymių sportininkų, sporto veikėjų nuotraukas, jų autobiografijas ir pasisakymus apie sportą ir jo reikšmę žmogui.

1923 m. lapkričio mėn. Lietuvos krikščionių demokratų partija pradėjo leisti mėnesinį kūno kultūros laikraštį "Jėga ir grožis". Jo redaktoriai buvo J. Dagelis, P. Savukaitytė–Dineikienė, J. Eretas. Pagrindinė laikraščio kryptis buvo "racionali" kūno kultūra, kuri buvo propaguojama skyriuose "Atletika", "Žaidimas" ir t.t. Daugiausia vietos laikraštis skyrė kūno kultūros, fizinės mankštos ir higienos klausimams. Laikraščio leidėjai nurodydavo LGSF skyriams, kaip organizuoti vieną ar kitą fizinės mankštos pratimą, kaip sportuoti, rengti sporto šventės ir kt. Neįgijęs didesnio populiarumo tarp sportininkų, laikraštis 1928 m. nustojo egzistavęs.

1930 m. pabaigoje Kaune įsisteigusi Fiziško auklėjimo draugija 1931 m. birželio mėn. pradėjo leisti kūno kultūros, fizinio lavinimo ir sportinio darbo reikalams skirtą trimėnesinį knygos formato žurnalą "Fiziškas auklėjimas". 1931-1934 m. žurnalą redagavo žinomas Lietuvos fizinio lavinimo specialistas dr. A. Jurgelionis, o nuo 1935 m., perėmus žurnalo leidimą Kūno kultūros rūmams, redaktoriai tapo V. Augustaustas – V. Augustaitis. 1935-1937 m. žurnalas išeidavo keturis kartus per metus, o nuo 1938 iki 1940 m. birželio mėn. eidavo kas mėnesį, kartais po du numerius iš karto.

Žurnale buvo rašoma apie moksleivių laisvalaikio mankštas, žaidimus ir sporto šventes (autoriai – V. Petronis, K. Dineika, A. Vokietaitis, K. Steponaitytė ir kt.). Žurnale buvo spausdinamos ir gana išsamių įvairių sporto varžybų apžvalgos, įvairios sportinės nuotraukos. Žurnalas ėjo 10 m., buvo gana solidus ir naudingas, laikėsi oficialios tautininkiškosios krypties.

1933 m. sausio mėn. 5 d. Kūno kultūros rūmai, kaip leidėjai, paskelbė, kad vietoje laikraščio "Mūsų sportas" išėjo savaitinis iliustruotas sporto ir fizinio lavinimo žurnalas "Kūno kultūra ir sveikata". Jau pirmuose jo numeriuose, be įvairiausių straipsnių, pasirodė tokios rubrikos, kaip "Mūsų naujienos", "Mūsų aikštėse ir salėse", "Ką reikia patiems pamatyti", o nuo 1934 m. ir "Rytinės mankštos per radiją" skyrius, kurį redagavo kūno kultūros mokytojai K. Steponaitytė ir V. Petronis. Didelį darbą žurnale atliko fizinio lavinimo specialistas K. Dineika, redagavęs skyrių "Fiziškas auklėjimas mokykloje". Žurnalas ėjo dvejus metus (1933-1934 m.). Iš viso išėjo 104 numeriai. Redaktoriai buvo V. Kviklys ir rašytojas Stepas Zobarskas.

1935 m. gegužės mėn. 16 d. pasirodęs privatus savitrašis "Sporto naujienos" buvo gana įdomus laikraštis. Nuo paties pirmojo numerio jame buvo pateikiama daug informacinės medžiagos, reportažų apie populiariausias Lietuvoje varžybas, tarp jų ir lengvosios atletikos. Gaila, kad leidėjai nerado galimybių suburti didesnę bendradarbių ratą, patobulinti laikraštį ir visiškai patenkinti skaitytojų poreikius. Todėl šis laikraštis ėjo tik dvejus metus.

2.4. Sporūta ir lengvosios atletikos rezultatai šiame etape

1932 m. J. Narbutas knygoje "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje" rašė: "Kai ūkininkas savo ūkyje nori greit padirbti didelį skubų darbą, jis kviečia savo bičiulius, kaimynus ir talką. Ir su talkininkais darbas pradamas greit ir gerai. Kūno kultūros rūmai taip pat kviečia Lietuvos visuomenę ir talką – pakreipti jaunųjų kartų gyvenimą fizinio auklėjimo keliais, padėti organizuoti SPORŪTĄ. Sporūta bus mūsų vienybės, pasiryžimo ir tautiško supratimo bandymas. Sporūta – mūsų lietuviškumo ir meilės pažymys. Sporūta bus priaugančioms kartoms praktiškojo gyvenimo lietuviška mokykla" (J. Narbutas "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje", I d., 1978, p. 294).

Lietuvos visuomenė buvo kviečiama neatidėliojant sudaryti Sporūtos komitetus. Sporūtos steigimo įkarštyje sportinis gyvenimas pagyvėjo ypač Kaune. Čia po ketverių metų pertraukos vėl ėmė dirbti krepšininkai, buvo pradėtos Kauno miesto krepšinio pirmenybės, į kurias įsirašė dalyvauti net keliolika komandų. Šiomis pirmenybėmis ir buvo pradėta antroji Nepriklausomos Lietuvos krepšinio era. Sausio pradžioje pradėtos ir Kauno miesto ledo ritulio pirmenybės. Suorganizuotos tradicinės arklių lenktynės Dusetose ant Sartų ežero. Kaune įvyko miesto dailiojo čiuožimo pirmenybės, Kauno miesto ledo ritulio turnyras, miesto stalo teniso pirmenybės ir t.t. Pagyvėjo ir Lietuvos lengvosios atletikos gyvenimas. Klaipėdoje (04 23) įvyko bėgimas per laukus. Čia 4000 m nuotolį laimėjo Virkietis (KSS), o 5000 m – Zorkus (KSS). Dalyvavo apie 80 bėgikų iš 6 klubų. Kaune lengvosios atletikos sezono atidarymo rungtynės surengtos gegužės 21 d., JSO lengvosios atletikos rungtynės – birželio 1-2 d., bet pasiekti rezultatai buvo ne per geriausi. Tų metų Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybės įvyko liepos 22-23 d. ir jose dalyvavo apie 150 sportininkų. Buvo pasiekti du nauji rekordai: trišuoliu Vabalas (Gruodis) nušoko 13,035 m, 800 m Šimanas (LDS) nubėgo per 1:59,2 min. Taškais pirmą vietą laimėjo JSO. Vos prieš porą metų įsteigtai organizacijai tai buvo didelis laimėjimas. Ilgai lengvojoje atletikoje dominavusi LGSF liko antroje vietoje.

Rugpjūčio 6 d. Tilžėje įvyko paskutinės keturių miestų – Kauno, Tilžės, Klaipėdos ir Liepojos – lengvosios atletikos rungtynės, kurias laimėjo Kaunas. Jų metu St. Šaškus pasiekė naują Lietuvos disko metimo rekordą – 42,37 m, kuris išsilaukė iki Nepriklausomybės praradimo.

Rugpjūčio 9 d. buvo baigta visą mėnesį trukusi didžioji Sporūtos stovykla, kurioje buvo apie 300 dalyvių (po lygiai vyrų ir moterų) ir visi pradžios mokyklų ar gimnazijų mokytojai. Jos uždarymo iškilnėse dalyvavo Lietuvos prezidentas A. Smetona.

Rugsėjo mėn. pabaigoje įvykusiose lengvosios atletikos sezono uždarymo rungtynėse buvo pasiekti šie rekordai:

trišuolis Gontis (Grandis) 13,20m, rutulys Šaškus (JSO) 12,84 m, į aukštį Gutmanas (Makabi) 1,72m, 1000 m Virkietis (KSS) 2:55,7 min. ir į tolį jaunius Fominas (JSO) 6,17 m.

1934 m. vasario 10-15 d. Kaune vyko JSO sporto rajonų vadų suvažiavimas. Jo metu Kauno kūno kultūros rūmų direktorius dr. A. Jurgelionis pasakė kalbą, kurioje pareiškė, kad jo pačio sukurtoje Sporūtos teorijoje, kaip parodė praktika, yra daug trūkumų ir todėl prasideda jos pertvarkymas. Jis nurodė, kad turi sportuoti ne tik "... geriausi lengvaatlečiai, bet ir visokeriopai nuskriausti jaunuoliai. Ypatingą dėmesį reikia atkreipti į kaimą, kuriame taip giliai įleido šaknis Didžiojo karo blogi papročiai" (J. Narbutas "Sportas Nepriklausomoje Lietuvoje". Čikaga, 1978 m., p. 318). Atrodo, kad ir pats dr. Jurgelionis po metų Sporūtos veiklos pamatė, kad jo fizinio auklėjimo idėjos, vykdomos jo pasirinktu būdu, praktiškai labai sunkiai įgyvendinamos, ir to savo sumanymo atsisakė.

1934 m. pavasarį bėgimas per laukus (04 22) buvo vykdomas trijose grupėse ir jose laimėjo: moterų – Širvydaitė (Grandis), jaunių – Tolonas (LGSF) ir vyrų – Šimanas (LDS).

Kauno miesto lengvosios atletikos sezono atidarymo rungtynės įvyko gegužės 12-13 d., jose dalyvavo gana daug lengvaatlečių. Pirmas vietas užėmusiųjų rezultatai buvo tokie: vyrų – 100 m R. Jodelė (Grandis) 11,7 sek., 400 m V. Bakūnas (JSO) 56,5 sek., 1500 m Šimanas (LDS) 4:17,8 min., 5000 m Kalpokas (JSO) 19:03,0 min., 4x100 m JSO 47,2 sek., diskas S. Šaškus (JSO) 39,84 m, ietis Aniliauskas (Grandis) 53,03 m, rutulys Tamulynas (JSO) 12,44 m, į aukštį Ašmonas (Grandis) 1,68 m; jaunių – 100 m Augevičius (LGSF) 12,5 sek., 1500 m Čepas (Grandis) 5:03,0 min., 4x100 m Grandis 51,8 sek., į tolį Augevičius (LGSF) 5,73 m, į aukštį Augevičius 1,50 m, ietis Antanavičius (JSO) 50,00 m, rutulys Krivickas (JSO) 13,36 m ir diskas 38,09 m; moterų – 100 m Zivaitė (Makabi) 14,6 sek., 300 m Širvydaitė (Grandis) 2:55,4 min., ietis Kačergytė (JSO) 28,94 m, į aukštį Širvydaitė (Grandis) 1,25 m ir į tolį Širvydaitė (Grandis) 4,27 m.

Ukmergėje 1 pėstininkų pulkas gegužės 18 d. surengė sporto šventę, kur rungėsi ir lengvaatlečiai.

Liepojoje (06 10-11) ASK suorganizavo tarptautines bėgimo rungtynes, kuriose dalyvavo Šimanas. 1500 m distanciją jis įveikė pirmas, o 3000 m – antras, bet pasiekė ir naują Lietuvos rekordą 9:13,7 min.

Kaune vykusių lengvosios atletikos rungtynių (06 11) vyrų rezultatai buvo neblogi: 100 m R. Jodelė (Grandis) 11,5 sek., 200 m Blinka (Grandis) 24,5 sek., 800 m Kijauskas (Grandis) 2:16,6 min., 4x100 m Grandis 46,0 sek., diskas Tamulynas (JSO) 36,36 m ir kiti. Jaunių ir moterų rezultatai buvo gana menki.

Kauno miesto lengvosios atletikos pirmenybėse (07 01) buvo pasiekti šie nauji Lietuvos rekordai: ietis Kačergytė (JSO) 33,38 m, 1500 m jaunius Vietrinas (LGSF) 4:40,9 min., trišuolis iš vietos jaunius Augevičius (LGSF) 8,38 m ir į tolį iš vietos 2,85 m, iš vietos Vaškelytė (JSO) 2,24 m, 100 m Kalvaitienė (LGSF) 13,7 sek., 200 m Kalvaitienė (LGSF) 27,9 sek., 200 m jaunius Mažeika (LGSF) 24,4 sek. ir trišuolis jaunius Augevičius (LGSF) 11,74 m.

Liepos 5-8 d. Kaune įvyko JSO sąskrydis. Savo apimtimi jis buvo didžiausias iš visų iki tol įvykusių susibūrimų Lietuvoje, nes jame dalyvavo apie 12.000 sportuojančio

jaunimo. Vien tik lengvosios atletikos varžybose dalyvavo per 400 sportininkų, kur geriausias rezultatą pasiekė Tamulynas, Tendys, Šačkus, Fominas, Vaškelytė, Kačergytė ir kai kurie kiti.

Tų metų liepos 29 d. Kaune įvykusios trijų miestų Kaunas–Klaipėda–Liepoja lengvosios atletikos rungtynės baigėsi Kauno vyrų ir Liepojos moterų pergale. Liepojiečių surinko 47 taškus, antroje vietoje liko kaunietės – 44, trečioje klaipėdiečių – 34. Kauno moterų rinktinę sudarė: Radziulytė, Pakarklytė, Zivaitė, Kačergytė, Vaškelytė ir Gurvičaitė. Iš jų geriausiai pasirodė Radziulytė, nušokusi į tolį 4,71 m, 60 m nubėgusi per 8,2 sek., o 200 m – per 30 sek. Vyrų grupėje Komaras iššoko 1,80 m ir pasiekė naują Lietuvos rekordą. Geresnės pasekmės buvo: 100 m R. Jodelė 11,3 sek., į tolį Gontis 6,45 m, ietis Tamulynas 50,45 m, diskas Šačkus 41,83 m, su kartimi Vabalas 3,43 m ir švedų estafetė Kaunas 2:08,4 min. Vyrų lengvaatlečių rinktinę sudarė: Barkauskas, Šimanas, Petraitis, Tamulynas, Šeikus, Krištaponis, Jodelė, Kersnauskas, Gontis, Vabalas, Naujokaitis, Puskunigis, Bakūnas, Libermanas ir Vaitonis.

Tarpmiestinės lengvosios atletikos estafetės ryngtynės Kaunas–Ryga įvyko rugpjūčio 19–20 d. Kaune, jas laimėjo Rygos rinktinė 69,5 – 40,5. Rungtynių metu buvo pasiekti šie nauji Lietuvos rekordai: 110 m su kliūtimis Komaras 15,9 sek., ietis Puskunigis 57,41 m, su kartimi Vabalas 3,52 m ir 4x100 m Kauno rinktinė (Šimanas, Blinka, Jermolajevs ir Bakūnas) 3:33,7 min.

Apie Kauno ir Rygos lengvaatlečių pajėgumą galima spręsti iš rungtynių rezultatų, kurie buvo tokie: 110 m su kliūtimis – 1. Komaras (K.) 15,9 sek., (n.L.r.), 2. Dimzė (R.) 16,7 sek., 3. Šačkus (K.) 17,4 sek., 4. Martifeld (R.) 17,6 sek., rutulys – 1. Dimzė (R.) 14,13 m, 2. Zvirgdsins (R.) 13,66 m; į tolį – 1. Rudzite (R.) 6,67 m, 2. Kivitis (K.) 6,655 m, 3. Vabalas (K.) 6,385 m, 4. Gontis (K.) 6,07 m; 1500 m – 1. Vitols (R.) 4:09,04 min., 2. Buceniaks (R.) 4:16,6 min., 3. Barkauskas (K.) 4:18,3 min., 4. Jermolajevs (K.) 4:41,0 min.; diskas – 1. Dimzė (R.) 43,51 m, 2. Rozembergs (R.) 43,24 m, 3. Šačkus (K.) 40,06 m, 4. Puskunigis (K.) 38,92 m; 100 m – 1. Kivitis (R.) 11,0 sek., 2. Jodelė 11,3 sek., 3. Rudzitis (R.) 11,5 sek., 4. Gontis (K.) 11,6 sek.; 400 m – 1. Borozdin (R.) 52,1 sek., 2. Bakūnas (K.) 53,0 sek., 3. Nemerovas (R.) 53,4 sek., 4. Blinka (K.) 54,6 sek.; į aukštį – 1. Slava (R.) 1,78 m, 2. Komaras (K.) 1,75 m, 3. Martifelds (R.) 1,75 m, 4. Vabalas (K.) 1,65 m; ietis – 1. Jurgis (R.) 67,68 m, 2. Puskunigis (K.) 57,41 (n.L.r.), 3. Breikš (R.) 52,61 m, 4. Slavickas (K.) 52,58 m; 4x400 m – 1. Ryga 3:33,3 min., 2. Kaunas 3:33,7 min. (n.L.r.).

Lietuvos lengvosios atletikos pirmenybėse (rugpjūčio 24–25 d., Klaipėdoje) buvo pasiekti šie nauji Lietuvos rekordai: 5000 m Tendys (KSS) 16:15,0 min., 1000 m jaunius Virkietis (KSS) 2:49,7 min., į tolį jaunius Augevičius (LFLS) 6,24 m

ir 800 m Širvydaitė (ŠS) 2:39,5 min. Taškais pirmenybes laimėjo JSO, antroje vietoje liko Šiaulių sąjunga ir trečioje vietoje – LFLS. Šių Lietuvos pirmenybių pirmų vietų rezultatai buvo tokie: vyrų – 100 m Jodelė (ŠS) 11,3 sek., 110 m Virkietis (LFLS) 17,2 sek., 200 m Švarplaitis (KSS) 24,0 sek., 400 m Bakūnas (JSO) 54,1 sek., 800 m Barkauskas (LFLS) 1:59,2 min., 3000 m Kavaliūnas (LFLS) 10:01,5 min., 5000 m Tendys (KSS) 16:15,0 min. (n.L.r.), 10000 m Gunteris (Spvg) 37:30,0 min., 4x100 m ŠS 47,0 sek., 4x400 m JSO 3:43,6 min., 4x1500 m KSS 18:37,2 min., švedų estafetė ŠS 2:08,0 min., olimpinė estafetė JSO 3:51,0 min., į aukštį Kleinertas (Spvg) 1,67 m, su kartimi Vaitonis (LGSF) 3,26 m; į tolį Šmitas (Spvg) 6,24 m, rutulys Budrevičius (ŠS) 12,28 m, diskas Šačkus (JSO) 41,03 m, ietis Puskunigis (ŠS) 53,11 m; penkiakovė Šačkus (JSO) 2942,145 taško; jaunių – 100 m Augevičius (LFLS) 11,9 sek., 200 m Augevičius (LFLS) 24,8 sek., (n.L.r.), ietis Antanavičius (JSO) 53,36 m, diskas Lozoraitis (JSO) 44,95 m, rutulys Jakužaitis (KSS) 12,43 m, trikovė Kugelis (Makabi) 1510,05 taško; moterų – 100 m Radziulytė (LFLS) 13,9 sek., 200 m Radziulytė (LFLS) 28,5 sek., 800 m Širvydaitė (ŠS) 2:39,5 min. (n.L.r.), 4x100 m Spvg 57,5 sek., į aukštį Maksin (Spvg) 1,375 m, į tolį Linke (Spvg) 4,52 m, ietis Kačergytė (JSO) 30,66 m, diskas Bukšat (Spvg) 24,53; rutulys Rhotė (Spvg) 9,05 m, trikovė Linke (Spvg) 1060 t.

Tarptautinėse lengvosios atletikos varžybose Italijoje (rugsėjo 6–8 d.) dalyvavo keturi Lietuvos lengvaatlečiai: Šačkus, Bakūnas, Komaras ir Šimanas. Geriausiai pasirodė Komaras, 110 m su kliūtimis varžybose užėmęs 7-tą vietą ir tą atstumą nubėgęs rekordiniu Lietuvos laiku – 15,2 sek. Bet šis laikas nebuvo matuotas trimis chronometrais, kaip reikalavo taisyklės. 400 m Bakūnas nubėgo per 52,6 sek., Šačkaus ir Šimano rezultatai buvo nežymūs.

Lietuvos Respublikos Prezidentui Antanui Smetonai rugsėjo 9 d. švenčiant šešiasdešimtmetį, pasveikinimams iš įvairių Lietuvos vietovių (pradedant nuo pasienių) atnešti buvo suorganizuotos net 28 estafetės, kuriose dalyvavo apie 2000 sportininkų. Estafetėje dalyvavo ir 10 bėgikų.

SELL olimpiada tais metais įvyko Tartu mieste. Pirmą vietą laimėjo Estija (141 t.), antrą – Suomija (137 t.), trečią – Lietuva (55 t.) ir ketvirtą – Latvija (39 t.). Tai buvo pirmas kartas, kada Lietuva atsidūrė trečioje vietoje. Rungtynių metu Komaras pasiekė naują Lietuvos trišuolio rekordą – 3,49 m. SELL Lietuvos rinktinę sudarė: Jodelė, Kersnauskas, Švarplaitis, Budrevičius, Blinka, Bakūnas, Keturakis, Tamulynas, Šačkus, Komaras, Puskunigis ir kt.

Lengvosios atletikos sezono uždarymo proga (09 27) buvo surengtos rungtynės, kuriose pasiekti šie nauji Lietuvos rekordai: 3000 m Vietrinis (LGSF) 10:05,4 min., 800 m jaunius Miliukevičius (LDS) 2:16,6 min., 60 m jaunius Korelis (Makabi) 7,2 sek. (lygus vyrų), 400 m su kliūtimis Balčius (ŠS) 61,4 sek. ir 200 m – per 23,6 sek.

(B.d.)

III SKYRIUS

IŠ PASAULIO SPORTO MOKSLO KONGRESŲ

Sportas Europoje: politinės idėjos ir sampratos

V. Kenigas (W. König)

KULTŪROS REIKALŲ MINISTERIJA,
ŠIAURĖS REINAS – VESTFALIJA
DIUSELDORFAS, VOKIETIJA

Po 1989 m. pasikeitimų sportas ir mokslas turi plačią autonomiją daugumoje Europos šalių. Tai galima iliustruoti tokiais pavyzdžiais, kaip savivaldos teisė. Tačiau sportas ir mokslas yra taip artimai susiję su kitomis politikos ir gyvenimo sritimis, jog būtų iliuzoriška tikėtis, kad jie galėtų vystytis nepriklausomai nuo šių sričių.

Kaip tik dėl tokios priklausomybės šio kongreso organizacinis komitetas nusprendė pradėti darbą paskaita, kurios keturi skyriai primintų mūsų europietiškoji identiteta, apibūdintų dabartinės politikos struktūrą bei dabartinius Europos sporto politikos metodus ir turinį, numatydami kai kurias ateities galimybių perspektyvas.

"Mes turime vienyti Europą, nepalikdami jos griovėjams, kurie jau trina rankas". Šis teiginys, pasakytas Prancūzijos užsienio reikalų ministro Alaino Juppe, apeliuoja į kiekvieną, kuris prisimena, jog Europos vienijimosi pagrindas – taikos idealas. 1948 m. gegužės 10 d. Europos Hagos kongresas savo pareiškime kategoriškai teigė, kad "Europos ir pasaulio taika priklauso nuo šio susivienijimo". Tai išliko aktualu ir šiandien; kitaip atsiranda daugybė sugriautų miestų ir nuniokotų šalių, tokių kaip Sarajevas, Bosnija.

1989 m. olandų kultūros filosofas Tonas Lemair'as Europos istorijos apžvalgoje, perskaitytoje katalikiškajame Nijmegeno universitete, pabrėžė didžiulę prarają tarp intelektualijų, muzikos ir technikos vertybių bei idealų, iš vienos pusės, ir brutalaus žmonių žudymo bei rasių naikinimo praktikos, iš kitos, pridurdamas: "Man dažnai buvo gėda, jog esu europietis". Ši įtampa, kuri Lemair'o nuomone, yra tik viena iš įvairių galimybių skirtingoms tautoms gyventi kartu, nulėmė vieną mūsų istorijos tūkstantmetį. Jos destruktivusis centras yra sunkiai suprantamas tiems, kurie tiki Ortega y Gasseto žodžiais: "Jei mes šiandien peržiūrėtume savo intelektualines galimybes (...), prieitume išvadą, kad dauguma jų kyla ne iš mūsų specifinių gimtinių, bet greičiau iš bendro Europos fondo. Europietiškas pradą pas mus visus yra kur kas stipresnis už vokiškąjį, ispaniškąjį, prancūziškąjį... Jei mes įsivaizduotume gyvenimą, kuriame stengtumėmės gyventi tik pagal savo "tautybę", jei visi papročiai, mintys ir jausmai, atėję iš kitų pasaulio šalių, būtų atimti iš vidutinio vokiečio, mes būtume priblokšti, kiek neįmanomas būtų toks gyvenimas: keturi penktadaliai mūsų yra bendra Europos nuosavybė".

Šiame pranešime neįmanoma suminėti visų filosofų ir rašytojų, kompozitorių ir dailininkų, mokslininkų ir architektų, Švedijos ir Vokietijos gimnastikos, Britų sporto žaidynių ir Šiaurės šalių arba Alpių žiemos sporto šakų pradininkų, kurie, nors ir priklausydami skirtingoms nacijoms, paliko mums bendrą, vienijantį palikimą. Tačiau visą laiką mes turime prisiminti, kad nuo Kipro iki Islandijos, nuo Laplandijos iki Andalūzijos ir nuo Atlanto iki Uralo mūsų istorija vienija mus. Ir jei sąmoningai suvoksite savo kilmę, sėkmingai galėsite nustatyti tikslus, kuriuos norite pasiekti.

Mūsų kontinentas nepadidėjo nuo to laiko, kai Eduardas Herriotas Prancūzijos nacionalinėje asamblėjoje 1925 m. pareiškė: "Pasauliniu mastu Europa yra ne ką svarbesnė už provinciją. (...) Mano didžiausias troškimas yra vieną dieną išvysti Jungtines Europos Valstybes". Šį tikslą taip pat toje pačioje vietoje apibūdino dar 1851 m. Victoras Hugo. Kodėl reikia siekti šio tikslo, paaiškino Winstonas Churchilis 1946 m. rugsėjo 19 d. Ciuriche: "Tai vienintelis sprendimas milijonams sunkiai dirbančių žmonių, siekiančių atgauti paprastus džiaugsmus ir viltis, kurie daro gyvenimą, vertą gyventi. Metodas yra paprastas. Ko mums reikia? Tai, kad šimtai milijonų vyrų ir moterų nuspręstų..."

Kaip dabar žinome, kelias nėra toks jau lengvas. Tai realistiškai numatė Robertas Schumanas Europos anglies ir plieno bendrijos įkūrimo proga: "Europa negali būti sukurta vienu ypu". Tačiau tikslas pasiliko, net ir per dešimtmečius vis atnaujinamų padalijimų Europoje, kurių pasekmes bandome įveikti pastaraisiais metais.

Šiuo atveju aš esu optimistas dėl paprasčiausios priežasties. Jei einate taku, už jūsų nuklotu katastrofomis ir kliūtimis, jūs juo negrįšite, o greičiau sieksite jau matomo tikslo, net jei yra likę problemų, kurias dar reikia išspręsti. Aiški orientacija, geri norai, atkaklumas ir kantrybė yra tos savybės, kurios reikalingos ir vystomos tiek sporte, tiek moksle, ir kurios tebėra būtinos šiandien.

Alaino Juppe "Europos vienijimo" negali visiškai valdyti vienas asmuo arba viena vietovė. Vienijimo sutartis yra milžiniškų matmenų ir neturi analogų istorijoje. Neįmanoma išvystyti vienijimo plano iki smulkesnių detalių, bet, nepaisant to, mes turime bendrą idėją tokios vietos, kur galėtume gyventi taikoje ir ramybėje, kur būtų užtikrinta laisvė ir

žmogiškasis orumas. Tie, kas mano, jog ši vieta vadinasi "utopija", turėtų prisiminti Oscaro Wilde'o žodžius: "Progresas yra tik utopijos realizavimas". Todėl vienijimas ir ateities planavimas turi vykti kartu tam, kad būtų pastatytas naujasis pastatas. Tuo pat metu turi būti išnagrinėjama visų esamų dalykų nauda ateityje ir jie turi būti maksimaliai efektyviai panaudoti ar pritaikyti naujai aplinkai.

Šis procesas, kuris vyksta dešimtmečius, jau visiškai pakeitė ir tebekeičia iki šiol Europos ekonomines ir socialines sistemas. Prieš šį procesą neatsilaikė diktatūros Graikijoje, Ispanijoje, Portugalijoje, o pagaliau ir Rytų Europoje, ir jis iš lėto apima vis didesnę Europos dalį, kartu įtakodamas jos piliečių gyvenimą.

Nors vienas iš Europos vienijimosi tėvų Jeanas Monnet yra pasakęs, kad, jei jis turėtų galimybę pradėti iš naujo, jis pradėtų nuo kultūros, tačiau negalima nekreipti dėmesio į tai, kad ekonominis bendradarbiavimas buvo stipresnis ar bent greitesnis vienijimosi proceso katalizatorius. Būtent ekonominės priemonės nulėmė sistemiską, o ne izoliuotą ar atsitiktinį artimesnių kontaktų vystymąsi ir derinimąsi švietimo, mokslo, tyrimų, kultūros ir sporto srityse. Atrodo stebėtina, lyginant tai su Europos intelektualinės minties ir kultūros istorijos tradicija. Tačiau tik tuo galima būtų paaiškinti, kodėl šis sporto mokslo institucijų kongresas yra tik antrasis, o ne dvidešimtas šioje srityje.

Būtina matyti šį ryšį, norint suprasti faktą, kad mokslas ir sportas nepajėgs išvengti šios Europos vienijimosi srovės, ir to fakto priežastis. De facto svajonės apie visišką nepriklausomybę negali egzistuoti amžinai. Todėl bet kas, kalbėdamas apie tolesnį sporto vystymąsi Europoje, privalo bent užsiminti apie bendrą politinę perspektyvą. Jei tai leidžia atsižvelgti tik į išlikusias institucijas, kurios liečia mūsų temą, negalime svarstyti apie buvusias Rytų bloko šalis ir netgi KSZE, Vakarų Europos sąjungą, EFTA ir kitas organizacijas. Lieka tik Europos Taryba ir Europos Bendrija, dabar tampanti Europos Sąjunga.

Šie du viršnacionaliniai lygiai ir bus atsakingi už tolesnį Europos vystymąsi, o drauge ir buvusios Tarybų Sąjungos šalių bei šalių, atsiradusių po pilietinio karo Jugoslavijoje. Tai yra aiški tendencija, matoma iš svarbios ir viešai gautos Europos parlamento išvados A3 - 0189/92, pateiktos 1993 01 20 vadinamajame Hansch raporte: "(...) dėl Europos Sąjungos sudarymo ir strategijos, jos plėtimosi ir tvarkos siekimo Europoje atžvilgiu". Raportas ir išvada pateikia aiškų ir tikrovišką būsimos politinės santvarkos Europoje paveikslą. Čia parlamentas reikalauja: "... Europos Sąjungos išsiplėtimo, apimant Europos tautas (...), kuriose egzistuoja išsivysčiusios demokratinės institucijos ir kurios remiasi nacionaliniais įstatymais bei ekonomine struktūra ir kur garantuojamos žmogaus teisės (...). "Šis paskutinis reikalavimas aiškiai parodo, kad "konfederacinio bendradarbiavimo sistema", kurios nori parlamentas, didžiąja dalimi atitinka Europos Asamblėjos sistemą, kurioje nacijos narės turi pripažinti žmogaus teisių konvenciją.

Skirtingi yra ir bus šių dviejų politinių lygių tikslai, uždaviniai, galimybės ir savęs įvaizdis, ir tai turės gana nemažas pasekmes sportui ir mokslui. Svarbiausias skirtumas yra tai, kiek atitinkamų teisinių ir vykdomųjų organų taisyklės atitinka įstatymus. Bendradarbiavimas su Europos Asamblėja pagaliau suvienys daugiau kaip 40 šalių. Sporto vystymo komitete jau yra 37 šalių atstovai, gausiai prisijungus naujiems

iš Rytų ir Pietryčių Europos. Bendradarbiavimas ir toliau vyks visuomeniniu pagrindu ir išlaikys nemažą savarankiškumą, išskyrus nacionalines konvencijas, kurios turi būti ratifikuotos atskirai.

Po labai tikėtino Austrijos, Suomijos, Švedijos ir Norvegijos įsijungimo į Europos Sąjungą, ji sudarys naują politinę ir teisinę valdą, kurios teisinės normos įtakos beveik visas bendruomenės gyvenimo sritis tokio intensyvumu, kokią anksčiau turėjo tik nacionalinės valdžios įstatymai. Reikalingą konstituciją dabar rengia Europos Parlamentas, žinoma, truputį per vėlai, ką galima būtų nesunkiai paaiškinti istoriškai, tačiau pakankamai laiku formuojamas pagrindas tolesniam vystymuisi. Grįžtant prie mūsų temos, lieka klausimas, ar teisių, kurios bus perkeltos iš nacionalinio į viršnacionalinį lygį, visuma pagaliau pateisins Nacionalinės federacijos pavadinimą, o netaps tik Nacijų Federacija.

Taigi mums labai svarbu, kad diskusija dėl Maastrichto sutarties privedė prie labai netikėto papildomo principo iškelimo. Čia įeina tiek regioniniai, tiek turinio komponentas. EB sutarties 3 straipsnis teigia, kad Bendrija kišasi tik tada, kai "(...) reikalingi tikslai ir metodai negali būti realizuojami šalies narės lygiu (...)". Tai galima interpretuoti įvairiai, tačiau neginčijama norma turėtų būti atsakomybė visur, kur tai gali duoti naudos ir būtų atlikta kvalifikuotai. Švietimo ir kultūros politikos srityje, kur yra nedidelė Bendrijos kompetencija, ši fundamentali taisyklė suteikia didesnę galimybę autonomiškoms nevalstybinėms organizacijoms, taip pat ir Europos provincijoms bei regionams negu nacionalinėms valstybėms.

Nors sportas buvo tinkamai įvertintas Adonnino raporte dėl "Piliečių Europos" (1985), jungimosi procesuose jis liko nepaminėtas. Jo padėtis tikriausiai turėtų būti aptariama drauge su kultūros politikos įstatymais. Papildymas nereikia atsisakymo vadovauti valstybės laisvoms organizacijoms. Dažnai yra pamirštama, jog tai reiškia fundamentalią teisę bendradarbiauti ir netgi išpareigojimą įsikišti, jei institucijos, artimesnės piliečiams, neatlieka savo pareigų. Tai gali padaryti didelę įtaką sporte, jei valstybė rimtai žiūri į savo atsakomybę piliečiams, o tai yra užduotis, reikalaujanti daugiau, negu sporto organizacijų atsakomybė savo nariams.

Apžvelgę įvairias "didžiosios politikos" vystymosi charakteristikas, eikime prie institucijų, kurios dalyvauja į Europą orientuotoje sporto politikoje, nes jos taip pat atliks svarbų vaidmenį ateityje.

Nors aš visiškai suprantu, jog nevalstybinės organizacijos yra prioritetingos, pradėsiu nuo viršnacionalinių institucijų dėl dviejų priežasčių: pirmiausia tai geriau pratęs jau išsakytas mintis ir, be to, būtent Europos Taryba turi palyginti ilgas plačios veiklos tradicijas. Nuo 1966 m. jos veikla apėmė visą spektrą sporto temų, iš pradžių kultūros politikos rėmuose, kas ir paaiškina, kodėl šalims, ratifikavusioms 1954 m. Kultūros konvenciją, leidžiama dalyvauti sporto politikos programoje.

Bendradarbiavimas vykdomas:

1. Kaip pirmosios sporto ministrų konferencijos 1975 m. rezultatas, formalūs susitikimai organizuojami kas treji metai, tarp jų vykstant neformaliems susitikimams.

2. Sporto vystymo komitetas (CDDS) vadovauja darbei kasmetinėse programose ir rengia ministrų konferencijas. Nacionalinės delegacijos taip pat atstovauja ir nevalstybinėms sporto organizacijoms, tokioms kaip CDDS narės.

3. Abiems komitetams padeda du subkomitetai, kurių ekspertai yra Sporto vystymo – Sporto tyrimų (DS–SR) bei Sporto vystymo–Sporto informacijos (DS–SI) komitetų nariai, kur pastarasis subkomitetas taip pat padeda sporto informatikos centro Clearing House darbui Briuselyje.

Darbe vadovaujamosi "Sporto visiems" chartija, kuri 1992 m. sporto ministrų konferencijoje buvo pakeista žymiai detalesne "Europos sporto chartija". Išskirti ir plačiai apibūdinti tikslai; visos svarbios sporto vystymo sritys yra išdėstytos 13 straipsnių. Pagrindinis reikalavimas – kiekvienam piliečiui suteikti galimybę aktyviai dalyvauti sporte, nepaisant kitų visuotinių ar individualių gyvenimo sąlygų. Bet kuri vyriausybė ar sporto organizacija, kuri sąmoningai užsibrėžia šią užduotį, labai įsipareigoja. Pati Europos Taryba stengiasi įvykdyti šį reikalavimą. Todėl ji vykdo specialistams seminarus bei mokymo kursus, kurie daugiausia skiriami Rytų Europos šalims, paskutiniu metu per SPRINT programą, siekdama paremti jose naujų sporto struktūrų vystymąsi. Iki šių metų pabaigos 17 seminarų bus surengta Vengrijoje, Lenkijoje, Rumunijoje, Bulgarijoje, Čekijos Respublikoje ir Baltijos šalyse.

Tuo metu, kai Europos Taryboje yra aiškiai matoma sporto politika, anaipol taip nėra Europos Bendrijoje. Priežastis visai paprasta: šiuo metu ji yra nekompetentinga sporto srityje, jis iki šiol nebuvo paminėtas jokioje sutartyje. Niekas dabartinėje teisinėje situacijoje nesikeičia, nors pareiškiami įvairių norų bei nusiskundimų: pavyzdžiui, jau devintojo dešimtmečio pradžioje Europos Parlamento atstovai yra sakę, kad sportas galėtų būti efektyvus vienijimosi katalizatorius, o 1993 m. vasario 23 d. Freddy Blackas, Parlamento narys, aštriai kritikavo Bendriją, kuri sporto vystymui skyrė ne daugiau pinigų negu alyvų kompanijos santykių su visuomene skyriaus Kopenhagoje pasilinksminimams, ko negalėjo užginčyti komisija. Taigi šioje stadijoje tarp Bendrijos ir sporto egzistuoja tik siauros bendradarbiavimo sritys, ir aš norėčiau paminėti svarbiausias iš jų.

1. Komisija remia sporto renginius, iš kurių tikisi Europos vienijimosi idealų platinimo. Pavyzdžiui, dabar, rugsėjo 1-11 d., vyksta EB moterų dviračių lenktynės nuo Vlisingeno (Olandija) per penkias EB šalis iki Kambrė (Prancūzija). Į šią kategoriją taip pat įeina buriavimo turas aplink Europą, komandinės plaukimo ir sunkiosios atletikos klubų varžybos ir kitos, mielai remiamos už galimybę atstovauti Europos Bendrijai olimpinėse žaidynėse.

2. Daugybė EB rėmimo programų, kurių teminis turinys paprastai yra nelabai apibrėžtas, taip pat suteikia daug galimybių sportui. Aš paminėčiau žmonių, ištikytų negalios, sporto rėmimą per Helios programą, jaunimo sporto – per "Sportas Europai" programą, sporto mokslo įstaigų, įskaitant ir mūsų "tinklą", – per Erasmus. Regioniniai fondai gali būti naudojami sporto bazių vystymui, jei jos taip pat tarnauja turizmo infrastruktūros regione gerinimui, naujų darbo vietų steigimui. Tai gali būti padaryta socialiniu finansavimu. Galėčiau šį sąrašą žymiai pratęsti.

3. Paradoksas, tačiau visuomeninės ir ypač sporto organizacijos nežino apie Bendrijos sporto politikos pasekmes šioje sportą skatinančioje veikloje. Tai išaiškėjo žinomų konfliktų metu, pvz., ginčai su UEFA dėl leidžiamo profesionalių futbolo žaidėjų iš EB šalių skaičiaus komandoje bei karšti debatai dėl anksčiau buvusių regioninių ar nacionalinių loterijų perkėlimo į kitas šalis. Taigi ši plati sritis yra susijusi su Europos sporto tvarka, ir įstatymas dėl laisvo

žmonių, prekių, darbo ir kapitalo judėjimo, kuris išgaliojo nuo 1993 01 01, turi ypač toli siekiančias pasekmes. Čia paliečiama viskas, kas yra susiję su sportu: laisva prekyba sporto prekėmis, sporto bazių statyba, šūkliai ir emblemos, bilietai ir televizijos teisės, mokesčiai ir draudimas, mokymo kursai bei apibūsis diplomų pripažinimas, sportininkų maitinimasis ir, be abejo, dopingas ir t.t.

Tokių EB sporto politikos pasekmių aiškinimas užtruktų keletą valandų, tačiau jas išsamiai išnagrino Britų agentūra, Coopers ir Lybrand. Todėl šiuo atveju aš tik atkreipsiu dėmesį į 1992 m. lapkričio mėn. laikiną raportą, kuris jau buvo publikuotas ir po kurio greitai seks kur kas platesnis pareiškimas.

Aš neturiu laiko apibūdinti tas pastangas, kurias Europos Parlamentas skyrė sportui, Europos teisingumo teismo nutarimus, atskirų ministrų susitikimų veiklą, Europos mokyklų sporto žaidynes, EB sporto žaidynes, su sportu susijusį Europos Standartizacijos komiteto CEN/CENELEC darbą ir pan., nors tiesioginis jų poveikis sportui pasirodo tik dabar. Vienintelė priežastis, kodėl aš nepaminiu EB sporto ministrų konferencijos, tai todėl, kad ji *neegzistuoja*.

Paminėjus visas šias institucijas, turėtų paaiškėti, kodėl Bendrijos politinis ir teisinis vystymasis išskėlė būtinybę atkreipti dėmesį į su sportu susijusias pasekmes, pripažinti galimą naudą ir išvengti pavojų. Generalinės direkcijos, kuri yra artimiausiai susijusi su sporto reikalais, patariamasis skyrius 1991 m. gruodžio mėn. dėl šios priežasties sudarė "EB Sporto forumą". Trečiasis šio forumo susirinkimas vyks 1993 m. lapkričio 23 d. Čia visos valstybės, EB narės, dirba kartu su delegacijomis, kurios sudarytos iš keturių valstybinių ir nevalstybinių sporto organizacijų atstovų. Šie metai bus pirmieji, kai forumas aptars darbo programą, susijusią su sportu. Jis taip pat turi priimti sprendimus dėl savo veiklos pobūdžio, ypač turint omenyje stiprų Briuselio dalyvavimą.

Galbūt padės tas faktas, kad prieš kelias dienas Vokietijos sporto federacija atidarė savo neoficialų biurą Briuselyje.

Dabar norėčiau pereiti prie nevalstybinių organizacijų.

Ir vėl turiu kai ką praleisti. Neįmanoma čia apibūdinti, kokią svarbą Europos idėjai turi daugybė tarptautinių ryšių tarp sporto klubų, ypač pasienio srityse. Taip pat turiu apsiriboti keletu glaustų komentarų apie savo pastebėjimus tarptautinių prekybos asociacijų darbe. Nepaisant ypatingo ir efektyvaus tarptautinių varžybų vykdymo ir taisyklių derinimo, nepaisant jų draugiško ir taiką skatinančio darbo, kuris pakyla virš visų ideologijų, nepaisant viso to, jų bendras, vieningas indėlis į visuotinį sporto vystymą lieka mažareikšmis ir kuklus. Čia aš neturiu ko pridėti, turėdamas galvoje daugiau kaip 90% visų tarptautinių asociacijų.

Futbolo ir atletikos asociacijos priklauso prie keleto išminčių. Tikėtina, kad jų solidarai veiks, ypač vystant naujas sporto struktūras Rytų Europoje, turės platų poveikį.

Kalbėdamas apie sporto vystymą, iš karto prisimenu ir norėčiau čia paminėti Nacionalinių olimpinį komitetų sąjungą. Tai visai suprantama situacijoje, kur olimpinės žaidynės turi žymiai didesnę vaidmenį nei olimpinė idėja. Tačiau teisybės dėlei reikia paminėti, kad ši sąjunga "Europos solidarumo" veikloje turi europietiškos dvasios ir ypač šiandien, suteikdama pagalbą Bosnijos sportininkams ir organizacijoms.

Pagrindinė į Europą orientuota sporto organizavimo institucija yra Europos sporto konferencija. Didžiausias jos pasiekimas yra tai, jog nuo 1973 m. Rytai ir Vakarai turėjo

galimybę dažnai susitikti, ir net aštrios opozicijos tarp politinių blokų metu buvo įmanomas tarpusavio susipažinimas ir pasikeitimas idėjomis, nepaisant nepalankios situacijos. Buvo parengtos sąlygos keletui dvipusių sutarčių. Žinoma, pagrindinės susirinkimų temos turėjo būti labai abstrakčios, ką aš galėčiau ir pailustruoti keliais pavyzdžiais iš paskutinio dešimtmečio. "Sportas kaip mokymo faktorius abipusiam supratimui" (1981), "Europa ir pasaulis" (1983), "Jaunimas ir sportas" (1985), "Sportas ir kultūra" (1987) vyko prieš "Diskusiją sporto mokslo klausimais" (1989). Žinoma, buvo paliesta ir daugybė kitų temų, tokių kaip dopingas, rasinė diskriminacija ar, 1989 m., chartijos vystymas. Tačiau tik po 1991 m., po politinio perversmo Rytų Europoje, konferencija Osle galėjo nuspręsti suintensyvinti savo darbą. Buvo sukurtos darbo grupės "Moterys sporte", "Jaunimas Europos sporte", "Parama sporto vystymui Europoje" ir "Europa besikeičiančiame pasaulyje", kurios turi pateikti savo raportus šių metų konferencijoje Bratislavoje. Politinį Europos vystymąsi ir jo įtaką sportui aiškiai parodo tas faktas, kad šios konferencijos narėmis yra 48 tautos, yra septynios narės, turinčios svečio teises, ir 9 stebėtinios organizacijos, besidominčios bendradarbiavimo klausimais.

Čia, be abejo, vėl tampa aišku, jog, nepaisant visos pažangos, daugelyje Europos šalių sporto organizacijos negali būti laikomos visiškai nepriklausomos nuo vyriausybės. Tai paaiškina gana laisvai apibrėžtą Europos nevalstybinių sporto organizacijų (ENGSO) susiformavimą prieš keletą metų. Aišku, ENGSO taip pat turi chartiją, kurioje aprašomas bendradarbiavimas, keitimasis informacija, bendros pozicijos dėl politinių sporto problemų ieškojimas ir atstovavimas.

Egzistuojančių institucijų apžvalga neparodo jokių kiekybinių trūkumų. Tai galėtų sukelti ironiškų pastabų. Turime suprasti, kad tai lėmė Europos istorijos eiga po karo ir tai yra daugybės žmonių geros valios išraiška, siekiant suvienyti tai, kas priklauso visiems, kaip buvo dažnai kalbama per Vokietijos vienijimąsi. Tačiau mes taip pat negalime likti nekritiški. Todėl reikia paminėti kai kuriuos probleminius klausimus.

1. Darbo grupės "Jaunimas Europos sporte" raporte, kuris buvo pateiktas konferencijai Bratislavoje, sakoma: "Nerimą kelia ryšių ir bendradarbiavimo trūkumas tarp įvairių organizacijų bei nepakankamas jau egzistuojančių keitimosi informacija priemonių panaudojimas". Šis sakinytis aiškiai parodo, jog, nepaisant daugybės konferencijų, Europos partnerių žinios apie savo darbą ir jo specifines sąlygas yra menkos.

2. Šis trūkumas, iš vienos pusės, trukdo darbui, o iš kitos – prisideda prie dubliavimo darbe.

3. Baziniai dokumentai, tokie kaip chartijos, yra parašyti labai abstrakčiai, juos galima labai įvairiai interpretuoti. Abstraktumo lygis, kuris praeityje leido išvengti konfliktų, dabar galėtų būti sumažintas. Detalesnis tikslų apibūdinimas padėtų bendradarbiauti konkrečiais projektais.

4. Šioms neginčijamoms visų institucijų nuostatoms dar trūksta kovos su žalingomis tendencijomis bei krizės simptomais tarptautiniame sporte strategijos, tokios kaip nuoseklios sutartys ir sistematiškumas. Šis trūkumas galėjo sukelti įvairias pasekmes, bet labai svarbu yra tai, kad paskutiniaisiais dešimtmečiais visi mes pripratome prie nekritiško požiūrio į elitinį sportą, kuris atsirado dėl politinių sistemų tarpusavio kovos. Jei po to elitinis sportas prarado vadovaujančias pozicijas visuotiniam sporto vystymuisi, tuomet reikia naujo

elitinio sporto, o taip pat "Sporto visiems" pagrindimo, kuris atitiktų Europos tautų kultūrinį, socialinį ir ekonominį kontekstą.

5. Visų komitetų metodai nėra labai efektyvūs. Jie negali daug pasiekti, susitikdami tik kartą per metus.

6. Man atrodo, kad visas procesas nepakankamai orientuojasi į "pamatus". Čia aš turiu omenyje mokyklas ir sporto klubus, universitetus bei regionines ar provincijų sporto organizacijas ir, žinoma, individualius mūsų šalių piliečius, kurie visai pagrįstai tikisi kokios nors apčiuopiamos naudos sau iš šių viršūnių susitikimų.

Ši kritika jau pateikia pradžią pasikeitimams. Ko reikia?

1. Esamos institucijos privalo geriau koordinuoti savo darbą ir bent iš dalies jį atlikti drauge. Paradoksaliau, bet, jei kiekvienas bando viską padaryti visais lygiais, pasiekama mažiau negu tada, jei kiekvienas susikoncentruotų į aiškiai apibrėžtas užduočių sritis. Pavyzdžiui, jei Europos sporto konferencijos darbo grupė, kuri rūpinosi pagalbos priemonėmis Rytų Europos šalims, dabar perleistų šį darbą ekonomiškai galingesniam Europos kongresui, aš pripažinčiau tai naudingu žingsniu.

2. Jei norima dirbti su partneriu, turi būti gerai susipažįstama su sąlygomis. Šioje srityje yra daugybė trūkumų. Netgi tos šalys, kurios priklauso Europos kongresui, jau daugelį metų, nors gali pasinaudoti Clearing House, DS-SR ir DS-SI darbu, turi tikrai per mažai žmonių, išmanančių kaimyninių šalių socialines sąlygas ir sporto struktūras. O kiek nežinoma apie Rytų Europos šalis, kur turi išikurti visiškai naujos nevalstybinės sporto struktūros! Delegacijų vizitų ir konferencijų nepakanka šiems trūkumams pašalinti. Reikia detalios analizės apie dabartinę sporto situaciją atskirose šalyse ir apie sąlygas, darančias įtaką jo tolesniam vystymuisi. Mokslas turėtų imtis šių dalykų. Šio preliminarus darbo pagrindu turėtų būti sukurta informacijos sistema, kuri žymiai išplėstų dabartinės Clearing House galimybes regioniniu ir vietiniu lygiais.

3. Svarbų vaidmenį vaidins švietimo ir tolesnio lavinimo sritys. Šios dvi kryptys, reguliuojančios mokymo ir kvalifikacijos kursus Europos Bendrijoje, turi būti papildytos susitarimu su kitomis Europos tautomis, net jei tai liečia tik įdarbinimo sporte sritis. Pavyzdžiui, būtų reikšmingas žingsnis priekini, jei Europos sporto mokslo institutų tinklo darbo grupės Nr. 3 trenerių mokymo ir egzaminavimo rezultatus pripažintų kiek galima daugiau Europos šalių vyriausybės ir sporto organizacijų. Kuo labiau bus suderintos mokymo sistemos ir programos, tuo bus lengvesnis bendradarbiavimas ir pagalba.

4. Turi būti vystomas partneriavimas. Jo niekada nebus per daug. Bet kurios tarptautinės konferencijos vienas tikslų turi būti tarpininkavimas tokiems tiesioginiams kontaktams. Jie turi būti vystomi tarp atskirų šalių sporto klubų ir sporto asociacijų, tarp mokyklų ir universitetų, tarp miestų ir regionų ir tarp visų grupių, kuriose sportas vaidina svarbiausią vaidmenį. Tokios partnerystės skatinimui reikia įstaigos, į kurią galėtų kreiptis asmuo ar institucija, suinteresuota dalyvauti.

5. Teigiama patirtis sporto srityje turi būti sistematiškai analizuojama ir platinama. Tai ypač aktualu kalbant apie naujus ir specifiskai individualius dalykus. Tai gali būti sportavimo galimybė žmonėms, ištiktiems specifinės negalios, arba nauja populiarus sporto plėtojimo strategija, nauja elitinių sporto trenerių mokymo koncepcija arba savarankiškų

klubų ar asociacijų ekonominio administravimo formos ar galbūt naujas visuomenininkų pritraukimo metodas.

6. Ši idėjų sąrašą galima tęsti be galo. Kultūros ir sporto ministrų konferencijos proga prieš keletą metų buvo pateikta pasiūlymų dėl sporto ryšių su Prancūzija intensyvinimo. Iš karto atsirado ilgas galimybių sąrašas. Tačiau tokias fantazijas riboja ekonominės galimybės. Tik tie, kas tebėra realistai tiek dėl tikslų, tiek dėl metodų, gali tikėtis didesnio biudžeto. Teoriškai negali būti sporto organizacijos ar vyriausybės biudžeto, kuriame nebūtų numatyta lėšų Europos renginiams. Ypač tose organizacijose, kurių pavadinimuose yra žodis "Europos".

Aš ir kviesčiau šias organizacijas neapsiriboti minėtomis kasdieninio sporto pozicijomis, bet sukurti keletą Europos sporto politikos tikslų, nepriklausomų nuo sporto asociacijų didžiųjų turnyrų ir nepriklausomų nuo politinių konferencijų tam, kad pagilintų mūsų bendrumo jausmą. Pavyzdžiui, aš galėčiau įsivaizduoti Europos jaunimo sporto tinklą, kurį būtų nesunku finansuoti, jei sporto organizacijos turėtų taisyklę, kad 1% visų pajamų iš tarptautinių sporto varžybų Europoje turi būti paskirta šiam tikslui. Panašiai galėtų būti finansuojamas Europos sporto fondas, kuris turėtų būti remiamas ir visuomeninėmis bei rėmėjų lėšomis. Toks fondas galėtų padėti finansuoti svarbiausias sporto vystymosi sritis.

Panašumas tarp sporto ir kultūros reiškia, kad iš kultūros gaunamą patirtį reikia panaudoti sporte. Pavyzdžiu galėtų būti "Europos sporto miestas", kuriame sportas turėtų ypatingą vaidmenį ir kuris galėtų būti pasirenkamas kasmet, kartu suteikiant galimybę skatinti intensyvius ryšius Europoje. Mano

nuomone, logine paskutiniųjų metų Europos vystymosi seka galėtų būti žymios sporto mokslo ar grožinės sporto literatūros, jei ji yra iš tikrųjų įveikusi nacionalines ribas, paskatinimas, įteikiant prizus.

Žinoma, šis idėjų sąrašas yra nepilnas, ir kūrybingi protai galėtų jį papildyti. Tačiau tai nebūtinai turėtų būti išsami tolesnio Europos sporto vystymosi samprata. Laikas tam dar neatėjęs, bet dabarties ženklai yra žadantys daugiau nei bet kada mūsų istorijoje. Ateities konkrečios koncepcijos gali remtis pagrindiniais apibrėžimais, esančiais dabartinėse chartijose, be to, nesuskaičiuojama daugybė individualios veiklos, dedančios tam dar tvirtesnį pagrindą.

Laukiama yra bet kokia pagalba, prisidedanti prie vystymosi. Todėl gal ir nelabai išmintinga buvo Europos Bendrijos komisija, teigdama, kad ji nėra atsakinga, kai Europos Parlamento narys lordas O'Halaganas paskelbė Šventąjį Bonifacijų, puikų europietį, šventuoju globėju. Walteris Hallsteinas, pirmasis komisijos prezidentas, būtų tikrai priėmęs tokią dangiškąją pagalbą, nes jo devizas, kuris man labai patinka, buvo: "Jei jūs netikite stebuklais Europos reikaluose, tuomet jūs nesate realistas". Mes taip pat turėtume būti pilni tokio tikėjimo šiomis dienomis Kelne, kur stengiamės pastatyti pastatą "Europos statybos vieta", ant kurio durų būtų užrašas: "Europos sporto mokslas".

*2nd European Forum
"Sport Sciences in Europe 1993"
German Sport University, Cologne, September 8-12, 1993
18-29 p.*

Iš anglų kalbos vertė A. Groblytė

IV SKYRIUS

MOKSLINIO GYVENIMO KRONIKA

1. Disertacijos kūno kultūros ir sporto mokslo klausimais

1994 metai

1994 m. gruodžio 2 d. Vilniaus universitete viešai apgynė socialinių mokslų (edukologija) habilitacijos darbą (pagal paskelbtų mokslo darbų sancaupą) tema "Fizinių pratimų panaudojimas sprendžiant įvairaus amžiaus didesnės kūno masės žmonių biosocialines problemas" Šėcino universiteto Kūno kultūros instituto doc. dr. Tadeušas Mečkovskis (Lenkija).

1995 m.

Birželio 15 d. Lietuvos policijos akademijos vyr. asistentas Šarūnas Sakalauskas Vilniaus pedagoginiame universitete viešai apgynė socialinių mokslų (edukologija) daktaro disertaciją tema "Jaunųjų krepšininkų (16-18 metų) fizinio ir techninio rengimo efektyvumas (teorija ir didaktika)".

2. Lietuvos sporto mokslo konferencijos

1994 metai

12 15 Lietuvos asociacija "Sportas visiems" kartu su Vilniaus pedagoginiu universitetu Vilniuje organizavo respublikinę mokslinę metodinę konferenciją tema "Įvairaus amžiaus žmonių fizinio aktyvumo, fizinio ugdymo ir sveikatos problemos".

12 20 Kūno kultūros ir sporto departamentas Vilniuje (VPU antruosiuose rūmuose) organizavo respublikinę mokslinę konferenciją tema "Istorinė patirtis – sporto ateičiai".

1995 metai

01 05 Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacija kartu su Lietuvos kūno kultūros instituto Kūno kultūros ir sporto teorijos katedra Kaune surengė praktinę metodinę konferenciją tema "Kūno kultūros dabartis ir ateities perspektyvos mokykloje".

02 03 Vilniuje įvyko Lietuvos olimpinės akademijos narių suvažiavimas, aptarė savo veiklą ir patikslino LOA įstatus.

03 16-19 Lietuvos sveikatos sąjunga, Lietuvos kūno kultūros institutas, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės Palangoje organizavo tarptautinę konferenciją "Sveikata – darnos matas".

04 14 Kūno kultūros ir sporto departamentas kartu su Lietuvos kūno kultūros institutu Kaune organizavo respublikinę mokslinę praktinę konferenciją "Jaunųjų sportininkų rengimo valdymas".

04 20 Vytauto Didžiojo universitetas organizavo mokslinę konferenciją tema "Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje".

05 05 Lietuvos olimpinė akademija Vilniaus universitete organizavo savo sesiją tema: "Olimpinio sąjūdžio Lietuvoje ištakos, raida, problemos".

05 12 Lietuvos studentų sporto asociacija, Lietuvos kūno kultūros instituto studentų atstovybė, studentų festivalis "Sportas visiems – Juventus-95" organizavo Kaune studentų respublikinę konferenciją "Sporto ir kūno kultūros vieta akademinio jaunimo gyvenime".

3. Nauja literatūra

1. Miškinis K. Šeimos pedagogika. – V.: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.
2. Sportininkų aklimatizacija ir adaptacija Atlantoje. – V.: Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, 1994.
3. Šeima ir sportas. /Respublikinės mokslinės konferencijos pranešimų tezės. – V., 1994.
4. Kazlauskas V. Lietuvos sportininkai – kovotojai dėl laisvės. – V.: Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, 1994.
5. Lietuvos ir pasaulio galiūnai. – Klaipėda: Lietuvos taupomasis bankas (Generalinis remėjas), 1994.
6. Gailiūnienė A., Kontvainis V. Vaikų, paauglių ir jaunuolių organizmo ypatumai. – Kaunas, 1994.
7. Rankinio federacijos biuletenis Nr. 10. – Kaunas, 1994.
8. Stasiulevičius G. Lietuvos rankiniui - 40. – V., 1994.
9. Įvairaus amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo, fizinio ugdymo ir sveikatos problemos/ Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga. – V.: Vilniaus pedagoginis universitetas, Lietuvos asociacija "Sportas visiems", 1994.
10. Barisas A., Alekrinskis A. Rengimosi irklavimo varžyboms baigiamojo etapo planavimas /Mokymo priemonė. – K.: Lietuvos kūno kultūros institutas, 1994.
11. Мечковски Тадэуш. Применение физических упражнений в решении биосоциальной проблемы увеличенной массы тела здоровых лиц разного возраста (по совокупности опубликованных работ //Вильнюсский Университет, Институт Физической культуры Щецинского Университета, Вильнюс, 1994.
12. Istorinė patirtis – sporto ateičiai /Mokslinės konferencijos medžiaga. – V.: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 1994.
13. Sporto mokslo žinios Nr. 2 /Lietuvos sporto mokslo taryba. – Vilnius, 1994.
14. Naužemys R. Treniruokliai ir jėgos ugdymo metodika. – Vilnius, 1994.
15. Lietuvos ėjikas – 94. Sportinio ėjimo asociacija. – V., 1995.
16. Sveikata – darnos matas /Tarptautinės konferencijos tezės// Lietuvos sveikatos sąjunga, Lietuvos kūno kultūros institutas, Lietuvos sveikatos apsaugos ministerija, Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. – Kaunas, 1995.
17. Sportininkų rengimas dvikovoms (Dvikovinių sporto šakų sportininkų atranka ir rengimas)/ Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. – V.: LTOK leidykla, 1995.
18. Jaunųjų sportininkų rengimo valdymas /Konferencijos pranešimų tezės// Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, Lietuvos kūno kultūros institutas. – V., 1995.
19. Tinteris M. Raumenų vystymo jėgos pratimai/ Vilniaus pedagoginis universitetas, Kūno kultūros katedra – V., 1995.
20. Kūno kultūros problemos Lietuvos aukštojoje mokykloje /Mokslinių pranešimų santraukos// Vytauto Didžiojo universitetas, Kūno kultūros katedra. – Kaunas, 1995.
21. Olimpinių sąjūdžio Lietuvoje ištakos, raida, problemos /Lietuvos olimpinės akademijos sesijos medžiaga// Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, Lietuvos olimpinė akademija. – Vilnius: LTOK leidykla, 1995.

4. Svarbiausios pasaulio sporto mokslo konferencijos

1995 metai

- 01 04-08 *Palm Springsas, Kalifornija*
Tema: Nacionalinė fizinio lavinimo sistema aukštesniojo lavinimo mokykloje
- 03 17-19 *Velsas*
Konferencija filosofiniais fizinio lavinimo ir sporto klausimais
- 03 27-30 *Tel Avivas, Izraelis*
11-asis tarptautinis Jeruzalės simpoziumas dėl sužeidimų sporte
- 03 27-31 *Oslas, Norvegija*
Antrasis tarptautinis kursas apie fiziologinius atsakus į fizinį ir protinį darbą
- 04 21-23 *Čikaga, Ilinojus*
Simpoziumas sporto, šokio ir judesio klausimais
- 04 26 *Birmingemas, Didžioji Britanija*
Sporto ir rekreacijos informacijos grupės seminaras
Tema: Sportas ir įstatymas
- 05 21-25 *Kvebekas, Kanada*
Pasaulinis kūno kultūros ir sporto forumas
- 05 22-26 *Oslas, Norvegija*
10-asis tarptautinis taikomosios fizinės veiklos simpoziumas /ICSSPE remiama konferencija
Tema: Gyvenimo kokybė per taikomąją fizinę veiklą ir sportą: ilgiausios gyvenimo trukmės sąvoka
- 05 24-25 *Strasbūras, Prancūzija*
8-oji Europos ministrų, atsakingų už sportą, konferencija
- 05 25-29 *Otava, Ontario*
Pasaulinis protinio treniravimosi ir meistriškumo kongresas
- 06 05-08 *Stokholmas, Švedija*
Sporto medicinos 2000 konferencija
- 06 12-15 *Maskva, Rusija*
Antrasis Maskvos tarptautinis sporto psichologijos kongresas
- 06 26-30 *Vingeito institutas, Izraelis*
AISEP pasaulinis kongresas
- Tema: Langai į ateitį: ieškojimas ryšių tarp disciplinų, mokyklinių programų ir instrukcijų
- 07 02-06 *Jyvaskyla, Suomija*
XV Tarptautinės biomechanikos draugijos kongresas
- 07 04-09 *Briuselis, Belgija*
IX Europos sporto psichologijos kongresas
- 07 11-14 *Češtras, Didžioji Britanija*
Trečioji tarptautinė sporto, laisvalaikio ir ergonomikos konferencija
- 07 22-30 *Grazas, Austrija*
25 tarptautiniai kursai apie mokymą sporte
- 08 01-03 *Geteborgas, Švedija*
Tarptautinis sporto medicinos ir socialinių mokslų atletikoje kongresas
- 08 13-16 *Bratislava, Slovakija*
Tarptautinė fizinio lavinimo ir sporto vaikams bei jaunimui konferencija
- 08 24-26 *Fukuoka, Japonija*
FISU/CESU sporto studijų komisijos konferencija
Tema: Sportas ir žmogus: naujos vizijos kūrimas
- 09 16-22 *Atlanta, Džordžija*
Trečiasis TOK pasaulinis kongresas apie sporto mokslą
Tema: Olimpiniis lozungas – greičiau, aukščiau, stipriau
- 09 21-23 *Budapeštas, Vengrija*
Trečiasis Europos sporto menedžmento asociacijos kongresas
- 09 25-27 *Viena, Austrija*
12-oji Europos sporto konferencija
- 10 02-05 *Birmingemas, Didžioji Britanija*
Tarptautinis pratimų ir sporto medicinos kongresas /ICSSPE remiama konferencija
- 10 10-13 *Merida, Venesuela*
III tarptautinė rekreacijos ir sporto visiems konferencija
- 10 24-28 *Granada, Ispanija*
Europos sporto medicinos kongresas

