

SPORTO MOKSLAS 2014 2(76) SPORT SCIENCE VILNIUS

LIETUVOS SPORTO MOKSLO TARYBOS
LIETUVOS OLIMPINĖS AKADEMIJOS
LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETO
LIETUVOS EDUKOLOGIJOS UNIVERSITETO
ŽURNALAS

JOURNAL OF LITHUANIAN SPORTS SCIENCE COUNCIL, LITHUANIAN OLYMPIC
ACADEMY, LITHUANIAN SPORTS UNIVERSITY AND
LITHUANIAN UNIVERSITY OF EDUCATIONAL SCIENCES

LEIDŽIAMAS nuo 1995 m.; nuo 1996 m. – prestižinis žurnalas

ISSN 1392-1401

Žurnalas įtrauktas į:

INDEX COPERNICUS duomenų bazę

Indexed in INDEX COPERNICUS

Vokietijos federalinio sporto mokslo instituto
literatūros duomenų banką SPOLIT

Included into German Federal Institute for Sport Science
Literature data bank SPOLIT

REDAKTORIŲ TARYBA

Prof. habil. dr. Eugenija ADAŠKEVIČIENĖ (Klaipėdos u-tas)

Prof. habil. dr. Marijona BARKAUSKAITĖ (LEU)

Prof. habil. dr. Pavel CIEŠZCZYK (Ščecino u-tas, Lenkija)

Doc. dr. Dainius GENYS (VDU)

Prof. dr. Jochen HINSCHING (Greisvaldo u-tas, Vokietija)

Prof. habil. dr. Jonas JANKAUSKAS (VU)

Prof. habil. dr. Janas JAŠČANINAS

(Gdanskio kūno kultūros ir sporto akademija, Lenkija)

Prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS (LOA, vyr. redaktorius)

Prof. dr. Romualdas MALINAUSKAS (LSU)

Prof. habil. dr. Kęstas MIŠKINIS (LOA)

Dr. Ines NIKOLAUS

(Tarptautinio P. de Kuberteno k-to v-bos narė, Vokietija)

Prof. habil. dr. Vahur ÖÖPIK (Tartu u-tas, Estija)

Dr. Einis PETKUS (LTOK)

Prof. habil. dr. Jonas PODERYS (LSU)

Doc. dr. Artūras POVILIŪNAS (LOA)

Prof. habil. dr. Algirdas RASLANAS (LEU)

Prof. habil. dr. Juozas SAPLINSKAS (VU)

Prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS (LSU)

Prof. habil. dr. Juozas SKERNEVIČIUS (LEU)

Prof. dr. Arvydas STASIULIS (VU)

Prof. dr. Rimantas STUKAS (VU)

Prof. dr. Aleksas STANISLOVAITIS (LSU)

Prof. habil. dr. Povilas TAMOŠAUSKAS (VGTU)

Vyr. redaktorius P. KAROBLIS +370 686 80 228

Atsakingasis sekretorius E. ABUŠOVAS +370 5 231 0047

El. paštas: sm@loa.lt

Dizainas Romo DUBONIO

Viršelis dail. Rasos DOČKUTĖS

Redaktorė ir korektorė Zita ŠAKALINIENĖ

Anglų k. redaktorė Ramunė ŽILINSKIENĖ

Maketavo Alina ZAPOLSKIENĖ

Leidžia



LIETUVOS SPORTO
INFORMACIJOS CENTRAS

Žemaitės g. 6, LT-03117 Vilnius

Tel. +370 5 233 6153; faks. +370 5 213 3496

El. paštas: leidyba@sportinfo.lt

INTERNETE: www.sportinfo.lt/sportomokslas

Tiražas 100 egz. Užsakymas Nr. 62.

Kaina sutartinė

© Lietuvos sporto mokslo taryba

© Lietuvos olimpinė akademija

© Lietuvos sporto universitetas

© Lietuvos edukologijos universitetas

© Lietuvos sporto informacijos centras

TURINYS

ĮVADAS // INTRODUCTION2

A. Poviliūnas. Lietuvos olimpinio sąjūdžio raida: 90 metų nuo Nepriklausomos Lietuvos sportininkų įsilyjeimo į tarptautinį olimpinį sąjūdį.....2

SPORTO MOKSLO TEORIJA //
THEORY OF SPORT SCIENCE7

P. Karoblis, S. Poteliūnienė, E. Petkus, E. Balčiūnas. Elito trenerių veiklos tendencijos pirmaisiais olimpinio ciklo metais7

S. Bojczenko, N. Jaščaninienė, J. Jaščaninas. Hormonal status as a factor of the optimization of special preparation in the female fencing 13

R. Dadelienė, R. Nekriošius, A. Šiupinytė, J. Skernevičius. Baidarininkų aerobinio ugdymo metodų charakteristika20

K. Adambekov, Y. Adambekov, E. Achmetova. Formation of physical and functional development structure of a high qualification football team26

SPORTO MOKSLO METODOLOGIJA //
METHODOLOGY OF SPORT SCIENCE33

S. Dadelo. Studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros vertinimas.....33

J. Zanevskaja, M. Katinas, I. Katinienė, I. Levanianė. Netradicinės choreografijos taikymas lavinant jaunųjų gimnasčių koordinacinius gebėjimus per sportinės gimnastikos pratimus.....39

V. Ivaškienė, J. Čepelionienė. Kokios kūno kultūros dėstytojo savybės nepatinka studentams?45

SPORTO MOKSLO SOCIALINIAI TYRIMAI //
SOCIAL STUDIES OF SPORT SCIENCE49

D. Genys. Sirgalių ir klubo savininkų konfliktinių santykių struktūra: Kauno „Žalgirio“ atvejis49

L. Trinkūnienė. Kūno kultūros mokytojų profesinio vaidmens kompleksiskumas reglamentuojančių dokumentų kontekste59

A. Medonis, V. Blauzdis. Fizinės saviugdosa aktualinimas paauglių fizinių ypatybių ugdymui (-si).....71

OLIMPINIS SPORTAS // OLIMPIC SPORTS79

A. Šatas, K. Milašius. Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidimo rodiklių charakteristika XXI ir XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse79

INFORMACIJA AUTORIAMS // INFORMATION FOR AUTHORS84

IVADAS INTRODUCTION

Lietuvos olimpinio sąjūdžio raida: 90 metų nuo Nepriklausomos Lietuvos sportininkų įsiliejimo į tarptautinį olimpinį sąjūdį

*Doc. dr. Artūras Poviliūnas
Lietuvos edukologijos universitetas*

Santrauka

Olimpinio sąjūdžio laikotarpis nuo pirmųjų Lietuvos sportininkų startų iki šių dienų yra kupinas įvairių lūžių, etapų, istorijos datų. Nepriklausomos Lietuvos sportas prasidėjo 1918 m., atkūrus Lietuvos valstybę, iki 1940 m. buvo sukrautas tikrasis sporto kapitalas, padėjęs tvirtą jo pamatą. Kūno kultūra, sporto organizavimas, jo propaganda šalyje suaktyvėjo, kai 1919 m. buvo įkurta pirmoji Nepriklausomos Lietuvos sporto organizacija – Lietuvos sporto sąjunga (tarp steigėjų buvo iškilus sporto organizatorius, vienas Lietuvos sporto pradininkų Stepas Garbačiauskas), o 1922 m. – Lietuvos sporto lyga – aukščiausia kūno kultūros ir sporto institucija Lietuvoje, atstovavusi Lietuvai ir tvarkiusi sporto reikalus tarptautinėse organizacijose.

Būtent Lietuvos sporto lyga (LSL), pasiuntusi šalies sportininkų delegacijas 1924 m. į Paryžiaus, 1928 m. į Sankt Morico (Sankt Moritz, Šveicarija) žiemos ir Amsterdamo olimpinės žaidynes, tapo visateisiu šalies nacionaliniu olimpinio komitetu, su kuriuo ryšius palaikė ir Tarptautinis olimpinis komitetas, ir Žaidynių organizaciniai komitetai. 1924 m. gegužės 25 d. laikoma oficialia Lietuvos olimpinio sąjūdžio tarptautinio pripažinimo data.

1932 m. Lietuvoje visos pastangos buvo sutelktos į sporto sąjūdžio reformą: priimtas Kūno kultūros įstatymas, visas vadovavimas šalies sporto sąjūdžiui perduotas prie Švietimo ministerijos įkurtiems Kūno kultūros rūmams (KKR). Sukurta savita kūno kultūros sistema gerokai pagyvino Lietuvos sporto sąjūdį (1938 m. surengta I Lietuvos tautinė olimpiada, Lietuvos šauliai 1937 ir 1939 m. pasaulio čempionatuose pelnė sidabro ir bronzos medalius, krepšininkai 1937 ir 1939 m. tapo Europos čempionais, 1938 m. – vicečempionais, ryškūs stalo tenisininkų tarptautiniai laimėjimai ir kylantys kitų sporto šakų mėgėjų rezultatai). Mūsų šalies sportas pradėjo įgauti tarptautinį pripažinimą.

Istorinis lūžis – 1940 metai, kai Lietuva buvo okupuota ir prasidėjusios represijos sunaikino šalies sporto žiedą, o pasauliniame kontekste – 1951 metai, kai Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) 46-ojoje sesijoje Vienoje iš TOK žemėlapiu buvo ištrintos Lietuvos, Latvijos ir Estijos olimpinės organizacijos, joms pradėjo „atstovauti“ SSRS. Nors 1952–1988 m. olimpinėse žaidynėse Lietuvos sportininkai neturėjo galimybių atstovauti savo šaliai, bet dalyvaudami jose su SSRS rinktinėmis pasiekė puikių laimėjimų.

1988 m. gruodžio 11 d. Lietuvos sporto federacijų, organizacijų ir visuomenės atstovų suvažiavime buvo atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK). 1991 m. rugsėjo 18 d. TOK Vykdomojo komiteto posėdyje Berlyne buvo paskelbta, jog Lietuvos, Latvijos ir Estijos olimpinė komitetai teisės TOK yra atkurtos! LTOK de jure buvo pripažintas 1991 m. lapkričio 11 d. ir jau 1992 m. vasarį, po 64 metų priverstinės pertraukos, Lietuvos sportininkai startavo žiemos olimpinėse žaidynėse Albervilyje, o liepą – XXV olimpiados žaidynėse Barselonoje. Lietuvos sportininkai, grįžę į olimpinę šeimą, iškovojo šešis aukso, penkis sidabro ir dešimt bronzos medalių. Londono olimpinės žaidynės Lietuvos buvo sėkmingiausios per visą istoriją (pelnyti penki medaliai – du aukso, vienas sidabro ir du bronzos, dar 12 sportininkų ir Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė iškovojo prizines 4–8 vietas, neoficialiojoje įskaitytoje užimta 34 vieta).

Tačiau Londono žaidynės jau istorija, tiksi Rio de Žaneiro (Rio de Janeiro) olimpinis laikrodis. Sporto istorija turi būti rašoma toliau ir pildoma būsimų olimpinė žaidynių laimėjimais.

Raktažodžiai: sportas, sporto organizacijos, olimpinis sąjūdis, olimpinės žaidynės.

*Žmonės, kurie nepažįsta istorijos ir praeities,
visada pasilieka vaikais.*

Seneka

90 metų laikotarpis veda mus iš praeities į ateitį, į naują sportininkų rengimo erdvę. Sporto istorija atsispindi olimpinėse pergalėse, kad primintų mums mūsų praeitį tokią, kokia ji buvo iš tikrųjų.

1924 m. gegužės 25 d. – kai VIII olimpiados žaidynėse Paryžiuje „Peršingo“ stadiono futbolo aikštėje 15 val. 30 min. (Grinvičo laiku) teisėjas davė signalą pradėti futbolo rungtynes tarp Lietuvos ir

Šveicarijos komandų – fiksuojamas Lietuvos faktiško įsijungimo į tarptautinį olimpinį sąjūdį momentas. Šiandien tai yra oficiali Lietuvos olimpinio sąjūdžio tarptautinio pripažinimo data.

Olimpinio sąjūdžio laikotarpis nuo pirmųjų Lietuvos sportininkų startų iki šių dienų yra kupinas įvairių lūžių, etapų, istorijos datų. Pirmieji olimpizmo daigai mūsų krašte skleidėsi, augo ir stiprėjo dar gerokai prieš 1924 m. gegužę.

Pirmąją žinią apie olimpinės žaidynes lietuvių spaudoje pavyko surasti 1906 m. laikraštyje „Vilniaus žinios“. Jame išspausdintas straipsnis „Olim-

po žaidimai“ informavo apie Graikijos nacionalinio olimpinio komiteto 1906 m. pavasarį Atėnuose surengtas žaidynes šių laikų tarptautinių žaidynių dešimtmečiui paminėti.

Kita vertus, vienas pačių iškiliausių Lietuvos sporto istorikų Pranas Rimša (1994) yra rašęs, jog gali būti, kad Lietuvos atstovai dalyvavo jau 1900 m. olimpinėse žaidynėse Paryžiuje. Lietuviškosios enciklopedijos duomenimis, 1900 m. pasaulinėje parodoje Paryžiuje mūsų tautiečių (išseivių) pastangomis buvo įrengtas skyrelis, kuriame buvo pristatomi Nemuno krašto eksponatai. Vienas iš gyvųjų eksponatų – žemaitukų veislės žirgas – apdovanotas aukso medaliu. Kaip žinia, II olimpiados žaidynes Paryžiuje rengė Parodų komitetas, todėl žaidynių ir parodos programa buvo persipynusi. Sporto istorikai dar ir dabar ginčijasi, kokios varžybos priklausė olimpinei programai, o kokios – parodomajai. Ginčijamasi ir dėl dalyvių. TOK išleistoje Olimpiinėje enciklopedijoje ir žymaus olimpinio sąjūdžio istoriko Volfo Lybergo (Lyberg, 1996) rašiniuose teigiama, kad II olimpiados žaidynėse dalyvavo du Rusijos raiteliai. SSRS ir Rusijos istorikai tokį rusų dalyvavimo faktą neigia.

Taigi, P. Rimšos (1994) versija tokia: ar tie du Rusijai priskirti raiteliai tik nebus iš Rietavo ar Plungės žirgyno? Tai tik prielaida. Tačiau faktas, kad pirmasis Lietuvos Prezidento sporto prizas buvo įteiktas raiteliams, užfiksuotas mūsų šalies periodinėje spaudoje.

Nepriklausomos Lietuvos sportas prasidėjo 1918 m., atkūrus Lietuvos valstybę. Laikotarpis nuo 1918 iki 1940 m. buvo sudėtingiausias ir dramatiškiausias Lietuvos sporto istorijoje, tačiau sukrovęs tikrąjį sporto kapitalą, padėjęs tvirtą jo pamatą.

1919 m. jaunimas Kaune, laikinojoje Lietuvos sostinėje, ėmė burtis į sporto organizacijas, kurti šalies sportui atstovaujančius susivienijimus. Pirmieji sporto organizatoriai buvo iš įvairių buvusios Rusijos imperijos vietų grįžę lietuviai, jau susipažinę su sportu. Jie pasižymėjo unikaliais sportiniais gebėjimais, pavyzdingu elgesiu, dorove, atsakomybės suvokimu, patriotizmu. Jų pagrindinis tikslas buvo sportuojant stiprėti fiziškai, dvasiškai ir tautiškai.

Kūno kultūra, sporto organizavimas, jo propaganda šalyje suaktyvėjo, kai 1919 m. buvo įkurta pirmoji Nepriklausomos Lietuvos sporto organizacija – Lietuvos sporto sąjunga (tarp steigėjų buvo iškilus sporto organizatorius, vienas Lietuvos sporto pradininkų Stepas Garbačiauskas), o 1922 m. – Lietuvos sporto lyga – aukščiausia kūno kultūros ir

sporto institucija Lietuvoje, atstovavusi Lietuvai ir tvarkiusi sporto reikalus tarptautinėse organizacijose. Būtent Lietuvos sporto lyga (LSL), pasiuntusi šalies sportininkų delegacijas 1924 m. į Paryžiaus, 1928 m. į Sankt Morico (*Sankt Moritz*, Šveicarija) žiemos ir Amsterdamo olimpines žaidynes, tapo višateisiu šalies nacionaliniu olimpinio komitetu, su kuriuo ryšius palaikė ir Tarptautinis olimpinis komitetas, ir Žaidynių organizaciniai komitetai.

1923–1925 m., Lietuvai pirmą kartą dalyvaujant 1924 m. Paryžiaus olimpinėse žaidynėse, LSL Centro komitetui vadovavo generolas Jonas Jurgis Bulota – lietuvių tautinio atgimimo veteranas, aušrininkas, sportinio sąjūdžio organizatorius, olimpinio sąjūdžio pradininkas. Po ketverių metų olimpinėse žaidynėse Sankt Morice ir Amsterdame vėl plevesuojant Lietuvos nacionalinei vėliavai (čia rungtyniavo mūsų čiuožėjai, boksininkai, dviratininkai, lengvaatlečiai ir sunkumų kilnotojai), LSL Centro komiteto pirmininkas buvo majoras dr. Antanas Jurgelionis. 1926–1929 m. vadovaudamas lygai, jis darė viską, kad šalies geriausi sportininkai galėtų dalyvauti olimpinėse žaidynėse.

Dėl nepalankių ekonominių ir kitų aplinkybių į 1932 m. Los Andžele (*Los Angeles, JAV*) rengiamas X olimpiados žaidynes kviesti mūsų šalies sportininkai neišvyko, tačiau žaidynių programoje buvusiame meno konkurso žiuri darbe dalyvavo Lietuvos atstovas mjr. dr. A. Jurgelionis. Tais metais Lietuvoje visos pastangos buvo sutelktos į sporto sąjūdžio reformą: priimtas Kūno kultūros įstatymas, visas vadovavimas šalies sporto sąjūdžiui perduotas prie Švietimo ministerijos įkurtiems Kūno kultūros rūmams (KKR). Nors ne visos KKR iniciatyvos turėjo pasisekimą, tačiau sukurta savita kūno kultūros sistema gerokai pagyvino Lietuvos sporto sąjūdį. Mūsų šalies sportas pradėjo įgauti tarptautinį pripažinimą.

Į 1936 m. Berlyne rengiamas XI olimpiados žaidynes žiūrėti varžybų buvo nuvykusi sportininkų, trenerių ir sporto organizatorių grupė. Sporto organizacijų vadovai ir atstovai dalyvavo tarptautinių susivienijimų veikloje. Žaidynės turėjo nemažą įtaką KKR sumanymui 1938 m. Kaune surengti I Lietuvos tautinę olimpiadą. Ši tautinė šventė, kurioje rungtyniavo ne tik mūsų šalies sportininkai, bet ir lietuvių kilmės jaunimas iš užsienio, pelnė didelį ir gerą pripažinimą. Teigiami olimpiadą žiūrėjusių užsienio šalių svečių ir diplomatų atsiliepimai, taip pat mūsų šaulių, laimėjusių medalius 1937 ir 1939 m. pasaulio čempionatuose, krepšininkų, iškovojuusių

1937 ir 1939 m. Europos čempionų ir 1938 m. vicečempionių vardus, pergales, ryškūs stalo tenisininkų tarptautiniai laimėjimai ir kylantys kitų sporto šakų mėgėjų rezultatai subrandino norą vėl dalyvauti olimpinėse žaidynėse. Deja, 1939 m. pradėtas pastangas atnaujinti olimpinis startus 1940 m. XII olimpiados žaidynėse Helsinkyje sužlugdė Antrasis pasaulis karas.

Istorinis lūžis – 1940 metai, kai Lietuva buvo okupuota ir prasidėjusios represijos sunaikino šalies sporto žiedą, o pasauliniame kontekste – 1951 metai, kai Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) 46-ojoje sesijoje Vienoje iš TOK žemėlapiu buvo ištrintos Lietuvos, Latvijos ir Estijos olimpinės organizacijos, joms pradėjo „atstovauti“ SSRS. 1952–1988 m. olimpinėse žaidynėse Lietuvos sportininkai dalyvavo SSRS komandose, su SSRS vėliava.

Lietuvos (1940–1988 m.), o ir viso pasaulio sportas virto totalitarinių ir demokratinių valstybių ideologinės kovos priemone. Tai buvo ypač akivaizdu šaltojo karo sąlygomis, sporto varžybose rungtantis dviem supervalstybėms: JAV ir SSRS, pastarosios olimpinėse rinktinėse pasirodė ir okupuotos Lietuvos sportininkai. **Sukurta sportininkų rengimo sistema, institucijos ir jų veikla turėjo tapti sovietinės gyvensenos propagavimo priemone.**

Nepaisant olimpinio sporto kaip taikos, harmonijos ir bendradarbiavimo šventės prasmės, olimpinės žaidynės virto ideologinės kovos, nacionalizmo ir rasinės diskriminacijos apraiškų arena, kurioje valstybės siekė bet kokia kaina demonstruoti savo pranašumą. Tai kenkė jaunimo auklėjimo ir tobulinimo idealams, patiems sportininkams.

Lietuvos sportininkai tarptautinėse varžybose dalyvavo kaip Sovietų Sąjungos rinktinė nariai, o į jas patekti galėjo tik labai smarkiai pranokdami savo konkurentus. Kai kurie jų kaip „politiškai nepatikimi“ netgi nebuvo išleidžiami į tarptautines varžybas. **Tačiau būtent sportas buvo viena iš lietuvių tautinio pasididžiavimo ir patriotizmo išraiškos priemonių, pasipriešinimo okupacijai ir įkvėpimo siekti Lietuvos nepriklausomybės apraiškų.**

Visi Lietuvos olimpiečiai pasižymėjo darbštumu, atkaklumu, savitvarda, talentu. Laimėjimai olimpinėse žaidynėse ir rekordai reikalavo iš sportininkų viso jų dvasinio ir fizinio susikaupimo. Tai grūdino kūną ir dvasią, ugdė charakterį. Pusę amžiaus didžiavomės mūsų boksininkų, irkluoju, lengvaatlečių, krepšininkų, rankininkų, šaulių ir kitų sporto šakų atstovų pergalemis SSRS čempionatuose, tarp-

tautinėse varžybose. Nors okupacijos metais Lietuvos sportininkai neturėjo galimybių atstovauti savo šaliai olimpinėse žaidynėse, bet dalyvaudami olimpinėse žaidynėse su SSRS rinktinėmis jie pasiekė puikių laimėjimų (žr. lentelę).

Lentelė

Lietuvos sportininkų ir laimėtų medalių skaičius olimpiados žaidynėse 1952–1988 m. (Motiekaitis, 2014)

Žaidynės, metai, miestas	Sportininkų skaičius	Sporto šakų skaičius	Laimėta medalių		
			Aukso	Sidabro	Bronzos
XV OŽ, 1952 m., Helsinkis, Suomija	5	3	–	3	–
XVI OŽ, 1956 m., Melburnas (Melbourne), Australija	7	4	–	4	1
XVII OŽ, 1960 m., Roma, Italija	4	3	–	2	1
XVIII OŽ, 1964 m., Tokijas, Japonija	16	3	–	1	–
XIX OŽ, 1968 m., Meksikas, Meksika	10	5	2	2	5
XX OŽ, 1972 m., Miunchenas (München), Vokietija	8	4	2	1	–
XXI OŽ, 1976 m., Monrealis (Montreal), Kanada	8	4	2	2	3
XXII OŽ, 1980 m., Maskva, SSRS	16	7	7	1	3
XXIV OŽ, 1988 m., Seulas, P. Korėja	25	7	10	3	2
Iš viso	99		23	19	15

Po du aukso medalius pelnė krepšininkė A. Janikūnaitė-Rupšienė (1976 ir 1980 m.), rankininkė A. Česaitytė-Nenėnienė (1976 ir 1980 m.) ir dviratininkas G. Umaras (1988 m.).

Lietuvos sportininkai, dalyvaudami žiemos olimpinėse žaidynėse su SSRS rinktinėmis, pelnė du aukso (biatlonininkas A. Šalna 1984 m. Sarajeve, Jugoslavija, ir slidininkė V. Vencienė 1988 m. Kalgaryje, *Calgary*, Kanada) ir vieną bronzos medalį (V. Vencienė 1988 m. Kalgaryje).

Toks buvo antrasis mūsų sportininkų olimpinio sąjūdžio etapas. Nors ir be savo himno bei vėliavos.

Dar vienas lūžis – 1988 metai, kurie ženklina Lietuvos persitvarkymo sąjūdžio pradžią.

„Negaliu nepaminėti tuometinės sporto bendruomenės, iškilių sportininkų siekio tapti visateise tarptautinės sporto šeimos nare. Jie tikrai žinojo, ką reiškia atstovauti svetimai valstybei. Tai jie, pirmieji, nepabūgę grasinimų 1988-ųjų gruodį atkūrė Lietuvos tautinį olimpinį komitetą, atsisakė dalyvauti sovietų rinktinėse, o pirmaisiais Nepriklausomybės metais jau pelnė ir aukščiausius olimpinis apdovanojimus.“ Taip 2013 m. kovo 11 dieną Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dienos minėjime kalbėjo tuometinis Seimo Pirmininkas Vydas Gedvilas.

1988 m. gruodžio 11 d. Lietuvos sporto federacijų, organizacijų ir visuomenės atstovų suvažiavime

buvo atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK). Vėliau prasidėjo sunkus ir ilgas LTOK pripažinimo etapas, paženklintas išskirtinėmis datomis.

1990 m. kovo 11-ąją Lietuvos Respublikos Aukščiausiajai Tarybai-Atkuriamajam Seimui atkūrus Lietuvos Nepriklausomybę, tuoj po kelių dienų (kovo 14 d.) Lietuvos TSR valstybinio kūno kultūros ir sporto komiteto kolegija bei LTOK Vykdomasis komitetas priėmė Kreipimąsi į sporto organizacijas, sportininkus, trenerius, kuriame kvietė nedalyvauti SSRS rinktinėse ir SSRS čempionatuose, kaip kitos šalies varžybose, jeigu jie nėra atviri. Ir tai buvo padaryta. Nors tarptautinė Lietuvos sporto izoliacija truko ilgiau nei metus – Lietuvos sportininkai išlaikė Garbės egzaminą! Kolaborantų tarp jų nebuvo!

Per tą laikotarpį LTOK vadovai kelis kartus buvo susitikę su TOK vadovybe – aiškinta mūsų siekiai dalyvauti olimpinėse žaidynėse atskira komanda. Mūsų (o kartu ir Latvijos bei Estijos olimpinė komitetai) ryžtas galų gale neliko nepastebėtas. 1991 m. rugpjūčio 29 d. Tokijuje TOK Prezidentas Ch. A. Samarančas (Juan Antonio Samaranch) paskelbė, jog „Baltijos šalys dalyvaus kitose olimpinėse žaidynėse“.

1991 m. rugsėjo 18 d. TOK Vykdomojo komiteto posėdyje Berlyne buvo paskelbta, jog Lietuvos, Latvijos ir Estijos olimpinė komitetai teisės TOK yra atkurtos! Išsipildė pati drąsiausia ir gražiausia svajonė. Lietuvos tautinio olimpinio komiteto pripažinimas *de facto* įvyko anksčiau, nei Jungtinės Tautos Niujorke pripažino Lietuvą (tai lėmė laiko skirtumas tarp Europos ir Amerikos žemynų).

LTOK *de jure* buvo pripažintas 1991 m. lapkričio 11 d. ir jau 1992 m. vasarį, po 64 metų priverstinės pertraukos, Lietuvos sportininkai startavo žiemos olimpinėse žaidynėse Albervilyje, o liepą – XXV olimpiados žaidynėse Barselonoje.

Lietuvos sportininkai, grįžę į olimpinę šeimą, pradėdant 1992 m. Barselonos olimpinėse žaidynėse laimėtu Romo Ubarto aukso medaliu ir krepšininkų bronzos medaliais ir baigiant Londono olimpinėmis žaidynėmis, iškovojo šešis aukso, penkis sidabro ir dešimt bronzos medalių (krepšininkų iškovoti bronzos medaliai 1992 m. Barselonos, 1996 m. Atlantos ir 2000 m. Sidnėjaus olimpinėse žaidynėse skaičiuojami kaip trys medaliai). Londono 2012 m. olimpinėse žaidynėse pelnyti penki medaliai (du aukso, vienas sidabro ir du bronzos), dar 12 sportininkų ir Lietuvos vyrų krepšinio rinktinė (12 sportininkų) iškovojo prizines (4–8) vietas, neoficialiojoje įskaitoje užimta 34 vieta.

Dabar galima tvirtai pasakyti, kad Londono olimpinės žaidynės Lietuvai buvo sėkmingiausios per visą istoriją. Londone Lietuva buvo ryškiai matoma pasaulio sporto žemėlapyje. Olimpiniai didvyriai, suvieniję Lietuvą, sulaukė šalies vadovų ir visos tautos padėkos. Tačiau Londono žaidynės jau istorija, tiksi Rio de Žaneiro (*Rio de Janeiro*) olimpinis laikrodis.

* * *

Humanistinės sporto vertybės, olimpiniai idealai, sporto istorijos išsaugojimas, olimpinė žaidynių mokslinis vertinimas yra vienas svarbiausių dalykų ir daro didelę įtaką visų mūsų gyvenimui, kultūrai. Olimpinis sąjūdis veda žmogų į tobulėjimą, o šio sąjūdžio pagrindinė varomoji jėga ir kelrodė žvaigždė yra įvairialypė žmogaus saviraiška olimpinėse žaidynėse. Olimpinis medalis – galingiausias motyvas pasaulyje. Mūsų tikslas – apibendrinti ir interpretuoti Lietuvos atstovų olimpinė žaidynių rezultatus, peržvelgti ir suprasti didelio meistriškumo sportininkų ugdymo vyksmą, suformuluoti ateities išvagas, turėti tvirtą poziciją dėl kokybiško sportininkų rengimo. Galima pripažinti, kad jaunoji sportininkų karta į olimpinės aukštumas įkopė ne dėl moderniausių treniravimosi centrų, mokslinių laboratorijų, puikiausių sporto bazių. Sportininko dvasingumas, ryžtas ir valia – tai asmenybės jėga, padedanti siekti sportinės veiklos tikslų. Olimpinės žaidynės skatina svajonių išsipildymo viltį, todėl Lietuvos valstybė turi sudaryti tinkamas sąlygas sportuoti vaikams ir jaunimui, kurie pergalių olimpinėse žaidynėse sieks rytoj... Jaunimas įrodė, kad moka kovoti ir nugalėti. Netrukus Lietuvos sportininkai vyks varžytis į Rio de Žaneirą. Sporto istorija turi būti toliau rašoma ir pildoma būsimų olimpinė žaidynių laimėjimais.

Šiandien LTOK turi didelį autoritetą šalyje ir pasaulyje, yra ryškus lyderis tarp Baltijos šalių pagal olimpiados žaidynių rezultatus. Trečiasis Lietuvos sportininkų olimpinio sąjūdžio etapas tęsiasi.

LITERATŪRA

1. Lyberg, W. (1996). *Fabulous 100 Years of the IOC*. Lausanne.
2. Motiekaitis, Z. (2014). Kūno kultūros ir sporto raida 1945–1990 m. *Nacionalinės mokslinės konferencijos „Lietuvos olimpinio sąjūdžio 90-metis“ programa ir pranešimų tezės* (pp. 19–23). Kaunas.
3. Poviliūnas, A. (2003). Lietuvos olimpinio sąjūdžio atgimimo 15 metų sukaktis. *Sporto mokslas*, 4(34), 3–10.
4. Poviliūnas, A. (2008). Reikšmingos Lietuvos olimpinio sąjūdžio sukaktys: 20 metų atkurtam Olimpiniam komitetui ir 85 metai nuo pirmųjų šalies sportininkų startų olimpinėse žaidynėse. *Sporto mokslas*, 4(54), 2–6.

5. Poviliūnas, A. (2014). Lietuvos olimpinio sąjūdžio raida 1988–2014 m. *Nacionalinės mokslinės konferencijos „Lietuvos olimpinio sąjūdžio 90-metis“ programa ir pranešimų tezės* (pp. 24–26). Kaunas.

6. Poviliūnas, A. (2014). Tarpukario Lietuvos olimpinė raida. *Olimpinė panorama*, 5(57), 6–7.

7. Rimša, P. (1994). *Kai kurie faktai ir dokumentai apie sportą ir olimpinį judėjimą Lietuvoje*. Vilnius.

THE DEVELOPMENT OF LITHUANIAN OLYMPIC MOVEMENT: 90 YEARS SINCE LITHUANIAN ATHLETES JOINED INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT

Assoc. Prof. Dr. Artūras Poviliūnas

Lithuanian University of Educational Sciences

SUMMARY

Olympic movement since the very first Lithuanian athletes' entering sport competitions is rich with various turning points, periods, and dates. Sport of independent Lithuania started in 1918, after the reestablishment of Lithuania State, and, before 1940 had started, the genuine sport capital was gathered that was the basis for further sport development.

Physical education, sport organization, and its propaganda reached peak at that time when the first sport organization of independent Lithuania – Lithuanian Sports Union – was founded in 1919 (one of the founders was Stepas Garbačiauskas – eminent sport organizer, Lithuanian sport initiator) and in 1922 Lithuanian Sports League was established as the supreme physical education and sport institution in Lithuania that represented the country and dealt with sport in international organizations. Namely Lithuanian Sports League (LSL) became competent National Olympic Committee that communicated to International Olympic Committee and the Olympic Games organizing committees after it sent athletes to participate in Paris (1924) and Sankt Moritz (Swiss) Winter Olympics and Amsterdam (1928) Olympic Games.

Year 1932 was the focus of sport movement reform: Physical Education Law was adopted, the management of sports movement was delegated to the Physical Education Palace (PEP) under the Ministry of Education. Distinctive physical education system did revitalize Lithuanian Sport Movement (the 1st Lithuanian National Olympiad was organized in 1938, Lithuanian shooters won silver and bronze medals in 1937 and 1939 at the World championships, basketball players became European champions in 1937 and 1939, vice-champions – in 1938, international victories of table tennis players and high sport results of other athletes were eminent at that time as well). Sport level of our country gained international recognition.

Historic break started in 1940, when Lithuania was occupied and the essence of Lithuanian sport was destroyed, the break on the world context was 1951, when, in 46th session of International Olympic Committee (IOC) in Vienna, Olympic organizations of Lithuania, Latvia, and Estonia were deleted from its list and USSR became their representative. Even though, in the Olympic Games during the period 1952–1988 Lithuanian athletes could not represent their country, they managed to achieve important results as included to USSR teams.

Lithuanian National Olympic Committee (LNOC) was re-established in congress with sport federations, organizations and public representatives on 11 December, 1988. Executive Committee of IOC in its meeting in Berlin on 18 September, 1991 announced re-establishment of Lithuania, Latvia, and Estonia Olympic committees rights. LNOC *de jure* was recognized on 11 November, 1991 and very soon, on February 1992, after forced 64 years break, Lithuanian athletes participated in *Albertville* Winter Olympic Games and in July – in XXV Barcelona Games. Lithuanian athletes won six gold, five silver, and ten bronze medals. The most successful Olympic games for Lithuania through the whole history was in London (five – two gold, one silver, and two bronze – medals were won, 12 more athletes and national basketball team took 4-8 places, unofficially Lithuania was 34th among other countries).

However, London Games are already a history and Rio de Janeiro Olympic clock is ticking now. Sport history has to be written further and filled in with future Olympic Games winnings.

Keywords: sport, sport organizations, Olympic Movement, Olympic Games.

SPORTO MOKSLO TEORIJA THEORY OF SPORT SCIENCE

Elito trenerių veiklos tendencijos pirmaisiais olimpinio ciklo metais

*Prof. habil. dr. Povilas Karoblis, prof. dr. Sniegina Poteliūnienė,
dr. Einius Petkus, dr. Egidijus Balčiūnas*

Lietuvos edukologijos universitetas, Lietuvos olimpinė akademija

Santrauka

Naujų technologijų atradimas, atskleidimas ir pažinimas per sporto treniruotės teoriją ir didaktiką – svarbiausia sporto mokslo funkcija. Tyrimu siekta nustatyti elito trenerių veiklos tendencijas rengiant didelio meistriškumo sportininkus aukščiausio lygio varžyboms – olimpinėms žaidynėms. Darbo tikslas – atskleisti Rio de Žaneiro olimpinio žaidynių ciklo pirmųjų (2013) metų organizacinio, metodinio ir mokslinio sportinio rengimo valdymo tendencijas ir palyginti su Londono olimpinio ciklo paskutinių (2012) metų veiklos ypatumais.

2012 m. apklaustas 21 treneris, 2013 m. – 25 treneriai, dirbantys su olimpinės rinktinės sportininkais. Taikyti šie tyrimo metodai: anketavimo, trenerių ataskaitų analizės, pokalbio.

Tyrimo rezultatai leidžia padaryti šias išvadas: 1. Elito trenerių veiklos, susijusios su organizaciniais, treniruotės krūvio strategijos ir valdymo komponentais, rodikliai pirmaisiais naujo olimpinio ciklo metais iš esmės nesiskyrė nuo jų veiklos rodiklių, fiksuotų praeito olimpinio ciklo paskutiniiais – olimpiniais – metais. Sritis, susijusi su medicininiu ir moksliniu aprūpinimu, išlieka aktuali ir dar nevisiškai tenkina trenerius: statistiškai reikšmingai mažiau trenerių teigė, kad buvo sudaryta mokslinio, medicininio aprūpinimo programa, buvo tinkama medicininė ir mokslinė priežiūra treniruotė stovyklose, gauta veiksminga informacija iš medikų. Matyti sportininko aprūpinimo medikamentais, treniruotės procese taikytų netradicinių priemonių mažėjimo tendencija. 2. Ryškūs elito trenerių mokslinės-metodinės veiklos poslinkiai: išaugo trenerių, dalyvaujančių mokslinėse konferencijose, seminaruose, aptarimuose, skaičius, padaugėjo trenerių, kuriems informacija, gauta per konferencijas ir seminarus, buvo naudinga, tai yra didesnės trenerių kompetencijos, leidžiančios valdyti sportinio rengimo vyksmą moksliniu pagrindu, prielaida. 3. Pirmaisiais olimpinio ciklo metais, lyginant su Londono olimpinio ciklo paskutiniiais metais, ryškesnės neigiamos techninio rengimo aprūpinimo tendencijos: sportininkai negavo pakankamai aukštos kokybės specialaus inventoriaus ir aprangos; Lietuvos olimpinis sporto centras nepakankamai užtikrino sąlygas treniruotis; mažiau padėjo miestų sporto skyriai. 4. Siekiant geriau pasirengti ateinantiems ciklo metams reikia intensyvesnės mokslininkų ir medikų priežiūros bei grįžtamojo ryšio apie tyrimo rezultatus informatyvumo, rekomendacijų aiškumo; įvairesnių netradicinių priemonių dažnesnio taikymo treniruotės procese, geresnio sportininkų aprūpinimo atsigavimo priemonėmis; didesnio trenerių orientavimo kelti kvalifikaciją; tikslesnio finansinių galimybių einamiesiems metams numatymo ir garantavimo, kad būtų užtikrintas pasitvirtinto sportininko rengimo plano-modelio realizavimas.

Raktažodžiai: *sportinio rengimo valdymas, elito trenerių veikla, olimpinis ciklas.*

Įvadas

Šiuolaikinis sportininko rengimas olimpinėms žaidynėms – tai ilgalaikis, įvairialypis vyksmas, pasižymintis specifine sandara, naujomis treniruotės tobulinimo kryptimis, naujų žinių ir technologijų įgyvendinimu. Treneriui, rengiančiam didelio meistriškumo sportininkus, keliami dideli reikalavimai. Nors sportininkas yra visos rengimo sistemos centrinis dėmuo, bet, kaip teigia Karoblis ir kt. (2009), pirmas asmuo, tiesiogiai planuojantis treniruotės procesą, įgyvendinantis pasirinktą sportinio rengimo strategiją ir priimančias galutinį sprendimą, yra sportininko treneris. Trenerio gebėjimas į sportinio rengimo vyksmą integruoti daugelio mokslo sričių žinias rodo trenerio profesinio meistriškumo lygį (Karoblis ir kt., 2002; Nash, Collins, 2006; Ras-

lanas, 2008). Trenerio kompetencijų suvokimas yra svarbus efektyvaus mokymo ir treniravimo ypatumas (Lirgg et al., 1994). Tyrimai (Poderys, 2008; Santos et al., 2010) rodo, kad treneriai suvokia sėkmingam darbui reikalingas kompetencijas ir jų svarbą, o kompetencijų suvokimas susijęs su trenerių išsilavinimu ir darbo patirtimi.

Trenerio anketa – plataus profilio klausimynas, kuriuo siekiama atskleisti respondentų požiūrį į įvairius sporto tikrovės reiškinius. Trenerio anketa yra individualus, į atskiro tyrimo poreikius orientuotas diagnostinės informacijos rinkimo metodas.

Pagrindinė treniruotės organizavimo forma – metinis treniruotės ciklas, kurio tikslas – nuoseklus sportininko meistriškumo lygio kėlimas ir gebėjimo maksimaliai panaudoti motorinį potencialą varžybų

sąlygomis ugdymas. Tai naujų mokslinių treniuotės technologijų paieška, treniuotės duomenų peržiūra ir argumentuota praktinės veiklos analizė, padedanti atskleisti sportininkų rengimo technologijos tikruosius veiksnius, dėsnius, valdyti ir keisti treniuotės procesą. Geros sportinės formos įgijimas olimpinėms žaidynėms yra aktuali didžiojo sporto problema (Karoblis ir kt., 2013).

Visame sportinio rengimo vyksme būtina tobulinti ir gilinti organizacines formas, kurios modeliuoja treniravimo ir varžybinių veiklą, visų procesų racionalią kaitą. Svarbiausia – nustatyti individualių veiksmų kokybės tikslus, reikalavimus ir numatyti veiksmų kontrolę, tiksliai atlikti ir tvarkyti fizinę krūvį (Mester, 2003; Karoblis ir kt., 2009). Planuojant treniuotę ypač svarbu atsižvelgti į varžybų kalendorių, kuriuo nustatoma bendra treniuotės strategija ir periodizacija, atkreipiant dėmesį į tam tikrus sportininko organizmo pokyčius.

Tyrėjai išryškina tokias trenerio kompetencijas kaip geras sporto šakos specifikos ir rengimo turinio suvokimas, organizmo adaptacijos prie fizinių krūvių dėsnų supratimas, mokėjimas atlikti greitąją sportininko treniuotės kontrolę, gebėjimas pažinti sportininką (Karoblis ir kt., 2013). Be to, labai svarbūs planavimo ir vadybiniai gebėjimai – būtina tvarkyti fizinio krūvio apskaitą, analizuoti krūvio apimtį ir intensyvumą kaitą; sistemingai sieti sportininko fizinės būklės kontrolę ir testavimo rezultatus su treniuotės programa (Karoblis, 2013).

Vadinasi, trenerio veikla labai įvairiapusė, nes sportininko, siekiančio konkuruoti aukščiausiu lygiu, rengimas yra daugiamatis reiškinys, kuriam reikia ne tik trenerio specialiųjų, profesinių, bendrųjų kompetencijų, bet ir kitų sportinio rengimo dalyvių – mokslininkų, medikų, vadybininkų – subalansuoto efektyvaus darbo, palankios valstybės pozicijos ir paramos visiems sportinio rengimo proceso dalyviams.

Modeliuojant sportininkų rengimąsi olimpinėms žaidynėms būtina atsižvelgti į sporto šakos, rungties plėtotės ir rezultatų prognozavimo tendencijas, šiuolaikinio sportininko pagrindinių savybių analizės duomenis, sporto treniuotės metodikos ir strategijos, didžiausių treniuotės krūvių, materialinės ir techninės bazės kitimą, kruopščiai išanalizavus žinoti ir apibendrinti sportininko varžovų sportinę rengimą per pratybas ir varžybas (Karoblis, 2013). Tada galima tikėtis trenerio išvalgų, kompetencijų, patirties, tampančių prielaida sportinių rezultatų prognozei pasitvirtinti. Pateiktame trenerių moksliniame tyrime chronologiniu principu, laikantis

ilgametės nuoseklios struktūros ir koncepcijos, remiantis šiuolaikinės sporto treniuotės tobulinimo kryptimi, treniuotės planavimo teorijos, didėjančio krūvio strategijos, optimalaus krūvio, poilsio ir superkompensacijos fazių sąveikos, specialiojo techninio parengtumo formavimo interpretavimu, siekiama geriau išžvelgti ir suprasti olimpiečių ugdymo vyksmą ir jų rengimo Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms sistemą (Karoblis ir kt., 2013).

Olimpinio ciklo struktūros pagrindinis ypatumas yra tas, kad kiekvienai metais skiriasi nuo praėjusių krūvio apimtimi, specifinio krūvio dydžiu bendro darbo fone, varžybų skaičiumi ir pakitusiai rengimo metodais bei priemonėmis. Todėl aktualu analizuoti atskirų keturmečio olimpinio ciklo metų trenerių veiklos tendencijas, siekiant sėkmingesnio didelio meistriškumo sportininkų sporto treniuotės modeliavimo.

Darbo tikslas – atskleisti Rio de Žaneiro olimpinio žaidynių ciklo pirmųjų (2013) metų organizacinio, metodinio ir mokslinio sportinio rengimo valdymo tendencijas ir palyginti su Londono olimpinio ciklo paskutinių (2012) metų veiklos ypatumais.

Tyrimo organizavimas ir metodai. Vykdyta Lietuvos olimpinės rinktinės trenerių apklausa. 2012 m. apklaustas 21 treneris, 2013 m. – 25 treneriai, dirbantys su olimpinės rinktinės sportininkais. Taikyti šie tyrimo metodai: anketavimo, trenerių ataskaitų analizės, pokalbio. Naudota aprašomoji statistika. Apskaičiuoti absoliutūs ir procentiniai dydžiai. Neparаметrinėms hipotezėms tikrinti taikytas Chi kvadrato (χ^2) kriterijus. Skirtumai laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$. Kokybinių duomenų – pokalbio, atvirų klausimų analizei taikytas turinio analizės metodas.

Tyrimo duomenų analizė

Pirmųjų olimpinio ciklo metų trenerių veiklos tyrimo duomenys, rodantys jų organizacinę veiklą, buvo panašūs su užfiksuotais Londono žaidynių olimpiniais metais, nors matyti ir neigiamos tendencijos: 18 % mažiau trenerių nustatė sportininkų stipriausias fizines ypatybes ($\chi^2 = 1,97$; $p > 0,05$), 17 % mažiau sportininkų vedė treniuotės krūvio ir varžybinių veiklos savikontrolės žurnalus ($\chi^2 = 1,62$; $p > 0,05$); sportininkų, pildžiusių Lietuvos olimpinės rinktinės sportininko dienyną, sumažėjo nuo 38 iki 16 % ($\chi^2 = 2,89$; $p > 0,05$), parengiamojo laikotarpio treniuotės krūvius analizavo ir lygino su praėjusių metų krūviais 23 % mažiau trenerių ($\chi^2 = 2,29$; $p > 0,05$), 21 % (nuo 81 iki 60 %) sumažėjo

trenerių, teigiančių, kad buvo įvykdytas mokomųjų stovyklų planas ($\chi^2 = 2,37$; $p > 0,05$).

Nuo 71 % iki 84 % išaugo skaičius trenerių, dariusių fizinio parengtumo rodiklių dinamikos korekcijas ($\chi^2 = 1,06$; $p > 0,05$), bet 14 % mažiau (nuo 86 iki 72 %) elito trenerių koregavo mokomųjų stovyklų planus ($\chi^2 = 1,26$; $p > 0,05$). Skaičius trenerių, teigusių, kad sportininkas įvykdė individualų varžybų kalendorių, liko panašus ir siekė 80 %, mažai skyrėsi ir trenerių atsakymai apie prognozuotų metinių krūvių atlikimą: 2012 m. „taip“ atsakė 71 %, 2013 m. – 68 % respondentų. Planuotas užduotis atrankos varžybose, kaip buvo galima ir nuspėti, įvykdė tik trečdalis apklaustų trenerių treniruojamų sportininkų, o tai yra perpus mažiau, lyginant su paskutiniais praėjusio olimpinio ciklo metais: 2012 m. – 90,5 %, 2013 m. – 36 %, ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 7,98$; $p < 0,05$), nors 84 % trenerių (tai yra 12 % daugiau negu 2012 m., $p > 0,05$) teigė, kad buvo įgyta optimali sportinė forma geriausiems rezultatams pasiekti.

Vertindami organizacinę savo veiklą, susijusią su treniruotės proceso ir fizinių krūvių planavimu, treneriai aiškina, kad „po Londono olimpiu žaidynių 2013 m. nebuvo keliami reikalavimai siekti aukščiausių sportinių rezultatų, todėl buvo sumažinti treniruotės krūviai, varžybų, mokomųjų stovyklų skaičius“, nors kai kurie treneriai ir toliau tobulino modelines charakteristikas, specialiojo fizinio pasirengimo rodiklių dinamiką, darė krūvio korekcijas. Pagrindinės priežastys, kodėl nebuvo įvykdytas varžybų kalendorius ir stovyklų planas, nurodomos tos pačios kaip ir praėjusiais metais – dažniausiai tai sportininko traumos, sveikatos problemos, lėšų trūkumas stovykloms, ypač tarptautinėms. Treneriai pažymi ir dar vieną svarbią priežastį, dėl ko nebuvo įvykdytas varžybų kalendorius ir stovyklų planas bei nepasiekti prognozuoti rezultatai, – tai mokymosi veikla, nes kai kurie sportininkai yra dvyliktos klasės mokiniai, todėl jie daug laiko skyrė mokslams, rengimuisi baigiamiesiems egzaminams. Tarp kitų priežasčių, kodėl nepavyko pasiekti prognozuotų rezultatų, treneriai vardija ir šias priežastis: trauma, sveikatos, psichologinės sportininko problemos, komandinėse sporto šakose – nepakankamai didelis atsarginio sportininko, pakeitusio gavusį traumą sportininką, meistriskumas. Kai kurie treneriai nepasiektų rezultatų priežastimi nurodo prastą materialinę bazę iri treniruočių stovyklų stygių. Trenerių apklausos apie medicininį ir mokslinį aprūpinimą rezultatai pateikti lentelėje.

Lentelė

Trenerių atsakymai apie medicininį ir mokslinį aprūpinimą 2012 m. (n = 21) ir 2013 m. (n = 25) (proc.)

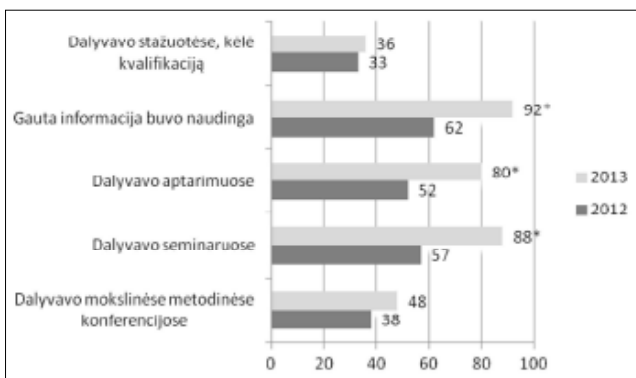
Atsakymai	Metai	Taip	Iš dalies	Ne	Taip ↑(išaugo), ↓(sumažėjo) p, χ^2
Teiginiai	2012	67	33	-	
	2013	52	36	12	↓15 %; $p > 0,05$
Pagal programą atlikti tyrimai medicinos centre	2012	52	19	29	
	2013	48	16	36	↓4 %; $p > 0,05$
Pagal programą atlikti tyrimai mokslinėse laboratorijose	2012	29	14	57	
	2013	24	28	48	↓5 %; $p > 0,05$
Atliktas judesių technikos biomechaninis įvertinimas	2012	29	29	42	
	2013	16	28	56	↓13 %; $p > 0,05$
Buvo vykdoma biocheminė kontrolė	2012	48	29	23	
	2013	20	60	20	↓28 %; $p < 0,05$; $\chi^2 = 3,96$
Gavo veiksmingą informaciją iš medikų	2012	43	24	43	
	2013	36	36	28	↓7 %; $p > 0,05$
Gavo veiksmingą informaciją iš mokslininkų	2012	52	4	44	
	2013	8	-	92	↓44 %; $p < 0,01$; $\chi^2 = 11,09$
Sudaryta mokslinio medicininio aprūpinimo programa	2012	81	5	14	
	2013	56	-	44	↓25 %; $p > 0,05$; $\chi^2 = 3,23$
Naudojo netradicines treniruotės priemonės	2012	86	-	14	
	2013	72	-	28	↓6 %; $p > 0,05$
Gydytojai ir mokslinių laboratorijų darbuotojai teikė tyrimo duomenis	2012	48	10	42	
	2013	20	-	80	↓28 %; $p < 0,05$; $\chi^2 = 3,96$
Buvo medicininė ir mokslinė priežiūra treniruočių stovyklose	2012	38	38	24	
	2013	36	-	64	↓2 %; $p > 0,05$
Sportininko sveikatos ir fizinės būklės vertinimas varžybų laikotarpiu	2012	81	-	19	
	2013	64	4	32	↓17 %; $p > 0,05$
Sportininkas buvo aprūpintas medikamentais	2012	71	-	29	
	2013	60	-	40	↓9 %; $p > 0,05$
Sportininkas gavo pakankamai atsigavimo priemonių	2012	33	-	67	
	2013	28	-	72	↓5 %; $p > 0,05$
Po varžybų laikotarpio buvo užtikrinta reabilitacijos programa	2012	33	-	67	
	2013	28	-	72	↓5 %; $p > 0,05$

Kaip matyti iš lentelės duomenų, statistiškai reikšmingai mažiau trenerių 2013 m., lyginant su 2012 m., teigė, kad buvo sudaryta mokslinio, medicininio aprūpinimo programa ($p < 0,01$), buvo medicininė ir mokslinė priežiūra treniruočių stovyklose ($p < 0,05$); gavo veiksmingą informaciją iš medikų ($p < 0,05$). Nustatyta, kad 76 % apklaustų trenerių tyrė sportininkų treniruotumo būklę parengiamuoju laikotarpiu medicinos centre, 48 % – mokslinėje laboratorijoje, varžybų laikotarpiu – 68 % medicinos centre, 36 % – mokslinėje laboratorijoje. Taigi, tyrimo duomenys rodo, kad mokslinėse laboratorijose sportininkai tiriami per retai, nustatyta sportininko aprūpinimo medikamentais ($p > 0,05$), treniruotės

procese taikytų netradicinių priemonių ($p > 0,05$) mažėjimo tendencija.

Treneriai dėl medicininės ir mokslinės priežiūros rengiantis ateinančių metų treniruotės ciklui pateikė šiuos savo pastebėjimus ir pasiūlymus: *mokslininkas turi dalyvauti mokomosiose treniruočių stovyklose; medikai ir mokslininkai turėtų ne vieną kartą atvykti į varžybas ir mokomųjų treniruočių stovyklą; trūks-ta mokslinių tyrimų pratybų, varžybų metu; dažniau atlikti mokslinius tyrimus laboratorijoje; aiškiau pa-teikti treneriams informaciją apie tyrimų duomenis, teikti konsultacijas; gauti mokslines rekomendacijas dėl tinkamos sportininko mitybos, ją individualizuoti; kai kurie tyrimai, neatliekami sporto dispanseryje arba esant sportininko sveikatos problemoms, yra brangūs, sportininkas pats moka už juos, o tai turėtų būti padengta ne sportininko lėšomis; nepakankamas sportininko atsigavimo priemonių finansavimas.*

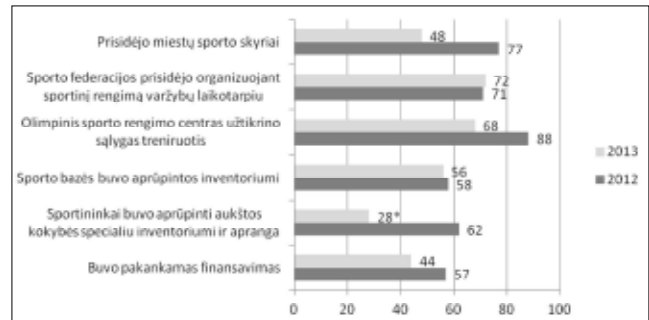
Ryškūs poslinkiai fiksuojami, vertinant tyrimo duomenis, susijusius su elito trenerių mokslinė-metodine veikla. Kaip matyti iš 1 paveikslo, išaugo trenerių, dalyvaujančių mokslinėse konferencijose, seminaruose, aptarimuose, skaičius. Nuo 62 iki 92 % ($p < 0,05$) išaugo skaičius trenerių, kuriems gauta informacija per konferencijas ir seminarus buvo naudinga. Palyginti mažai trenerių (2012 m. – 33 %, 2013 m. – 36 %) dalyvauja stažuotėse, kelia kvalifikaciją. 64 % apklaustų trenerių teigia, kad stokoja metodinių žinių. Trenerių, manančių, jog tikslinga rengti praktines konferencijas, sumažėjo 19 %.



1 pav. Trenerių atsakymai apie mokslinę-metodinę veiklą (proc.; * $p < 0,05$)

Kaip matyti iš 2 paveikslo, treneriai prasčiau nei 2012 m. vertina techninio pasirengimo aprūpinimą. 44 % apklaustų elito trenerių nuomone, finansavimas buvo pakankamas, tik 28 % (lyginant su 2012 m., sumažėjo 34 %; $\chi^2 = 5,34$; $p < 0,05$) manė, kad sportininkai buvo aprūpinti aukštos kokybės specialiu inventoriumi ir apranga; 25 % sumažėjo

teigusiuju, jog olimpinis sportininkų rengimo centras užtikrino sąlygas treniruotis ($\chi^2 = 3,39$; $p > 0,05$), 29 % mažiau trenerių teigė, jog padėjo miestų sporto skyriai ($\chi^2 = 3,81$; $p < 0,05$).



2 pav. Trenerių atsakymai apie techninį pasirengimo aprūpinimą (proc.; * $p < 0,05$)

Tyrimo rezultatų aptarimas

Rengiant didelio meistriškumo sportininkus, svarbu analizuoti šio daugiamatnio reiškinių atskirus komponentus, susijusius su treniruotės moksliniu valdymu. Treneris turi mokėti valdyti įgimtus sportininko gebėjimus ir žinoti sportinio rengimo technologijas, suvokti savo kaip trenerio vaidmenį kuriant palankią ugdymosi aplinką. Teigiama, kad sporto kontekste susiklostę trenerio ir sportininko tarpusavio santykiai vaidina pagrindinį vaidmenį sportininko fizinei ir psichosocialinei raidai (Jowett, Cockerill, 2002), trenerio kuriama palanki ugdymo aplinka skatina vidinius sportininko pokyčius, kurių pasekmė – sportininko motyvacijos augimas ir apsisprendimas siekti didelio meistriškumo, sąmoningumo, autonomijos ir pasitikėjimo savimi didėjimas bei atsparumas visuomenės spaudimui (Sabaliauskas, 2011). Taigi, treneriui, kad užtikrintų ugdomojo proceso efektyvumą, reikia atlikti daugybę vaidmenų ir funkcijų, kurioms būtinos įvairios kompetencijos. Mokslininkai pažymi trenerio gebėjimą sportinio rengimo procese integruoti daugelio mokslo sričių žinias (Nash, Collins, 2006; Karoblis ir kt., 2009), išskiria asmeninių savybių, reikalingų trenerio profesinei veiklai, svarbą (Cote et al., 1999). Trenerio ir sportininko mąstymas, emocijos, elgesys abipusiai veikia sąveikos dalyvius (Jowett, Meek, 2002).

Trenerio veikla labai įvairiapusė, nes sportininko rengimas konkuruoti aukščiausiu lygiu yra daugiamatis reiškinys, kuriam reikia ne tik trenerio specialiųjų, profesinių, bendrųjų kompetencijų, bet ir kitų sportinio rengimo dalyvių subalansuoto efektyvaus darbo, palankios valstybės pozicijos ir paramos visiems sportinio rengimo proceso dalyviams. Svarbus yra trenerio gebėjimas naudotis mokslo rezul-

tatais ir rekomendacijomis, jo išvalgos ir gebėjimas jais remiantis sėkmingai modeliuoti elito sportininkų rengimą. Kaip rodo mūsų tyrimo rezultatai, treneriai ima vis labiau suvokti nuolatinio tobulinimosi svarbą, jų vis daugiau dalyvauja moksliniuose renginiuose ir gauna naudingos informacijos. 64 % apklaustų trenerių nuomone, jiems stinga įvairių sričių žinių: apie technikos ir pratimų naujoves, sportininkų mitybą, atsigavimo priemones, psichologijos, biochemijos, biomechanikos, fiziologijos žinių. Tai, manytume, rodo, kad treneriai, gaudami daugiau mokslinės informacijos, ima suvokti, jog žinios yra nuolat kintančios ir būtina nuolat tobulintis siekiant profesinės sėkmės. Deja, stažuotėse kvalifikaciją kelia tik trečdalis trenerių, todėl trenerių kvalifikacijos kėlimo sistemiškumas tebėra aktuali problema.

Keturmečio olimpinio treniruotės ciklo kiekvieni metai turi savo specifiką, jų struktūrą ir turinį lemia atskirų treniruotės etapų uždaviniai. Pirmaisiais olimpinio ciklo metais, kaip parodė atliktas tyrimas, dauguma trenerių kėlė mažesnius reikalavimus sportininkams, todėl planuotas užduotis atrankos varžybose įvykdė tik trečdalis apklaustų trenerių treniruojamų sportininkų. Sudarydami metinius treniruotės planus treneriai turi remtis išsamia praėjusio sezono analize, savo darbo patirtimi ir moksliniais tyrimais, teorinėmis žiniomis ir loginiais faktais (Драгунов, 2003). Atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad treneriai dar nėra patenkinti mokslinio, medicininio aprūpinimo programa bei medicinine ir moksline sportininkų priežiūra treniuočių stovyklose, varžybų laikotarpiu.

Treneriai privalėtų gauti daugiau informacijos apie finansavimą olimpinio ciklu, kad galėtų tiksliau suplanuoti rengimąsi. Deja, tyrimas rodo, kad treneriui tai ne visada žinoma arba nėra finansinio stabilumo, dėl to sugriūna suplanuotas rengimosi vyksmas.

Treneris, kad galėtų vesti į sportinio meistriško aukštumas savo auklėtinius, pats turi būti asmenybė, kūrybingas, ieškantis naujovių žmogus, veikti auklėtinius savo asmenybės jėga, originaliu mąstymu, mokėti modeliuoti savo auklėtinių ugdymą ir jo valdymą (Karoblis ir kt., 2009). Turi būti sportininko ir trenerio minties ir veiksmo vienovė. Norime priminti treneriams ir sportininkams kinų filosofo, pedagogo Konfucijaus žodžius: „Pareiga – tai darymas to, kas būtina“.

Taigi, atliktas tyrimas atskleidė ir leido įvertinti pirmųjų olimpinio ciklo metų atskirus sportinio

rengimo komponentus, jų analizė sudaro prielaidas kryptingiau planuoti sportinio rengimo valdymą, konkretizuoti ir individualizuoti treniruotės krūvio strategiją ir valdymą, nusibrėžti veiksmingos pagalbos treneriui kryptis.

Išvados

1. Elito trenerių veiklos, susijusios su organizaciniais, treniruotės krūvio strategijos ir valdymo komponentais, rodikliai pirmaisiais naujo olimpinio ciklo metais iš esmės nesiskyrė nuo jų veiklos rodiklių, fiksuotų praeito olimpinio ciklo paskutiniais – olimpiniais – metais. Sritis, susijusi su medicininio ir mokslinio aprūpinimu, išlieka aktuali ir dar nevisiškai tenkina trenerius: statistiškai reikšmingai mažiau trenerių teigė, kad buvo sudaryta mokslinio, medicininio aprūpinimo programa, buvo tinkama medicininė ir mokslinė priežiūra treniuočių stovyklose, gauta veiksminga informacija iš medikų. Matyti sportininko aprūpinimo medikamentais, treniruotės procese taikytų netradicinių priemonių mažėjimo tendencija.

2. Ryškūs elito trenerių mokslinės-metodinės veiklos poslinkiai: išaugo trenerių, dalyvaujančių mokslinėse konferencijose, seminaruose, aptarimuose, skaičius, padaugėjo trenerių, kuriems informacija, gauta per konferencijas ir seminarus, buvo naudinga, tai yra didesnės trenerių kompetencijos, leidžiančios planuoti ir valdyti sportinio rengimo vyksmą moksliniu pagrindu, prielaida.

3. Pirmais olimpinio ciklo metais, lyginant su Londono olimpinio ciklo paskutiniais metais, ryškesnės neigiamos techninio rengimo aprūpinimo tendencijos: sportininkai negavo pakankamai aukštos kokybės specialaus inventoriaus ir aprangos; Lietuvos olimpinis sporto centras nepakankamai užtikrino sąlygas treniuotis; mažiau padėjo miestų sporto skyriai.

4. Siekiant geriau pasirengti ateinantiems ciklo metams, reikia intensyvesnės mokslininkų ir medikų priežiūros bei grįžtamojo ryšio apie tyrimo rezultatus informatyvumo, rekomendacijų aiškumo; įvairesnių netradicinių priemonių dažnesnio taikymo treniruotės procese, geresnio sportininkų aprūpinimo atsigavimo priemonėmis; didesnio trenerių orientavimo kelti kvalifikaciją; tikslesnio finansinių galimybių einamiesiems metams numatymo ir garantavimo, kad būtų užtikrintas pasitvirtinto sportininko rengimo plano-modelio realizavimas.

LITERATŪRA

1. Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., Baker, J. (1999). An Exploratory Examination of the Coaching Behaviour Scale for Sport. *Avante*, 5, 82–92.
2. Jowett, S., Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In: I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 16–31). London: Thomson Learning.
3. Jowett, S., Meek, G. (2002). *Closeness, Co-orientation and Complementarity in the Family Coach–Athlete Relationship: A case study. Manuscript under review.*
4. Karoblis, P., Raslanas, A., Steponavičius, K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
5. Karoblis, P., Raslanas, A., Poteliūnienė, S., Urmulevičiūtė-Žilinskienė, R., Steponavičius, K., Briedis, V. (2009). *Trenerių profesinė kompetencija rengiant sportininkus olimpinėms žaidynėms (1996–2008): monografija*. Vilnius: VPU leidykla.
6. Karoblis, P., Steponavičius, K., Tubelis, L., Petkus, E., Balčiūnas, E. (2013). *Sportininkų rengimo olimpinėms žaidynėms aspektai*. Vilnius: LEU leidykla.
7. Karoblis, P. (2013). Sporto mokslo dabartis ir žvilgsnis į ateitį. *Sporto mokslas*, 3(73), 2–7.
8. Lirrg, C., Dibrezzo, R., Smith, A. (1994). Influence of gender of couch on perceptions of basketball and coaching self-efficacy and aspirations of high school female basketball players. *Women, Sport and Physical Activity Journal*, 3, 1–14.
9. Mester, J. (2003). Information management in elite sport: concepts and technologies between measurements and education. *8th Annual Congress of European College of Sport Science. Abstract book*.
10. Nash, C., Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? *Quest*, 58, 465–477.
11. Poderys, J. (2008). Olimpinių žaidynių Pekine iššūkiai sporto mokslui. *Sporto mokslas*, 3(53), 2–8.
12. Raslanas, A. (2008). Olimpiniai žingsniai nuo Atėnų iki Londono. *Treneris*, 3–4, 3–7.
13. Sabaliauskas, S. (2011). *Sportininkų motyvacijos siekti didelio meistriškumo edukacinės prielaidos: daktaro disertacijos santrauka*. Vilnius: VPU leidykla.
14. Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62–70.
15. Драгунов, Л. (2003). Особенности подготовки спортсменов в олимпийских циклах. *Теория и методика физического воспитания*, 1, 8–10.

ELITE COACHES' WORK TENDENCIES DURING THE FIRST YEARS OF OLYMPIC CYCLE

Prof. Dr. Habil. Povilas Karoblis, Prof. Dr. Sniegina Poteliūnienė, Dr. Einius Petkus, Dr. Egidijus Balčiūnas
Lithuanian University of Educational Sciences, Lithuanian Olympic Academy

SUMMARY

Discovery and comprehension of new technologies through sport training theory and didactics is the most important function of sport science. The research was carried out to establish elite coaches' work tendencies when training high performance athletes for supreme competitions – the Olympic Games. The goal of the work was to reveal tendencies of organization, methodical and scientific training management of the first year (2013) of Rio de Janeiro Olympic Games cycle as well as to compare it to peculiarities of the last year (2012) of London Olympic cycle.

21 coach (2012) and 25 coaches (2013), who worked with athletes from Olympic teams, participated in questionnaire poll. These methods were applied: questionnaire poll, coaches' report analysis, and interview.

Research results lead to formulating following conclusions: 1. Indices of elite coaches' work that were related to organization, training load strategy, and management components of the first Olympic cycle year did not essentially differ from the ones recorded in the last Olympic years. The area related to medical and scientific supply stays topical and does not satisfy

coaches: statistically significantly fewer coaches stated scientific and medical supply program to be formed, proper medical and scientific care in training camps to be provided, and effective information from medics to be received. The tendency of diminishing athletes supply with medicine and non-traditional means application in training process has been established. 2. Elite coaches' scientific-methodical work changes are obvious: the number of coaches, who attended scientific conferences, seminars, and discussions and named received information as useful, thus, prerequisite of higher coaches' competency that leads to management of sport training process under scientific basis can be formed. 3. Negative tendencies of technical supply are more specific to the first Olympic cycle years than, as compared, to the last year of London Olympic cycle: athletes did not receive enough special inventory and equipment of high quality; Lithuanian Olympic Sport Centre did not provide proper conditions to train; cities sport departments provided less as well. 4. Aiming at better preparation for following year cycle, more intensive scientific and medical care, informative feedback on research results, and definite

recommendations are needed, as well as application of diverse non-traditional means in the training process and better athletes supply with recovery means, higher coaches interest in qualification improvement, more

specific anticipation and guarantee for finances to implement athlete's training plan-model.

Keywords: sport training management, elite coaches' work, Olympic cycle.

Povilas Karoblis
Lietuvos olimpinė akademija
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius
Mob. +370 686 80 228
El. paštas: sm@loa.lt

Gauta 2014 06 20
Patvirtinta 2014 07 02

Hormonal status as a factor of the optimization of special preparation in female fencing

*Prof. Dr. Habil. Siergiej Bojczenko¹, Prof. Dr. Nijolė Jaščaninienė²
Prof. Dr. Habil. Jonas Jaščaninas³*

¹University of Szczecin (Poland), ²Lithuanian University of Educational Sciences, ³Gdansk Academy of Physical Education and Sport (Poland)

Summary

Objective of research was to stipulate the basis of the perfection in the sport training system of highly skilled sportswomen in pricking types of fencing regarding natural change of hormonal level in annual training cycle. It was supposed that the mentioned above splendid classification of abilities and regulation mechanisms of the motor function would allow the sportswomen, specializing in fencing, to reveal the influence of the biological cycle on the level of preparedness and the coordinating displays connected with it, as well as to define the degree of expressing of the similar influence within the parameters of motor actions, brought about in bouts and the preliminary operations of duels.

Subjects: dynamics of the motor and vegetative indices, including co-ordination abilities, characterizing the level of techno-tactical masterhips of 117 female athletes (age group 17–23 years) under the influence of the natural and experimental factors.

Measurements: written registration of competitive activity, neurochronometry, determination of indices specific for sport fencing movements, methods of measurement of temperature and crystallization phases, statistics.

Results: data have been obtained on relationship between the level and stability of techno-sportive mastery of highly skilled sportswomen in different types of fencing and biological cycle phases. The dynamic of indexes of special training level of highly skilled sportswomen under the influence of experimentally introduced factors against the background of biological activity phases development in the female organism have been determined. The procedure of techno-tactical perfection in female fencing has been stipulated.

Conclusions: on the grounds of the experimental material the dynamics trends of the most significant for the techno-tactical improvement of female-fencers indices have been determined, which form specific for the given sport qualities – a 'sense of pace', a 'sense of time' and 'timeliness of the actions'.

Keywords: *highly skilled women fencers, biological cycle phases, hormonal status, yearly training cycle, technical and tactical preparation, neurochronometry.*

Introduction

The issues connected with the so-called female problems nowadays occupy the leading place in various fields of science (Friden et al., 2003; Prus, 2000; Shahlina, 2000). During the past decades a steady interest in 'female sport' and 'physical culture for women' in Eastern European countries was preserved. It is expressed, in particular, in an essential annual growth of the amount of publications,

in the expansion of the staff of authors, drawn into the elaboration of the given trend, in the variety of aspects of its consideration, in the increase in number of scientific symposia and conventions (Bell et al., 2009; McLean et al., 2007, 2004; Mellalien et al., 2009; Wojnar et al., 2007).

Modern fencing, as is generally known, pertains to the list of 'democratic' sports, in which alongside with purely male varieties, female ones

are independently practised as well, in particular, such as fencing on foils and epees. In the largest forums, including the Olympic Games and World Championships female fencers participate on equal conditions with men in single as well as in team sports, making an essential contribution into the fight for possessing honorable sports trophies (Boychenko et al., 2013; Edwards, 2003).

At the same time, we can't but mention that the methods of training of female fencers belonging to 'elite' groups have been traditionally basing as yet on the system of male type training requirements with full transfer of the general and specific training regime peculiarities. However, as the literature data witness (Boychenko et al., 2003; Soderman et al., 2001) such an approach has long lost its actuality since the past century – it has been proved, in particular, that the teaching and training process for sportswomen and especially highly skilled requires special conditions in organization, planning of the training and competitive loads, orientation at the specialized training. It's mainly conditioned by the fact that the optimum state of a female organism depends on the perfection of its adaptation possibilities, connected primarily with the natural biological cycle (Eider et al., 2004; Gasanova, 1997; Slauterbeck et al., 2003).

The problems concerning the rational use, during the phases of the menstrual cycle (MC), of special training aids, requiring the manifestation of speed and strength involving abilities, aerobic and anaerobic stamina on the examples of the female representatives' activity in cyclic kinds of sport are considered in literature (Lubisheva, 2000). Nevertheless, it's known that fluctuation in the concentration of hormones on the phases of the MC essentially influence the women's abilities to differentiate space, time and strength parameters of the motion (Boychenko et al., 2003, 2013; Hastings, 1999; Lubisheva, 2000). The latter, as a rule, mainly determine the level and stability of the manifestation of athletic skills in duels, bouts and interactions with the weapon in fencing (Boychenko et al., 2003; Gasanova, 1997, Mellalieu et al., 2009). However, in retrospective review similar aspects are not a subject for the investigations of activity of specialists in fencing and such issues are not paid attention to in literature.

The hypothesis and aims of the research within the present work were to solve the problem connected with the optimization of special training

requirement building highly skilled sportswomen on the basis of choice of the priority orientation of techno-tactical means of perfection, adequate to the state of a female organism during the various phases of the MC. For this purpose, a complex indices dynamics study of specific coordinating and condition abilities women-fencers during the MC in the yearly training cycle have been undertaken. We supposed that the mentioned above splendid classification of abilities and regulation mechanisms of the motor function would allow the sportswomen, specializing in fencing, to reveal the influence of the biological cycle on the level of preparedness and the coordinating displays connected with it, as well as to define the degree of expressing similar influence within the parameters of motor actions, brought about in bouts and the preliminary operations of duels.

The methods of the study

In the pilot study for revealing the particularities of training in connection with MC sociological interviewing was organized (modified version by Shakhlin, 2000). It included 117 highly qualified female athletes in fencing, falling into national teams of Poland, Belorussia and Russia (40 elite athletes that form the basis of national teams, 77 athletes, members of the junior teams), as well as 50 trainers with length of service of the practical functioning from 10 to 40 years (Table 1).

Table 1

Main points of sociological questionnaire (female fencer – coach)

n/n	Questionnaire	±pts
1	Female fencer feels: change of the physical condition;	
2	fixes the raised fatigue;	
3	fixes emotional instability;	
4	fixes the deterioration of the motor abilities;	
5	fixes the improvement of the motor abilities;	
6	does not feel change in the motor abilities;	
7	does not fix the phases of the menstrual cycle;	
8	fixes the phases of the menstrual cycle regularly;	
9	adjusts the physical load by herself;	
10	adjusts the physical load on instruction of the coach.	
11	Coach: does not know duration of the menstrual cycle beside female fencers;	
12	knows duration of the menstrual cycle beside female fencers approximately;	
13	knows duration of the menstrual cycle beside female fencers exactly.	
14	Physical loads: identical physical condition in phase of the menstrual cycle;	
15	not identical physical condition in phase of the menstrual cycle;	
16	do not link with phase of the menstrual cycle.	
17	Female fencer: uses the pharmacological facilities by herself;	
18	uses pharmacological facilities on recommendations of the coach.	

For the study of the motion characteristics, which formed the basis of the 'school' fencing technique,

instrumental methods were used, which were a complex of two electro-contact targets. On each of them the mimics of weapon blades were disposed, provided with globulins bearing for the desirable fixation in relation to the plane of the target, with the counters of the motion cycles, stimulus lamps of initialization and directing of the movements by the weapon, pick-ups with launching schemes of electronic time devices, units of the shaping signal and control. The stimulus lamps, placed at the top of the targets, served for the variants of tasks, carried out by the sportswomen under test in the process of the experiments and were used as a non-specific clue of the task initialization. The direction of the weapon movements (inside, outside) was indicated to those under test by the color of the lamps. The control unit provided the casual modeling of actions, specific by contents, but non-specific by the initialization, requiring an adequate reaction from the testees. The variant of the device, used in the study, is given on the Figure 1 (modified version of the target by R.Singer (1968)).

The following complex of standard tests (Del Rey, 1970) was used to estimate the sportswomen's special preparedness: 1) test for the manifestation of speed and strength involving proper abilities (a jump up, hands on the waist) and the abilities to join the movements of the hands and legs (a jump up with a wave of hands), 2) the test for the 'timeliness (prediction)', a 'sense of pace' and a 'sense of time', 3) the test for coordination in specific combinations of manipulating the weapon 'outside' and 'inside' with a touch from the upper positions (the motor

component, the latent period of reaction), 4) the same as in point 3, but from the lower positions (the motor component, the latent period of reaction).

Tests for the manifestation of complex abilities according to the methods of the 'school' fencing technique – lunging by the right (left) arm with a touch, returning into the position, 'a shaft lunge' with a 3-step run (the indices of the 'start phases' duration).

Tests for special speed and strength involving stamina – moving forward at the maximum rate along the track with strides in the guard position with a weapon.

Test for orientation of movements by the whole body – the accurate positioning of the advancing foot on the track in a thrust with a lunge.

To estimate the state of the tested and for the diagnostics of the MC phases a traditional complex of methods was used, which reveals the hormone status of the sportswomen. In particular, there was diagnosed the phenomenon of a 'fern', a questionnaire interrogation among the sportswomen was conducted and their base temperature was measured (Eider et al., 2004).

The statistical processing of the study material was realized by the conventional methods on the basis of the statistical processor and the package of applied programs SPSS 20.0.

The results and discussion

Interviewing (Fig. 2) confirmed the facts of the change of the general condition in female athletes at MC phases. In particular, 50 % of the women noted the painful sensations in the phase of premenstrual

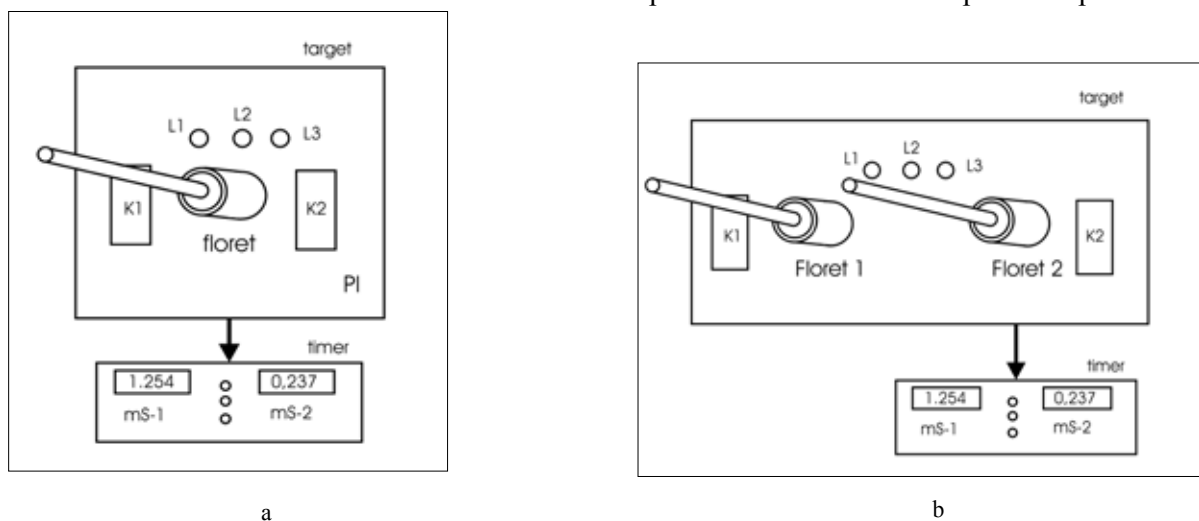


Fig. 1. The device with one (a) and two (b) blades for taking down the characteristics of the sportswomen's movements: target – the basement of the target, florete – the blade mimic, K1, K2 – grounds, stimulus lamps of initialization (L2) and directing the movements (L1, L3), timer – a time device.

tension and menstrual phase. Female athletes pointed to increase of petulance and fast fatigue at description of physical and psychic state in these phases, too.

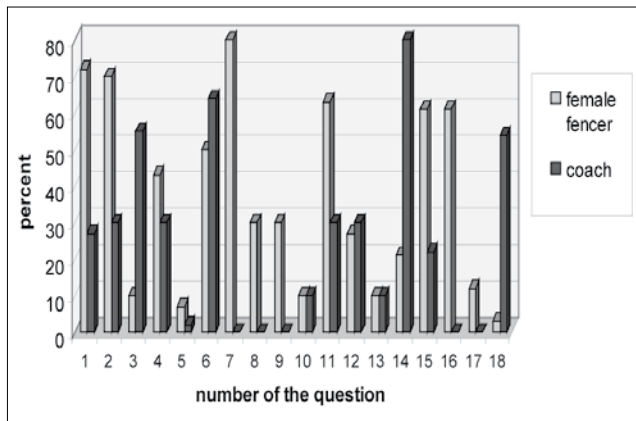


Fig. 2. Results of the sociological study: weighted evaluation of responses to the questionnaire (in percent) for athletes and coaches (the numbering of the questions follows Table 1).

In addition, 10 % of the polled noted psychic depression in process of the competitions, 80 % female athletes did not fix ovulation phase by absence of the change the current physical condition. Only 30 % of the polled women constantly control beginning of the phase of premenstrual tension and menstrual phase. It enables the women to adjust the physical loads by themselves. There were 70 % of the female athletes who seldom fix these phases.

Female athletes (63 %) indicated that the coach, obviously, does not know length of their MC. Only 27 % of them noted that the coach knows the length of the cycle approximately, and only 10 % think that the coach knows length of the phases of the cycle exactly.

The exercises and methods of the training at different phases of MC included important section of the interviewing questions.

Female athletes (67 %) think that regimens of the training remain unchangeable. A part of the respondents (21 %) noted the trend towards reductions of the intensities of the physical exercises. Some women (12 %) pointed to using the psychological methods and pharmacology in training and in competitions. Female athletes subjectively estimated their own level of the physical abilities at the phase of premenstrual tension and menstrual phase of MC as follows – 43 % of them noted the deterioration, 7 % – an improvement, 50 % – a small change. However, the coaches noted that motor abilities of the women grow worse (improve) always at these phases.

The interrogation showed that the coaches (80 %), as a rule, do not have the exact information

about the individual phase of MC of female athletes. However, they take into consideration particularities of the physical condition of sportswomen when organizing training process and, particularly, in preparation for competitions.

Thereby, sociological study in the manner of questioning elite female athletes confirms existence of the women's biological cycles' problem for training in fencing. Female athletes and coaches noted the value of the biological cycles, however, they are orientated on subjective estimations of the physical condition. Female athletes take the decisions on reduction of the training intensities by themselves. Fencing coaches do not dispose authentic information on priority in directivities complex of specific exercises and their efficiency for some phases of MC do not use the elementary facilities of the diagnostics.

As the materials of the model experiments witness, the study revealed obvious conditioning of the coordinating and condition abilities' indices by the functional state of the sportswomen's organism in the various MC phases. This was displayed primarily in positive and negative changes of the average quantities, obtained in the process of testing the results. According to the data of the analysis of variance (the MANOVA), the degree of manifestation of the observed changes through the five traditionally distinguished phases of the cycle was statistically significant ($p < 0.01$).

According to the results of the study, the most susceptible to the phases of the biological cycle are the indices of such abilities as the ability for the 'predicting' activity, the ability to react adequately in the modelled 'deliberately-impromptu' and 'impromptu' situations in manipulating the weapon, as well as the time indices of the latent period reaction with choice and local movements with the weapon, a 'transfer outside', from the upper (lower) positions. The highest indices in manifestation of the specific coordinating abilities were fixed for the testees on the 3rd–12th and on the 15th–25th days of the MC. The revealed negative indices dynamics of the sportswomen's condition abilities were observed during the ovulation phase (13th–14th day of the MC) and the phase of premenstrual tension (27th–28th day of the MC). There was also noted a trend towards the statistically significant reduction of the motion abilities' indices (condition as well as coordinating) after the specific training loads on the 1st–2nd and 13th–14th days of the MC.

During the process of the study no strong correlation dependencies between the results of the tests, reflecting the aspects of the techno-tactical and special physical training of the sportswomen were not revealed. The average quantities of correlation bonds did not exceed the quantities of 0.5 ($p < 0.05$). This acknowledges the earlier stated suggestion about forming, in the process of training activity, in fencing, if the coordinating abilities, which are essentially complex (hybrid) (Prus, 2000).

There has also been ascertained a reliable and sufficiently strong influence of the biological cycle of a female organism on the most important indices of the techno-tactical and coordinating preparedness of the sportswomen during the whole cycle of the MC. In particular, the summary index of the power of the influence (Rao SR), ‘materializing’ the value of the WILKS-criterion in %, derived via calculation in the process of the analysis of variance (the classical scheme of the MANOVA) for the indices given, allows to ascertain the authentic influence of the biological cycle within 27.2 % (Table 2).

Nevertheless, one should stress that here the individual values of the factor, interpreted by us as ‘the phase of the cycle’, for the examined sportswomen, mounted, within the separate parameters, depending on the level of preparedness, to 33.7–69.8 %.

Table 2

The influence of biological cycle on the special training requirement (Analysis of variance)

Statistical criteria, MANOVA			
Rao SR*	df1	df2	P
27.22	68	704	< 0.001

**impact strength criterion*

The growth of the influence towards its maximum quantities was conditioned by the degree of manifestation, in the aggregate of the test movements, of special physical qualities, strength and speed, strength involved in particular. It has been revealed that the average group reduction of tests’ indices in each particular case carried for the competitors an individual nature under the general trend towards an essential increase in variance from the average values (Fig. 3).

Such a trend and its orientation were determined for each indicator on the basis of the statistical analysis. For instance, for the speed and strength involving abilities the most significant changes,

conditioned by the biological cycle of the sportswomen, were discovered for the indicators of the ‘start phases’ of the motor acts, closely connected with the mechanisms of intramuscular coordination while performing specific for fencing ‘direct’ and ‘reverse’ movements – a thrust and closing into the initial position (Bell et al., 2009; Boychenko et al., 2013; Mellalieu et al., 2009).

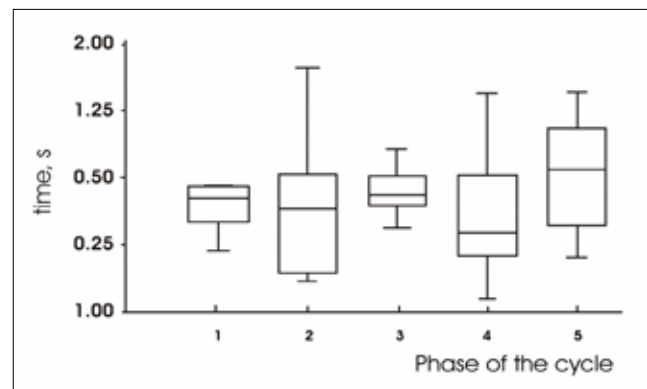


Fig. 3. The individual indices (fencer V.S.) dynamics of the ‘timeliness of the actions’ and its variance during the yearly training cycle in connection with the phases of the MC.

The typical trends of changing is that the most significant for the techno-tactical improvement in fencing indicators of abilities, which form such specific qualities as ‘a sense of pace’ and ‘timelines’ of the actions (Gasanova, 1997). In particular, the highest and the most statistically significant error quantities in the accuracy of time intervals’ reproduction (a ‘sense of pace’) have been fixed in the 1st and the 5th phases of the MC (Fig. 4).

In the 2nd, the 3rd and the 4th MC phases a relative stabilization of errors has been revealed – no significant errors for the accuracy of time intervals’ reproduction have been discovered ($p > 0.05$). This permits to regard the 2nd and the 3rd MC phases as the most favorable for the improvement of actions and working out techno-tactical problems connected with the manifestations of the senses of ‘time’ and ‘pace’ by the sportswomen. A similar trend has been revealed for the indices, characterizing the ability of the sportswomen for the ‘timeliness of the actions’ (according to the indices of a ‘predicting reaction’).

Nevertheless, the range of the observed errors and the errors made by the sportswomen was a bit different. In particular, the 1st, the 2nd, and the 4th phases of the MC have been revealed to be the most favorable or the improvement of the ‘timeliness’ of the actions – here the quantity of errors mounted to + 0.1 s. For the 2nd phase, a statistically significant

growth of the error towards procrastination (reassessment) was up to 0.3 s. The less favorable for the display of the given characteristic has been determined in the 5th phase of the MC – the quantity of the error has been significantly growing up to +0.6 s. The changes of the indices in relation to the average values through the phases of the MC in all cases were statistically reliable ($p < 0.01$).

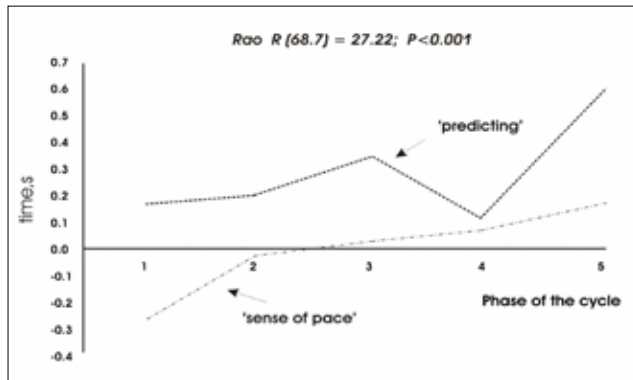


Fig. 4. A fragment of the analysis of variance for the inner group indices of the testees, which reflected the dynamics of the average values of the dependent variables a 'sense of pace' and the reaction of 'predicting' in connection with the gradation of the experimental factor the MC phase.

In the following confirmatory experiment pedagogical orientation of the process of the techno-tactical and special training requirements, its contents for the highly skilled representatives of female fencing have been determined.

According to the results of the experiments to the most favorable, according to the phases of changing of the sportswomen's hormone status, the following trends of the special training have been referred: when improving the speed and strength involving aspects of the technique of movements – the 2nd, the 4th, when improving the modes and fighting skills in connection with their 'timeliness' – the 1st, the 2nd and the 4th, when improving the specific abilities of the 'sense of time, weapon, distance' – the 2nd, the 3rd, the 4th, when improving the tactical components of bouts – the 3rd, when improving the technique of the modes and actions, their tactical varieties – the 2nd and the 3rd. It has also been revealed that for the highly skilled sportswomen the accuracy in differentiating time according to the cited indices in terms of competitive duels not worse than 0.25 s is of principal importance. The trend towards the reduction of these indices in the process of acquiring the athletic build down to 0.1 s and lower has been determined as optimal. It has been stated that the similar values for time

differentiation and predicting provide the high efficiency of actions, basing on and conditioned by the sportswomen in the situations 'for vision' as well as on a precise esteem of time parameters of a separate bout in 'unexpectedly appearing' situations of a competitive duel. The contents of the specialized training requirements of fencers in the various phases of the MC have been drawn in Table 3.

Table 3

The contents of the specialized training requirements of fencers in various phases of the MC

Means and their orientation	Phases of the MC				
	1	2	3	4	5
Means of techno-tactical training					
Simple movements of attack with a lunge	+	+			+
Attacks with finishing by 'shaft' running	-	+		+	
Attacks for 'vision'	-	+	+	+	+
Complex fighting movements of attack	+			+	
Counter-attack	+		+		+
Combined parries with captures and oppositions	+		+		
Counter-parries interceptions	+				+
Transfers, circle movements	+	+	+		+
Improving the basic modes of maneuvering		+		+	+
Means of general and special physical training					
Means of developing strength and speed involving abilities		+		+	+
Means of developing special stamina		+	+-	+	+
Means of developing general stamina		+	+	+	+
Means of improving coordination	+	+			+
Primary organization and methodic forms of the training hours					
Exercises on the subsidiary gymnastic apparatuses	+	+	+		+
Exercises in pairs (dissents)	+	+		+	+
Individual classes	+	+	+	+	+
Teaching and training fights and fights according to the task	+	+	+		+

Conclusions

The sport of high achievements requires subtle calculation of some specific aspects, while preparing women. In particular, nowadays many leading in sport respect countries in special preparing of women pay great attention to the importance of the biological cycle – it's the biological cycle, in the opinion of specialists of various profile, that defines the character and orientation of changes in intellectual and physical efficiency, psychic and physical state

of a female organism and, consequently, in the efficiency of the pedagogical process as a whole.

On the grounds of the experimental material have been determined the dynamics trends of the most significant for the techno-tactical improvement of female-fencers indices, which form qualities specific for the given sport – a ‘sense of pace’, a ‘sense of time’ and ‘timeliness of the actions’. This, in its turn, permitted to ground the optimum strategy of the training means usage for the highly skilled sportswomen in the yearly training cycle and the most favorable, according to the phases of the hormone status changes of the highly skilled competitors during the teaching and training process, kinds of special motor activity.

Results of the study suggest that the organization of individual training for women in stabbing types of fencing based on the identified significance factor ‘hormonal status’ (27.22 %) will provide increased efficiency means of attack and defense without further intensification of the training process.

REFERENCES

- Bell, D. R., Blackburn, J. T., Norcross, M. F., Ondrak, K. S., Hudson, J. D., Hackney, A. C., Padua, D. A. (2009). Correlations between muscle properties and reproductive hormones. *Abstract submitted to NATA Annual Meeting (San Antonio, TX)*.
- Boychenko, S., Jaschaniniene, N., Jaschanin, J. (2013). The study of the specific coordination abilities of qualified fencers. *Actual Problems of Physical Culture and Sports*, 4, 125–132, Cheboksary.
- Boychenko, S., Karseko, E., Leonov, V. (2003). About some aspect of the concepts to co-ordinations and physical abilities at physical education and athletic drill. *Theory and Practice of the Physical Culture*, 8, 15–18.
- Del Rey, P. (1970). *Effect of Video-Taped Feed-Back and Environmental Certainty or Form, Accuracy and Latency during Skill Acquisition: Doctoral diss.* College Teachers. Columbia University.
- Eider, J., Boychenko, S. (2004). Technical and tactical training of women, taking into account the phase OMC in sports fencing. *Theory and Practice of the Physical Culture*, 5, 13–17.
- Friden, C., Hirschberg, A. L., Saartok, T. (2003). Muscle strength and endurance do not significantly vary across 3 phases of the menstrual cycle in moderately active premenopausal women. *Clinic Journal Sports Medicine*, 13(4), 238–241.
- Gasanova, Z. A. (1997). The women in male sports. *Theory and Practice of the Physical Culture*, 7, 18–22.
- Lubysheva, L. I. (2000). Woman and sport: social aspect. *Theory and Practice of the Physical Culture*, 6, 13–16.
- McLean, S. G., Felin, R. E., Suedekum, N., Calabrese, G., Passerallo, A., Joy, S. (2007). Impact of fatigue on gender-based high-risk landing strategies. *Medicine Science & Sports Exercise*, 39(3), 502–514.
- McLean, S. G., Lipfert, S. W., van den Bogert, A. J., (2004). Effect of gender and defensive opponent on the biomechanics of sidestep cutting. *Medicine Science & Sports Exercise*, 36(6), 1008-1016.
- Prus, G. (2000). *Wytrenowalosc zdolności motorycznych u kobiet.* Katowice.
- Shahlina, L. G. (2000). Woman and sport upon border of the third millennium. *Science at Olympic Sport*, 1, 10–21.
- Slauterbeck, J. R., Fuzie, S. F., Smith, M. P., Clark, R. J., Xu, K. T., Starch, D. W., Hardy, D. M. (2003). The Menstrual Cycle, Sex Hormones, and Anterior Cruciate Ligament Injury. *Journal of Athletic Training*, 37(3), 275–278.
- Soderman, K., Alfredson, H., Pietila, T., Werner, S. (2001). Risk factors for leg injuries in female soccer players: a prospective investigation during one out-door season. *Sports Traumatology Arthros*, 9(5), 313–321.
- Singer, R. (1968). Speed and accuracy of movement as related to fencing success. *The Respiratory Quarterly*, 39, 4, 1080.
- Wojnar, J., Boychenko, S., Nawarecki, D., Wojciehowska-Maszkowska, B. (2007). Performing fitness of professional female fencers as conditioned by their biological cycle. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, vol. LXII, suppl. XVIII, N 9, 879, section D, Medicina, 105–108. Lublin-Polonia.

HORMONŲ BŪKLĖS KITIMO REIŠMĖ DIDELIO MEISTRISKUMO MOTERŲ FECHTUOTOJŲ SPECIALIAJAM FIZINIAM PARENGTUMUI

Prof. habil. dr. Sergejus Bojčenko¹, prof. dr. Nijolė Jaščaninienė², prof. habil. dr. Jonas Jaščaninas³

¹Ščecino universitetas (Lenkija), ²Lietuvos edukologijos universitetas, ³Gdanskio kūno kultūros akademija (Lenkija)

SANTRAUKA

Daugelio šalių treneriai, rengdami didelio meistriškumo sportininkes, daug dėmesio skiria sportininkų organizmo biologiniam cikliškumui. Daugelis plataus profilio sporto specialistų teigia, kad ši biologinių ciklų kaita turi įtakos psichinei ir fizinei moters organizmo būklei, todėl kryptinga treniruotės eiga per visą pedagoginį procesą gerina jos efektyvumą.

Remiantis eksperimentinio tyrimo duomenimis, nustatyti reikšmingi moterų fechtuotojų techniniai ir taktiniai rodikliai, tokie kaip tempo pojūtis, laiko jutimas, nesuvėluotas aktyvumas, ir jų kitimų tendencijos skirtingais menstruacinio ciklo laikotarpiais. Tai leidžia optimizuoti didelio sportinio meistriškumo fechtuotojų metiniame treniruotės cikle taikomų fizinių krūvių turinį.

Moters organizmo optimali būklė iš esmės siejama su natūraliu biologiniu organizmo ciklišku ir priklauso nuo gebėjimo adaptuotis. Literatūroje nagrinėjama, kaip atsižvelgiama į moterų organizmo menstruacinio ciklo (MC) fazes siekiant gerinti specialųjį fizinį parengtumą, greitį ir jėgą, aerobinį ir anaerobinį darbingumą, bet daugeliu atvejų tai liečia ciklinių sporto šakų atstoves. Pateikta duomenų, kad atliekant judesius hormonų koncentracijos kitimai moters organizme daro reikšmingą įtaką erdvės, laiko ir jėgos rodiklių diferenciacijos gebėjimams (Šalina, 2001; Eider et al., 2004). Šie gebėjimai rodo sportinio meistriškumo lygį ir stabilumą fechtavimesi ir kitose dvikovos sporto šakose. Mūsų darbe buvo tirta moterų fechtuotojų techninio ir taktinio tobulinimo rodiklių dinamika dėl metiniame treniruotės cikle kryptingai taikomų fizinių krūvių MC fone.

Darbo tikslas buvo pagrįsti didelio meistriškumo moterų fechtuotojų metinio sportinio rengimo sistemos tobulinimą, siejamą su jų organizmo hormonų būklės kitimu MC fazėse. Tyrime dalyvavo 117 didelio meistriškumo elitinių 17–23 metų amžiaus fechtuotojų ir 50 fechtavimosi trenerių. Taikyti šie metodai: chronometrijos, neurochronometrijos, specifinis sportiniame fechtavimesi atliekamų judesių registravimas, bazinės temperatūros matavimas ir kristalizacijos, trenerių anketinė apklausa. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 20.0 versiją.

Nustatyta, kad didelio meistriškumo fechtuotojų sportinis ir techninis meistriškumas bei jo stabilumas

yra susijęs su moterų organizmo biologiniu ciklišku. Pagrįstas specifinių (hibridinių) fizinių ypatybių formavimo tarpusavio sąlygotumas siejamas su sportininkų organizmo funkcinė būkle MC metu. Paaiškėjo, kad reikšmingi specifinių koordinacinių gebėjimų rodikliai ir jų koreliacija rodo techninių ir taktinių sportininkų parengtumo kitimo tendencijų sąryšius su MC fazėmis. Jautriausia MC fazėms yra sportininkų koordinacinė funkcija, esant skirtingoms varžybų modelinėms (eksromptu numatomoms) situacijoms bei atliekant lokalius judesius su ginklu. Anketinė trenerių apklausa parodė, kad net 80 % trenerių neturi jokios informacijos apie sportuojančių fechtuotojų MC.

Tiriant išryškėjo moters organizmo biologinio cikliškumo integralinis poveikis techniniam, taktiniam ir specialiajam fiziniam rengimui visose MC fazėse. Remiantis šiais ilgalaikiais tyrimais, priklausomai nuo hormonų būklės kitimo, buvo atlikta techninio, taktinio ir specialiojo fechtuotojų rengimo treniruotės turinio korekcija metiniu treniruotės ciklu.

Pirmą kartą didelio meistriškumo moterų fechtuotojų rengime nustatyta treniruotės planavimo, jos turinio, techninio ir taktinio kryptingumo, kompleksinių koordinacinių rodiklių vertinimo sąsaja su moters organizmo biologinių ciklų fazėmis.

Raktažodžiai: didelio meistriškumo fechtuotojos, menstruacinis ciklas (MC), hormonų būklė, metinis treniruotės ciklas, techninis ir taktinis rengimas, neurochronometrija.

Nijolė Jaščanienė
Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto
Kūno kultūros teorijos katedra
Studentų g. 39, LT 08106 Vilnius
Mob. +370 699 57 737
El. paštas: nijole.jascaniniene@leu.lt

Gauta 2014 04 08
Patvirtinta 2014 07 02

Baidarininkų aerobinio ugdymo metodų charakteristika

Prof. dr. Rūta Dadelienė¹, Ričardas Nekriošius², Augustė Šiupinytė¹,

prof. habil. dr. Juozas Skerneckius¹

¹Lietuvos edukologijos universitetas, ²Lietuvos sporto universitetas

Santrauka

Darbo tikslas – išnagrinėti baidarininkų aerobinio pajėgumo ugdymo priemonių ir metodų veiksmingumą. Tyrimo objektas – rengiant didelio meistriškumo baidarininkus taikomi specialiojo aerobinio galingumo ir ištvermės ugdymo metodai.

Tirta didelio meistriškumo dvivietės valtys baidarininkų treniruotės vyksme taikomi aerobinio galingumo ir ištvermės ugdymo metodai rengiantis 2014 metų pasaulio čempionatui, pirmoje stovykloje ant vandens (2014-02-27–03-18). Nagrinėjami pagrindiniai aerobinio ugdymo metodai: pakaitinis, intervalinis, kartotinis, tempo, kontrolinis.

Planuojant ir vykdant treniruotės programą buvo atsižvelgta į sportininkų fizinių ir fiziologinių rodiklių lygį, nustatytą dirbant baidarių ergometru „Dansprint“ ir registruojant aerobinio pajėgumo rodiklius su dujų analizatoriumi „Oxycon Mobile 781023-052-5.2“ pagal Thoden (1991) metodiką. Ties kritinio intensyvumo riba (KIR) ir ties ana-

erobinio slenksčio riba (ASR) buvo nustatyti šie rodikliai: plaučių ventilacija (PV), pulso dažnis (PD), deguonies vartojimas (VO_2), deguonies pulsas (DP), atliekamo darbo galingumas (W), darbo ekonomiškas (O_2/W), praėjus 3 min po darbo paimtame kapiliariniame kraujyje – laktato koncentracija (mmol/l). Darbo intensyvumui ir trukmei nustatyti taikyta kompiuterinė sistema „Garmin Connect Forerunner 910 XT“. Buvo registruojama: valties greitis, atstumas, sportininkų PD, sunaudotų kilokalorijų (kcal) kiekis.

Mokomoji treniruotė stovykla vyko 20 dienų (nuo 2014-02-27 iki 03-18), iš jų 16 dienų buvo skirtos specialiam fiziniam krūviui atlikti ir keturios dienos – atsigavimui, superkompensacijai. Buvo surengtos 24 pratybos, aštuonias stovyklos dienas organizuotos tik vienos pratybos per dieną. Buvo surengtos dvi pakaitinės pratybos (20 min irklavimas su 15 s greitėjimais kas 5 min, tai atlikta keturis kartus, atsigavimui skirta 5 min), šešerios intervalinės pratybos su 30–90 s greitėjimais, šešerios kartotinės pratybos įveikiant 500–1000 m nuotolius nustatytu intensyvumu ir nustatytomis atsigavimo pauzėmis, vienos pratybos tempo metodu dirbant 95 % VO_{2max} ir nuirkluojant 2 km, vienos pratybos pajėgumo kontrolei vertinti (irkluota tris kartus po 1 km, ilsėtasi 20 min, antroje atkarpoje dirbta siekiant KIR beveik maksimaliomis pastangomis).

Aerobinio pajėgumo tyrimai parodė, kad sportininkų plaučių ventilacija ties KIR kito nedaug. Labai padidėjo VO_{2max} . R. N jis didėjo nuo 4,89 l/min iki 5,47 l/min, M. M. – nuo 4,47 l/min iki 4,92 l/min. Santykiniai O_2 vartojimo rodikliai taip pat smarkiai didėjo, padidėjo ir DP rodiklis. Abiejų sportininkų darbo galingumo rodikliai didėjo po 20 W. ASR tirti rodikliai kito mažiau.

Pakaitinis treniruotės metodas turi platų variantų diapazoną, tačiau mažiau apibrėžtą intensyvumą, trukmę ir atsigavimo eigą, todėl rengiant baidarininkus mažai taikytinas. Intervalinis treniruotės metodas, kurio pagrindinis tikslas – širdies sistolinio tūrio didinimas, priimtinas ugdant baidarininkų aerobinį pajėgumą, tačiau turi būti individualiai kiekvieno baidarininko naudojamas pagal jo PD rodiklius ties AS ir KIR, juos derinant su La koncentracijos kraujyje duomenimis. Kartotinis metodas, turintis daug variantų, rengiant baidarininkus daugiausia taikytinas aerobiniam pajėgumui ties KIR ugdyti, kai įveikiamos 5–10 min atkarpos 95–100 % VO_{2max} galimybių intensyvumu, esant 6–12 mmol/l La koncentracijai kraujyje, poilsio trukmė tarp darbo – 5–15 min. Tempo metodas rengiant baidarininkus mažai taikytinas, nes jų rungties trukmė 3–4 min. Rekomenduojama įveikti daug ilgesnį nuotolį nei varžybinė rungtis.

Kompiuterinė sistema „Garmin Connect Forerunner 910XT“ teikia platų spektrą duomenų baidarininkų pratybose. Valties greičio, darbo intensyvumo, atsigavimo eigos duomenys sudaro pagrindą kokybiškai analizei ir rengimo valdymui.

Raktažodžiai: baidarių sportas, aerobinis pajėgumas, rengimo metodai.

Įvadas

Rengiant baidarininkus varžytis 1000 m nuotolyje daugiausia taikomi aerobinio galingumo ir specialios ištvermės reikalaujantys fiziniai krūviai (Balčiūnas, Skernevičius, 2007). Teigiama, kad įveikiant 1000 m varžybinį nuotolį didžioji dalis (81,8 %) mechaninės energijos raumenyse skiriama aerobinėms reakcijoms (Kahl, 1998). 1000 m varžybinį nuotolį įvairių klasių valčių įgulos įveikia per 3–4 min. Tokios trukmės didelių pastangų darbe pasiekiamas maksimalus O_2 vartojimas (Astrand et al., 2003; Wilmore et al., 2008; Шкуматов, Шанторович, 2008). Vadinasi, VO_{2max} darbo galios išvystymas ir tokio darbo trukmė turi didelės įtakos baidarininkų sportinių rodiklių lygiui. Suprantant, kad aerobinį pajėgumą ir ištvermę lemia du pagrindiniai veiksniai – raumenų gebėjimas gaminti mechaninę energiją panaudojant O_2 ir raumenis aprūpinančios daugialypės sistemos funkcinis pajėgumas, šioms dviem sistemoms treniruoti rengiant baidarininkus 1000 m nuotoliui ir skiriama daugiausia laiko, tam parenkamos labiausiai tinkamos priemonės ir metodai. Šiam reiškiniai pasaulio sporto mokslininkai (Reindell et al., 1962; Платонов, 2004; Karoblis, 2005; Neumann et al., 2007; Bompa, Haff, 2009)

skiria daug dėmesio, bet vystantis mokslui, techninėms priemonėms, atsiranda galimybė vis giliau ir plačiau tyrinėti šių priemonių ir metodų taikymo įvairovę, jų veiksmingumą (Fleming et al., 2012).

Darbo tikslas – išnagrinėti baidarininkų aerobinio pajėgumo ugdymo priemonių ir metodų veiksmingumą.

Tyrimo objektas – rengiant didelio meistriškumo baidarininkus taikomi specialiojo aerobinio galingumo ir ištvermės ugdymo metodai.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tirta didelio meistriškumo dvivietės valties baidarininkų treniruotės vyksme taikomi specialiojo aerobinio galingumo ir ištvermės ugdymo metodai rengiantis 2014 metų pasaulio čempionatui, pirmoje stovykloje ant vandens (2014-02-27–03-18). Nagrinėjami pagrindiniai aerobinio ugdymo metodai: pakaitinis, intervalinis, kartotinis, tempo, kontrolinis.

Planuojant ir vykdant treniruotės programą buvo atsižvelgta į sportininkų fizinių ir fiziologinių rodiklių lygį, nustatytą dirbant baidarių ergometru „Dansprint“ ir registruojant aerobinio pajėgumo rodiklius su dujų analizatoriumi „Oxycon Mobile 781023-052-5.2“ pagal Thoden (1991) metodiką.

Ties kritinio intensyvumo riba (KIR) ir ties anaerobinio slenksčio riba (ASR) buvo nustatyti šie rodikliai: plaučių ventilacija (PV), pulso dažnis (PD), deguonies vartojimas (VO_2), deguonies pulsas (DP), atliekamo darbo galimumas (W), darbo ekonomiškas (O_2/W), praėjus 3 min po darbo paimtame kapiliariniame kraujyje – laktato koncentracija (mmol/l).

Darbo intensyvumui ir trukmei nustatyti taikyta kompiuterinė sistema „Garmin Connect Forerunner 910XT“. Buvo registruojama valties greitis, atstumas, sportininkų PD, sunaudotų kilokalorijų (kcal) kiekis. Darbo intensyvumui įvertinti buvo imamas kapiliarinis kraujas ir nustatoma La koncentracija. Žinant sportininkų PD ir La koncentraciją kraujyje dirbant ties KIR ir ASR, buvo galima realiai planuoti ir vykdyti pratybas, įvertinti energetinių procesų eigą raumenyse. Darbo intensyvumas buvo suskirstytas į penkias zonas:

- atsigavimo zona – darbo intensyvumas iki aerobinio slenksčio, $La = 2$ mmol/l;
- antroji zona – darbo intensyvumas, kai $La = 2,1–3$ mmol/l;
- trečioji zona – ASR intensyvumas, $La = 3,1–5$ mmol/l;
- ketvirtoji zona – mišri anaerobinė-aerobinė, $La = 5,1–8$ mmol/l;
- penktoji zona – VO_2 max ugdymo, $La = 8$ ir daugiau mmol/l.

Tyrimo rezultatai

Prieš išvykstant į stovyklą atlikti aerobinio pajėgumo ties KIR ir ASR tyrimai (žr. lent.) parodė, kad tirtų sportininkų PD ties KIR ir ASR buvo skirtingas, todėl planuojant darbo intensyvumas buvo apibrėžiamas La koncentracijos kraujyje duomenimis ir ASR bei KIR (VO_2 max) procentine priartėjimo arba viršijimo išraiška.

Mokomoji treniruočių stovykla vyko 20 dienų (nuo 2014-02-27 iki 03-18), iš jų 16 dienų buvo skirtos specialiam fiziniam krūviui atlikti ir ketu-

rios dienos – atsigavimui, superkompensacijai. Buvo surengtos 24 pratybos, aštuonias stovyklos dienas organizuotos vienos pratybos per dieną. Antros pratybos (16 dienų) buvo skirtos darbui su įrankiais rato srautiniu ir stočių metodais. Srautinis metodas: po 30–50 s ir kartojant penkis ratus, poilsis tarp pratimų 2 min., o tarp ratų – 3 min. Dirbant stočių metodu buvo taikomi tie patys penki pratimai dirbant po 10–20 s iki visiško nuovargio ir po 2 min pratimą vėl kartojant, taip kartota buvo penkis kartus. Po tokio fizinio krūvio sportininkai dar 30–40 min irkludavo, raumenų valdymą pritaikant darbui valtyje.

Dienos pirmose pagrindinėse pratybose baidarininkai nuirkludavo po 13,20–23,92 km ir per visą stovyklos laiką iš viso irklavo 37 h 3 min 26 s, nuplaukė 369,66 km, vidutinis greitis buvo 10 km/h, didžiausias pasiektas greitis buvo 22,2 km/h, sunaudota 24496 kcal. Taikyti pagrindiniai aerobinio galimumo ir specialiosios ištvėmės ugdymo metodai: pakaitinis, intervalinis, kartotinis, tempo ir kontrolinis.

Buvo surengtos dvi pakaitinės pratybos: 20 min irklavimas su 15 s greitėjimais kas 5 min, tai atlikta keturis kartus, atsigavimui skirta 5 min. Valties greičio ir PD kaita parodyti 1 pav., $La = 4,1$ mmol/l, nuirkluota 20,59 km, dirbta 1 h 47 min. Sportininko R. N. PD buvo tarp 143 ir 171 k./min, sunaudota 1467 kcal.

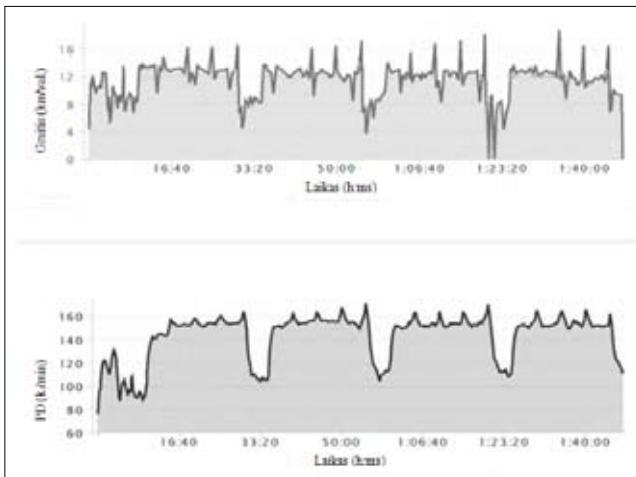
Intervalinių pratybų buvo šešerios, jose buvo atliekami 30–90 s greitėjimai. Pateikiame kovo 13 d. pratybų turinį: 20 min pramankšta; intervalinis darbas (60 s greitėjimai 30 min, $La = 5–6$ mmol/l) × 3, poilsis – 5 min.; tempimo, atsipalaidavimo pratimai 10 min. 2 pav. pavaizduoti R. N. valties greičio ir PD pokyčiai pratybų metu. Nuirkluota 21,58 km, dirbta 1 h 57 min 24 s. PD greitėjant pasiekdavo 165–177 k./min, sunaudota 1589 kcal.

Buvo taikytos šešerios kartotinės pratybos įveikiant 500–1000 m atkarpas nustatytu intensyvumu ir nustatytomis atsigavimo pauzėmis. Pateikiame kovo

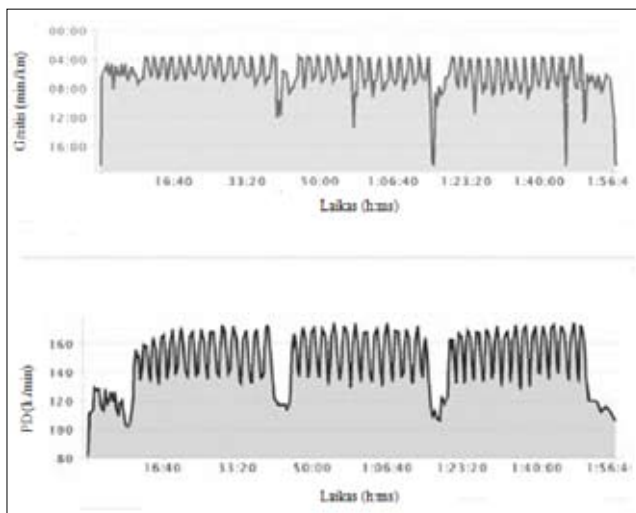
Lentelė

Baidarininkų aerobinio pajėgumo tyrimų, atliktų 2014 02 25 ir 03 28, duomenys

Tyrimų data	Sportininkas	Kritinio intensyvumo riba							Anaerobinio slenksčio riba							La (mmol/l)	
		PV (l/min)	PD (k./min)	VO_2 (l/min)	VO_2 (ml/min/kg)	DP (ml/tv.)	W	O_2 (ml/W)	PV (l/min)	PD (k./min)	VO_2 (l/min)	VO_2 (ml/min/kg)	DP (ml/tv.)	O_2 proc. nuo VO_2 max	W		O_2 (ml/W)
2014 02 25	R. N.	192	182	4,89	55,6	26,9	320	15,26	100	165	3,24	36,9	19,64	66,25	200	16,2	11,7
	M. M.	202	185	4,47	59,5	25,80	300	14,90	102	173	3,47	42,7	20,10	77,62	200	17,35	13,2
2014 03 28	R. N.	198	184	5,47	61,8	29,73	340	17,10	107	166	3,58	40,5	21,56	65,45	200	17,90	13,4
	M. M.	200	190	4,92	58,9	25,84	320	15,36	114	176	3,77	43,8	22,56	88,42	200	18,85	13,7



1 pav. Baidarininko valtys greičio ir PD dinamikos kreivės taikant pakaitinį metodą

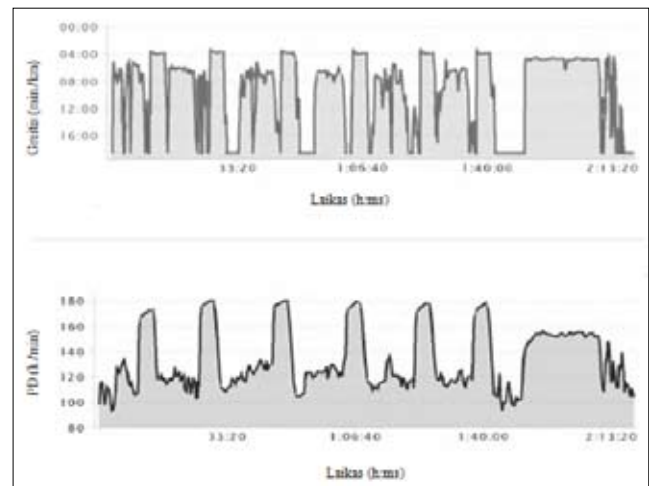


2 pav. Baidarininko valtys greičio ir PD dinamikos kreivės taikant intervalinį metodą

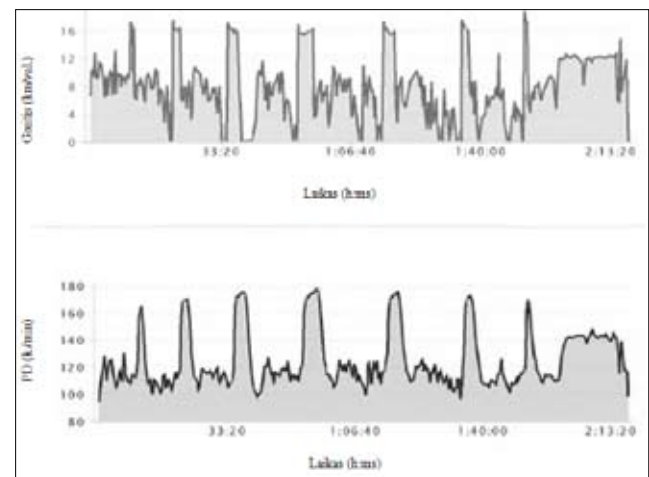
11 d. pratybų variantą, kai buvo įveikiamos vieno ilgio atkarpos: pramankšta – 25 min; kartotinis darbas (1 km 99 % VO_2max , $La = 9-11$ mmol/l) \times 6; poilsis – 15 min; darbas atsigavimui – 20 min; tempimo, atsipalaidavimo pratimai – 10 min. 3 pav. pateikti valtys greičio ir PD duomenys. Matyti, kad valtys greitis smarkiai kito – 1 km buvo įveikiamas per 4 min ir lėčiau. Sportininko R. N. PD priartėdavo prie ties KIR užregistruoto PD. Po trečios atkarpos La koncentracija R. N. kraujyje buvo 10,3 mmol/l, o M. M. – 13,7 mmol/l, tai rodo, kad jis viršijo planuotą intensyvumą. Buvo irklauta 2 h 19 min, nuplaukta 18,81 km. R. N. PD svyravo tarp 130 ir 180 k./min, sunaudota 1445 kcal energijos.

Kovo 14 d. buvo surengtos kartotinės pratybos – kintamo ilgio atkarpų įveikimas. Pratybų turinys: pramankšta – 25 min; kartotinis darbas 1+2+3+4+3+2+1 min 98 % VO_2max , $La = 10-12$ mmol/l, poilsis – 15–20 min; irklavimas atsigavimui – 30 min; tempimo, atsipalaidavimo pra-

timai – 10 min. Valtys greičio ir PD kaitos pratybose kompiuterinė diagrama pateikta 4 pav. Valtys greitis siekdavo 16 km/h, o PD 3 ir 4 min darbo atkarpose priartėdavo prie 180 k./min – tai 98 % PD ties KIR rodiklio. Pratybose dirbta 2 h 18 min, nuirklauta 18,35 km, pasiektas maksimalus valtys greitis – 19 km/h. Po trečios atkarpos (3 min) R. N. $La = 9,1$ mmol/l, M. M. $La = 11,6$ mmol/l. Sunaudota 1220 kcal energijos.



3 pav. Baidarininko valtys greičio ir PD dinamikos kreivės taikant kartotinį metodą (03 11 pratybos)

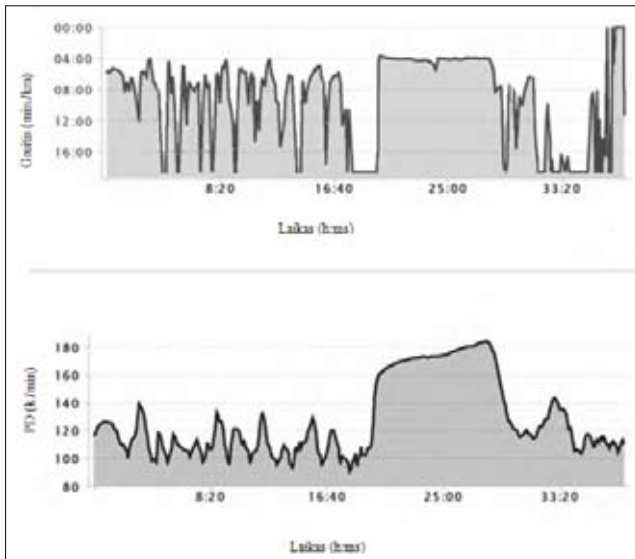


4 pav. Baidarininko valtys greičio ir PD dinamikos kreivės taikant kartotinį metodą (03 14 pratybos)

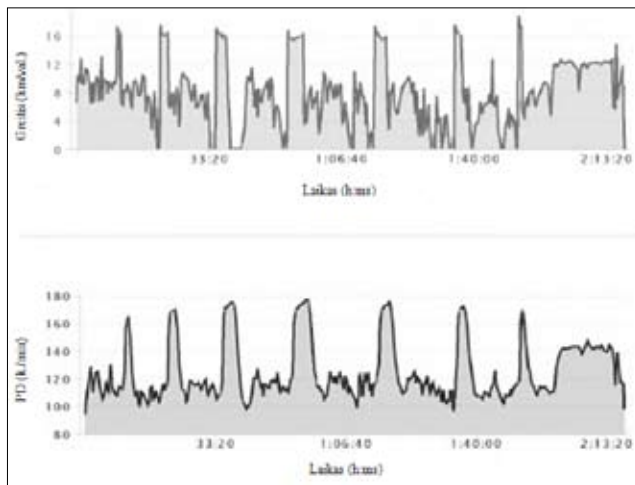
Buvo surengtos vienos pratybos taikant tempo metodą – dirbta 95 % VO_2max ir nuirklauta 2 km (po geros pramankštos). Iš 5 pav. esančių valtys greičio ir PD kaitos kreivių matyti, kad valtys greitis buvo beveik pastovus, o PD nuosekliai vis didėjo ir pasiekė PD ties KIR.

Kovo 17 d. vienos pratybos buvo skirtos pajėgumo kontrolei vertinti, buvo irklauta tris kartus po 1 km, poilsis – 20 min, antroje atkarpoje dirbta siekiant KIR beveik maksimaliomis pastangomis.

Geras sportininko R. N. rodiklis – 3 min 43 s, La = 11,8 mmol/l. Sportininkas M. M. nuplaukė nuotolį per 3 min 48 s, La = 15,1 mmol/l. 6 pav. pateikta valtės greičio ir PD diagrama.



5 pav. Baidarininko valtės greičio ir PD dinamikos kreivės taikant tempo metodą



6 pav. Baidarininko valtės greičio ir PD dinamikos kreivės taikant kartotinį-kontrolinį metodą

Stovykloje kiekvieną dieną ryte ir vakare registruojamas PD parodė, kad pirmame mikrocikle, skirtame prisitaikymui, PD turėjo tendenciją mažėti, o paskutiniame trečiame mikrocikle PD rodikliai pamažu didėjo.

Grįžus iš stovyklos atlikti aerobinio pajėgumo tyrimai (žr. lent.) parodė, kad sportininkų plaučių ventilacija ties KIR kito nedaug. Labiau padidėjo VO_{2max} – R. N. jis didėjo nuo 4,89 l/min iki 5,47 l/min, M. M. – nuo 4,47 l/min iki 4,92 l/min. Santykiniai O_2 vartojimo rodikliai taip pat smarkiai didėjo, padidėjo ir DP rodiklis – R. N. nuo 26,90

iki 29,73 ml/tv., o M. M. nuo 24,20 iki 25,84 ml/tv. Abiejų sportininkų darbo galingumo rodikliai didėjo po 20 W, ASR tirti rodikliai kito mažiau.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Išanalizavus Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų, dalyvaujančių 1000 m nuotolio varžybose, pirmo mezociklo dirbant ant vandens pratybų eigą ir aerobinio pajėgumo tyrimų duomenis matyti, kad iš 24 atliktų pratybų 67 % buvo skirta aerobiniam ugdymui ir 33 % – raumenų galių ugdymui su įrankiais. Aerobinio ugdymo pratybose daugiausia taikytas intervalinis metodas (šešerios pratybos). Šis metodas didžiausią poveikį daro širdies darbo pajėgumui, didina jos sistolinį tūrį. Šio metodo fiziologinius aiškinimus pateikė Reindelis ir kt. (Reindell et al., 1962). Tik dvejose pratybose taikytas pakaitinis metodas – atlikti trumpi greitėjimai suaktyvinant anaerobinį alaktatinį energijos gamybos būdą, kurio indėlis į 4 min maksimalių pastangų darbą nėra didelis (Платонов, 2004; Karoblis, 2005; Neumann et al., 2007).

Kartotinio metodo taikytų variantų diapazonas labai didelis. Tirtų baidarininkų pratybose buvo taikyti kartotinio metodo variantai, kurių metu buvo smarkiai suaktyvinamos glikolitinės reakcijos, darbo intensyvumas priartėdavo prie KIR, La koncentracija siekdavo 8–13 mmol/l. Toks darbas turėjo skatinti didesnę O_2 vartojimą raumenyse, mitochondrijų skaičiaus didėjimą ir jų aktyvumą, didesnę oksidacinių fermentų kaupimąsi raumenyse, šarminių junginių gausėjimą organizme (Wilmore et al., 2008).

Kartotinėse pratybose R. N. pasiekė gero lygio rezultatą, tačiau La koncentracija kraujyje buvo nedidelė (oro sąlygos buvo idealios), tai rodo, kad sportininkas dar nesugebėjo iki galo panaudoti glikolitinę reakcijų energinio potencialo, šio metabolizmo skatinimui tikslinga panaudoti specialių priemonių metodus.

Aerobinio pajėgumo tyrimai parodė, kad taikytos pratybos, kuriose vyravo intervalinis ir kartotinis metodai, buvo paveikios aerobinio pajėgumo ugdymui, sportininkų VO_{2max} smarkiai padidėjo.

Tempo pratybos organizuotos tik vieną kartą, nes pirmajame mezocikle, kai buvo dirbta ant vandens, išsivystęs didelio intensyvumo darbas nebuvo tikslingas.

Išvados

1. Tik tiksliai nustatius PD rodiklius ties KIR ir ASR, juos papildžius La koncentracijos kraujyje

duomenimis, galima kiekvienam sportininkui per pratybas individualiai, vadovaujantis pulsometro rodmėmis, programuoti darbo intensyvumą ir gerai įvertinti rengimo efektyvumą.

2. Pakaitinis baidarininkų treniruotės metodas turi platų variantų diapazoną, tačiau mažiau apibrėžtą intensyvumą, trukmę ir atsigavimo eigą, todėl mažai taikytinas.

3. Intervalinis treniruotės metodas, kurio pagrindinis tikslas – širdies sistolinio tūrio didinimas, priimtinas ugdant baidarininkų aerobinį pajėgumą, tačiau turi būti individualiai kiekvieno baidarininko naudojamas pagal jo PD rodiklius ties AS ir KIR, juos derinant su La koncentracijos kraujyje duomenimis.

4. Kartotinis metodas, turintis daug variantų, rengiant baidarininkus daugiausia taikytinas aerobiniam pajėgumui ties KIR ugdyti – įveikiamos 5–10 min atkarpos 95–100 % VO_2 max galimybių intensyvumu, esant 6–12 mmol/l La koncentracijai kraujyje, poilsio trukmė tarp darbo – 5–15 min. Skatinant glikolitinės reakcijas taikytinos 0,5–2 min trukmės atkarpos, kai La koncentracija kraujyje viršija 12 mmol/l. Tokių pratybų mikrocikle neturėtų būti daugiau kaip dvi. Poilsio trukmė tarp atkarpų – 15–20 min. Sumuojant organizmo terpės užrūgštinimą, atkarpos gali būti 3–4 kartus kartojamos atsigauant 1–3 min ir tarp serijų atsigauant 15–20 min.

5. Tempo metodas rengiant baidarininkus mažai taikytinas, nes jų rungties trukmė 3–4 min. Rekomenduojama įveikti daug ilgesnį nuotolį nei varžybinių rungtis.

6. Kompiuterinė sistema „Garmin Connect Fore-runner 910XT“ teikia platų spektrą duomenų baidarininkų pratybose. Valties greičio, darbo intensyvumo, atsigavimo eigos duomenys sudaro pagrindą kokybiškai analizei ir rengimo valdymui.

LITERATŪRA

1. Astrand, P.-O., Rodahl, K., Dahl, H., Stromme, S. (2003). *Textbook of work physiology: Physiological Bases of Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Balčiūnas, E., Skernevičius, J. (2007). *Lietuvos baidarininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
3. Bompa, T. O., Haff, G. G. (2009). *Periodization. Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
4. Fleming, N., Donne, B., Fletcher, D., Mahony, N. (2012). A biomechanical assessment of ergometer task specificity in elite flatwater kayakers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 16–25.
5. Kahl, J. (1998). Die Steuerung des Ausdauertrainings mit spezifischen Stufentest (feld tests) im Kanurennsport. *International Seminar on Kayak-Canoe Coaching and Science*. Belgium.
6. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Inforastras.
7. Neumann, G., Pfützner, A., Berbelk, A. (2007). *Optimiertes Ausdauertraining*. Meyer and Meyer Sport Verlag.
8. Reindell, H., Roskamm, H., Gerschler, W (1962). Das Intervalltraining physiologische Grundlagen, praktische Anwendung und scheidungsbedingungen. *Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes*. Borth, Munchen, 4, 92–94.
9. Thoden, J. (1991). Testing aerobic power. In: J. D. MacDougall, H. A. Wenger, H. J. Green. *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Champaign IL: Human Kinetics.
10. Wilmore, J., Costill, D., Kenney, W. (2008). *Physiology of Sport and Exercise* (4 ed.), Champaign, IL.: Human Kinetics.
11. Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев. Олимпийская литература.
12. Шкуматов, Л. М., Шантарович В. В. (2008). Метаболическая модель байдарочника международного уровня и оценка механизмов энергообеспечения гребли на байдарке. *Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь*. Минск, 2, 196–201.

CHARACTERISTICS OF KAYAK ROWERS' AEROBIC TRAINING METHODS

Prof. Dr. Rūta Dadelienė¹, Ričardas Nekriošius², Augustė Šiupinytė¹, Prof. Dr. Habil. Juozas Skernevičius¹

¹Lithuanian University of Educational Sciences, ²Lithuanian Sports University

SUMMARY

The aim of the work was to carry out the study on efficiency of the means and methods, applied for kayak rowers, in their aerobic capacity training. The object of the study were the methods applied to train special aerobic power and endurance in elite kayak rowers. Organization and methods of the study: the study was focused on the process of aerobic power and endurance training methods of elite kayak rowers in their preparation for 2014 World Championship, during their first camping on the water (from February 27 to

March 18, 2014). The main methods of aerobic training: alternate, interval, repeated, tempo, and control were under investigation. Planning and implementation of the training program focused on consideration of the level of the athletes' physical and physiological indices; this level was established by recording the data obtained by kayak rowing ergometer 'Dansprint', while the aerobic capacity results used to be registered employing gas analyzer 'Oxycon Mobile 781023-052-5.2', following Thodens (1991) methodics. The following indices

were established at the points of critical intensity (CI) and anaerobic threshold (AT): lung ventilation (LV), heart rate (HR), oxygen uptake (VO_2), oxygen pulse (OP), working power (W), working efficiency (O_2/W), blood lactate concentration (mmol/l) in capillary blood sample in 3 min after the end of the work. Computer system 'Garmin Connect Forerunner 910XT' was applied to establish intensity and duration of the work performed. Data of the boat speed, athletes' heart rate and consumption of kcal were registered. The training camp lasted for 20 days (from February 27 to March 18, 2014); 16 days were allocated for special training load, and 4 days – for recovery and supercompensation. 24 training sessions were carried out, and for 8 days the athletes performed one session per day. 2 alternate sessions by rowing 20 min with 15 s speed-ups in each 5 min were carried out, performing this four times with 5 min recovery break. Six interval sessions used to be carried out, they included speed-ups from 30 to 90 s duration. Six repeated training sessions of overcoming from 500 to 1000 m distances in defined intensity and with recovery breaks were carried out. One training session, applying tempo method was carried out; it was made up of 95 percent VO_2 max work in rowing the distance of 2 km. One training session was devoted to evaluate capacity control, and included rowing three times for 1 km with 20 min rest breaks; in the second distance, the work was carried out to reach the point of CI, by close to maximum power. Testing on aerobic capacity demonstrated rather little change in the athletes' lung ventilation at the point of CI, while $\text{VO}_{2\text{max}}$ had a significant increase – for R.N. it used

to increase from 4.89 l/min to 5.47 l/min, and for M.M. – from 4.47 l/min to 4.92 l/min. Relative O_2 consumption indices also were of great increase, same as OP index. Indices of working power for the both of the athletes used to increase by 20 W. Less change in indices was experienced at the point of AT. Alternate training method for kayak rowers has a wide range of cases, although it is applied less due to its less defined intensity, duration, and recovery process. Interval training method, the main aim of which is an increase of heart systolic volume is acceptable in kayak rowers' aerobic capacity training, altogether considering the fact of its individual application by each athlete with respect to individual HR results at the points of AI and CI, matching them with the data of blood La concentration. Repeated method of multi-case structure is mostly applied in kayak rowers' aerobic training at the point of CI, by overcoming the distances from 5 to 10 min, when the intensity of 95 to 100 percent of $\text{VO}_{2\text{max}}$ is reached, blood La concentration being from 6 to 12 mmol/l, and rest intervals - from 5 to 15 min. Tempo method in kayak rowers' training is of little application due to 3 to 4 min duration of the event; it is recommended to overcome much longer distance than the competitive one. Computer system 'Garmin Connect Forerunner 910 XT' is of useful application in kayak rowers' training sessions. Data of boat speed, working intensity and the process of recovery provide background for quality analysis and training process management.

Keywords: kayak rowing, aerobic capacity, training methods.

Rūta Dadelienė

Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto
Kūno kultūros teorijos katedra
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius
Tel.: +370 5 273 4858
El. paštas: ruta.dadeliene@leu.lt

Gauta 2014 05 15
Patvirtinta 2014 07 02

Formation of physical and functional development structure of a high qualification football team

Prof. Dr. Kairat Adambekov, Assoc. Prof. Dr. Yerlan Adambekov, Dr. Elvyra Achmetova
Kazakh National Pedagogical University named after Abay, Almaty, Kazakhstan

Summary

Physical development of a football player is characterized by complex demonstration of velocity, speed-strength qualities, endurance (general and specific), relative strength and coordination capacities (Ramadan, 1987; Adambekov, 2007). As a rule, functional development of a sportsman characterizes general capacity of a body and is of great importance in football, where movement actions in the process of a game are related to long-term muscle exertion (Stolen et al., 2005; Owen, Wang, Delal, 2012). In order to preserve effective technical mastership, football players need high level development of maximal anaerobic alactic power, which is fundamental for speed-strength development, as well as anaerobic glycolytic capacity, which provides for specific speed endurance (Rampinini et al, 2007).

The aim of our work is to research the structure of physical and functional development of football players of high level team and to identify dynamics of these indicators during one year training cycle. 24 football players at the age of 21–32 from high level team, playing in Kazakhstan Premier league, participated in the research. Research has been aimed at detection of indicators change in physical and functional development level of high qualification team's players during various macro-cycles of one year training cycle and identification of correlation between them. In the frames of the research, at the beginning of the championship (the first macro-cycle), at the second round of the competition (at the beginning of the second macro-cycle) and at the end of winter preparation period, as it is the most prolonged the football players passed the following tests: 10 m run off the mark, 50 m run off the mark, vertical jumps, shuttle run 7 by 50 m and 12 min run (Cooper test). The results of the research are processed by the method of mathematical statistics.

It was established that dynamics of physical development indicators among players of high level is of undulating character. After the first part of the championship, due to lack of recovery, indicators of specific endurance and general endurance clearly decrease, but at the preparation stage for new season the indicators increase again, exceeding previous level. The received data provide us with the grounds to believe, that physical development level is sufficient for improvement of technical-tactical level of players and for further improvement of physical development through specialized orientation. Correlation analysis showed numerous close correlations existing between the indicators of physical development. At the first stage of the research five such correlations were established, at the second stage – four, at the third stage – six. Factor analysis showed that the stages of annual training cycle under research are characterized by high level of speed-strength and speed endurance capacities. This fact provides the grounds for the assertion that a yearly training cycle was designed correctly and promotes high sports level, capable of ensuring successful performance at the championship of Kazakhstan and winning of the first place.

Keywords: elite football players, physical and functional preparedness, correlation ties.

Introduction

Specificity of competition activity in football makes range of demands of various characters not only to the level of technical-tactical mastership of sportsmen, but also to physical and functional development (Полишкис et al., 1987; Годик, 2009; Reilly, Korkusuz, 2009).

Physical development of a football player is characterized by complex demonstration of velocity, speed-strength qualities, endurance (general and specific), relative strength and coordination capacities (Ramadan, 1987; Адамбеков, 2007).

As a rule, functional development of a sportsman characterizes general capacity of a body and is of great importance in football, where movement actions in the process of a game are related to long-term muscle exertion (Stolen et al., 2005; Owen, Wang, Delal, 2012).

Besides, in case of sufficient stability of technical skills among high qualification players, effective training process is mostly defined by a coach's ability to manage players' condition, to reach maximal individual level of physical and functional development of a player and team in general, as well as to preserve this level during long term of competition period (Bangsbo, Mohr, Krustrup, 2006; Bisanz, Gerisch, 2008).

Football is characterized by changing competition conditions and high level development of specific endurance (Reilly et al., 2000). Distinctive peculiarity of sports games, in general, and of football, in particular, is a wide range of complex

movement actions, requiring high level development of explosive strength, and adapting capacity to changing conditions of a competition. Moreover, it is football's distinctive feature to have high level development of fatigue resistance without loss of efficiency, technical and tactical actions of players (Stolen et al., 2005; Little, Williams, 2006).

In order to preserve effective technical mastership, football players need high level development of maximal anaerobic alactic power, which is fundamental for speed-strength development, as well as anaerobic glycolytic capacity, which provides for specific speed endurance (Rampinini et al, 2007). At the same time, with qualification level increase, a role of aerobic processes increases, too, providing for ability for multiple repetitions of highly active play during a game (Ramadan, 1987; Szmatlan-Gabrys et al., 2008).

Modern level of football development requires more varied approach to an issue of physical and functional development. Specifically, according to the source of Spinks, Reilly, Murphy (2002), it is extremely important to take into consideration such factors as age, qualification, field position, preparation period of a player, which have substantial influence on the level of physical capacity.

It is necessary to take into consideration the fact that in sports games, in general, and in football, in particular, evaluation of sports result itself is problematic, because the result is an integral manifestation of a team's preparation in general and effective actions of each player, as well as extend

of team interaction (Bangsbo, 1994; Casajus, 2001; Годик, 2009).

Consequently, a role of such feature as physical capacity (Тюленьков, 2007; Strauss et al., 2012), which is an integral indicator of functional development of a sportsman, and especially a football player, increases.

Evaluation of physical capacity, as a major integral indicator of a player's functional development, should be performed in a complex way, as this is a multi-factor indicator.

However, in the available native and foreign literature this issue has not been researched enough and thus, the aim of our work is to research the structure of physical and functional development of football players of high level team and to identify dynamics of these indicators during one year training cycle.

Methods

24 football players at the age of 21-32 from high level team, playing in Kazakhstan Premier league, participated in the research. Research has been aimed at detection of indicators change in physical and functional development level of high qualification team's players during various macro-cycles of one year training cycle and identification of correlation between them.

Taking into consideration particularities of football championship in Kazakhstan Premier league, evaluation of physical and functional level was held in the following order: at the beginning of the championship (the first macro-cycle), at the second round of the competition (at the beginning of the second macro-cycle) and at the end of winter preparation period, as it is the most prolonged.

In the frames of the research the football players passed the following tests: 10 m run off the mark, 50 m run off the mark, vertical jumps, shuttle run 7 by 50 m and 12 min run (Cooper test).

The results of the research are processed by the method of mathematical statistics. Arithmetical means (\bar{X}) and their accuracy (S_x) were calculated, maximal and minimum rates for the group were identified, as well as variation coefficient ($V\%$) was established. For comparison of the research results correlation analysis by rectilinear correlation Pearson method was performed, when difference accuracy was over 95 % ($p < 0.05$). In order to reveal the structure of physical and functional development of players, factor analysis of the received data was performed.

Results

Statistical analysis performed at the beginning of the championship (the first macro-cycle) established the fact that the start speed (10 m run) on average for the team was 1.80 ± 0.15 s with maximum rate of 2.20 s and minimal 1.60 s. The distance speed on average was 6.72 ± 0.26 m/s, variation range was between 6.20 and 7.30 m/s. The level of speed-strength qualities on the average for the group was 50.58 ± 2.49 cm with minimal rate of 44.5 cm and maximal rate 56 cm. Average time for shuttle run 7 by 50 m was 61.57 ± 1.40 s with fluctuation range between 55 and 64 s. Average rate of general endurance during 12 min run was 3150 ± 129 m with maximal results of 3350 m and minimal – 2900 m (Table 1).

Table 1
Dynamics of physical development indicators among players of high level sports mastership in one year training cycle ($\bar{x} \pm S_x$).

No	Indicators	Research stages			Difference accuracy $p < 0.05$		
		At the beginning of the 1 st macro-cycle	At the beginning of the 2 nd macro-cycle	At the end of winter preparation period	I-II	I-III	II-III
		I	II	III			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	10 m run off the mark, s	1.80 ± 0.15	1.76 ± 0.10	1.70 ± 0.09		+	+
2	50 m run off the mark, s	6.72 ± 0.26	6.63 ± 0.33	6.51 ± 0.23	+	+	+
3	Vertical jumps, cm	50.58 ± 2.49	51.27 ± 2.82	53.52 ± 2.79		+	+
4	Shuttle run 7 by 50 m, s	61.57 ± 1.40	65.66 ± 2.41	62.47 ± 2.48	+		+
5	12 min run, m	3150 ± 120	3027 ± 98	3278 ± 111	+		+

At the beginning of the second macro-cycle better results were observed in comparison with the first test ($p < 0.05$), with exception of speed endurance and general endurance.

At the end of winter preparation period positive dynamics was registered in all tested indicators ($p < 0.05$), also it was established that the level of physical development of the players on the second and third stages of the research was similar ($V\%$ accordingly by the stages was 0.86 % and 0.92 %).

Correlation analysis between control tests on physical development at the beginning of the first micro-cycle on the general group level enabled us to establish the fact, that in 10 cases of correlation dependence there are 2 weak with $r = -0.31$ and $r = -0.46$, and 3 medium dependence with $r = 0.54-0.66$ (Table 2).

Table 2

Dynamics of correlation between physical development indicators among players of high level

No	Indicators	At the beginning of the 1 st macro-cycle					At the beginning of the 2 nd macro-cycle					At the end of winter preparation period				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	10 m run off the mark, s	1					1					1				
2	50 m run off the mark, s	0.54	1				-0.61	1				0.87	1			
3	Vertical jumps, cm	-0.66	-0.17	1			0.39	0.23	1			0.73	0.19	1		
4	Shuttle run 7 by 50 m, s	-0.07	-0.05	-0.24	1		0.21	0.33	0.29	1		0.31	0.89	0.37	1	
5	12 min run, m	-0.46	-0.17	-0.31	-0.62	1	0.28	-0.27	-0.29	-0.51	1	-0.09	-0.10	-0.25	-0.86	1

It is significant that average mean correlation was registered between such indicators of the test, as “10 m run off the mark” and “50 m run off the mark” with $r = 0.54$, and “vertical jumps” with $r = -0.66$, “shuttle run 7 by 50 m” indicator has close correlation with the test “12 min run”, showing $r = -0.62$.

In “vertical jumps” test a weak correlation with “12 min run” test was detected with $r = -0.31$. Similar interrelation was detected between “10 m run off the mark” test and 12 min run with $r = -0.46$.

Correlation analysis between indicators of physical development at the beginning of the second macro-cycle, as specified in Table 2, showed us that on the general group level in 2 cases weak correlation dependence was detected between $r = 0.33$ and $r = 0.39$, and in 2 cases medium dependence between $r = -0.51$ and $r = -0.61$.

Medium correlation dependence was detected between “10 m run off the mark” test and “50 m run off the mark” test ($r = -0.61$), between “shuttle run 7 by 50 m” and “12 min run” test ($r = -0.51$). Weak correlation dependence was detected between “10 m run off the mark” test and “vertical jumps” ($r = 0.39$), as well as between “50 m run off the mark” test and “shuttle run 7 by 50 m” test ($r = 0.33$).

On the third stage of the research, after winter preparation period (Table 2) number of correlation dependence and their significance increase, i.e. mutual influence of factors determining physical development of players significantly amplifies.

Instead of five correlations, recorded at the first stage, and instead of four – at the second stage, there are 6. In a sense, consolidation of movement qualities and functions, determining them takes place with significant increase of their informative value. 4 of 6 established correlations are of high correlation dependence ($r = 0.73$; 0.86 ; 0.87 ; 0.89).

High correlation dependence was shown by the tests, reflecting specific speed-strength capacities of sportsmen’s body, namely “10 m run off the mark” test with “50 m run off the mark” test ($r = 0.87$), “10 m run off the mark” test and “vertical jumps”

showed $r = 0.73$), “shuttle run 7 by 50 m” test showed strong correlation $r = 0.89$ with “50 m run off the mark” test. The indicator reflecting general endurance (“12 min run”) also has strong correlation ($r = -0.86$) with the test reflecting specific endurance (“shuttle run 7 by 50 m”).

Two pairs of indicators are characterized by weak correlation – “shuttle run 7 by 50 m” and “10 m run off the mark” tests with $r = 0.31$; and “shuttle run 7 by 50 m” and “vertical jumps” with $r = 0.37$.

The results of the performed physical development factor analysis are presented in Table 3. It is concluded from the research data that the structure of physical development indicators during a yearly training cycle is of dynamic character.

Table 3

Dynamics of physical development structure among players of high level in a yearly training cycle

No	Indicators	At the beginning of the 1 st macro-cycle		At the beginning of the 2 nd macro-cycle		At the end of winter preparation period	
		Factors		Factors		Factors	
		F1	F2	F1	F2	F1	F2
1	10 m run off the mark, s	0.608	0.567	-0.178	0.876	0.872	-0.334
2	50 m run off the mark, s	-0.418	0.672	-0.516	-0.529	0.925	-0.288
3	Vertical jumps, cm	0.938	0.238	-0.637	0.199	0.359	0.544
4	Shuttle run 7 by 50 m, s	-0.281	-0.639	-0.742	0.236	0.546	0.169
5	12 min run, m	0.938	0.238	0.750	0.257	-0.340	-0.795
	Contribution into variance selection %	47.7	25.9	37.3	24.2	43.2	23.1

At the beginning of the first training micro-cycle the structure of physical development is defined by two factors, with variance total sum of selection 73.6 %.

The first and the most significant factor with contribution selection into total variance of 47.7 % with high weight coefficient consists of the indicators, defining general endurance and speed-strength level (with equal intra-factor correlation coefficients $r = 0.938$ and $r = 0.938$). The fact that at the stage the most significant factor, defining general endurance, emerged, can be explained by slow decrease of that capacity.

“10 m run off the mark” indicator ($r = 0.608$) and “50 m run off the mark” indicator ($r = -0.418$) had an average load in this factor.

The second factor with contribution into selection total variance of 25.9 % with medium correlation coefficient consists of the indicators, defining speed capacity and specific endurance of a sportsman ($r = 0.567$; 0.672 ; -0.639 accordingly).

At the second stage of the research total variance of selection decreased to 61.5 %. The first and most significant factor, accounting for 37.3 % of total contribution, consisted of the factors defining specific and general endurance with $r = 0.742$ and $r = 0.750$. At the third stage of the research total variance of selection increased back up to 65.3 %. The first factor of total variance accounted for 43.2 %. Speed-strength and specific endurance accounted for the biggest contribution. The second factor accounted for 23.1 % in the research.

Discussion

The received initial data testify the fact that physical development indicators in the team at the beginning of championship are at quite high level, which corresponds to the data by K. Adambekov (2007). However, all the indicators researched show wide range of individual level of movement capacity development.

The difference is explained by the fact, that break between the ending of the first round of the championship and beginning of the next round was short. After the ending of the championship, after transition period, during preparation for the next championship of the country increase of all the researched indicators was registered. Similar data are represented in the works of J. Ramadan (1987). Decrease of two indicators at the second stage of the research can also be explained by insufficient recovery of the players after intensive games and by recent beginning of holidays.

Thus, as the result of correlation analysis performed at the beginning of the first micro-cycle, mostly medium and low correlation level was identified, which presupposes quite close correlation of physical development level with almost all indicators researched, with exception of indicator defining specific endurance (shuttle run 7 by 50 m).

It provides grounds to believe, that distribution of movement capacities in the structure of physical development at that stage was even, which enables to purposefully increase the level of specific

endurance with help of technical-tactical exercises (Полишкис, Выжгин, Сагасти, 1987; Wisloff et al., 2004; Senel, Eroglu, 2006)

Correlation analysis revealed that at the first stage of the research mostly strong correlation between the indicators of physical development was established. Consequently, at that stage development of movement capacities was balanced. Analogous data were received by Шамардин (2012), Cărăbas (2013).

At the second stage of the research, movement capacities somehow lose their correlation (4 correlations instead of 5), which is related to the recent beginning of holidays, i.e. after transition period. And at the third stage, number of close correlations increases again, which is obviously due to inclusion of fast running, speed-strength and endurance elements into the tests.

Discussing the results of the research, it is worth mentioning that at the beginning of the second micro-cycle the structure of players' physical development is also defined by two factors, which account for 61.5 % of selection total variance (Table 3).

In the first leading factor with its contribution into description of initial characteristics variance accounting for 37.3 %, the most significance was showed by indicators with the strongest correlation, defining general and specific endurance ($r = 0.750$ and $r = -0.742$). “50 m run off the mark” indicator ($r = -0.516$) and “vertical jumps” indicator ($r = -0.673$) had an average load in this factor.

The contribution of the second factor into total variance of selection is 24.2 %, which was created through significant role of two indicators: start speed ($r = 0.876$) and distance speed ($r = -0.529$).

Factor analysis of players' physical development at the end of winter preparation period enabled to establish existence of two significant factors and their contribution into total variance of selection accounted for 66.3 %.

The first “major” factor with 43.2 % contribution into total variance of selection, showing the highest figures included such indicators, as “10 m run off the mark” ($r = 0.872$) and “50 m run off the mark” ($r = 0.925$), “shuttle run 7 by 50 m” indicator showed medium level ($r = 0.546$).

The second factor with 23.1 % contribution into total variance of selection significant load was incurred by such factors as “vertical jumps” ($r = 0.544$) and “12 min run” ($r = -0.795$).

Conclusions

1. It was established that dynamics of physical development indicators among players of high level is of undulating character. After the first part of the championship, due to lack of recovery, indicators of specific endurance and general endurance clearly decrease, but at the preparation stage for new season the indicators increase again, exceeding previous level.
2. The received data provide us with the grounds to believe that physical development level is sufficient for improvement of technical-tactical level of players and for further improvement of physical development through specialized orientation.
3. Correlation analysis showed numerous close correlations existing between the indicators of physical development. At the first stage of the research 5 such correlations were established, at the second stage – four, at the third stage – six.
4. Factor analysis showed that the stages of annual training cycle under research are characterized by high level of speed-strength and speed endurance capacities. This fact provides with the grounds for the assertion that a yearly training cycle was designed correctly and promotes high sports level, capable of ensuring successful performance at the Championship of Kazakhstan and winning of the first place.

REFERENCES

1. Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences*, 12(12), 5–12.
2. Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674.
3. Bisanz, G., Gerisch, G. (2008). *Fußball. Kondition, Technik, Taktik und Coaching*. Meyer and Meyer Verlag.
4. Cărăbas, I. (2013). Aspects regarding the role and the importance of physical preparation in the modern football game. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 5(10), 61–65.
5. Casajus, J. A. (2001). Seasonal variation in fitness variables in professional soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 463–469.
6. Little, T., Williams, A. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 316–320.
7. Ramadan, J. (1987). Physical characteristics of elite soccer players. *Journal of Sports Medical and Physical Fitness*, 27(4), 424–428.
8. Owen, A., Wang, P., Delal, A. (2012). Effects of a periodized small-sided game training intervention on physical performance in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 2748–2754.
9. Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., Marcora, S. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666.
10. Reilly, T., Williams, A., Nevill, A., Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18(9), 695–702.
11. Senel, O., Eroglu, H. (2006). Correlation between reaction time and speed in elite soccer players. *Journal of Exercise Science and Fitness*: <http://www.cababstractsplus.org>.
12. Spinks, W., Reilly, T., Murphy, A. (2002). *Science and Football* (pp. 76–80). London: Routledge.
13. Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536.
14. Strauss, A., Jacobs, S., Van Den Berg, L. (2012). Anthropometric, fitness and technical skill characteristics of elite male national soccer players: A review. *African Journal for Physical, Health, Education, Recreation and Dance*, 18(2), 365–367.
15. Szmatlan-Gabrys, U., Ozimek, M., Szczerbowski, M. (2008). Aerobic and anaerobic efficiency of young football players in half-year training period estimated by laboratory methods. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas (Education. Physical Training. Sport)*, 4(71), 37–42.
16. Wisloff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 285–288.
17. Адамбеков, К. И. (2006). *Теория и методика футбола: Учебник*. Алматы: Елнур.
18. Годик, М. А. (2009). *Физическая подготовка футболистов*. Москва: Человек.
19. Полишкис, М. С., Выжгин, В. А., Сагаста, Р. Р. (1989). *Технико-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие для слушателей высшей школы тренеров*. Москва: ГЦОЛИФК.
20. Тюленьков, С. Ю. (2007). *Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации*. Физическая культура.

DIDELIO MEISTRISKUMO FUTBOLO KOMANDOS ŽAIDĖJŲ FIZINIO IR FUNKCINIO PARENGTUMO STRUKTŪRA

*Prof. dr. Kairatas Adambekovas, doc. dr. Yerlanas Adambekovas, dr. Elvyra Achmetova
Kazachstano nacionalinis Abajaus pedagoginis universitetas, Almata, Kazachstanas*

SANTRAUKA

Futbolo varžybinės veiklos specifika kelia didelius reikalavimus futbolininkų funkciniam, techniniam ir taktiniam parengtumui. Tinkama žaidėjų parengtumo struktūra lemia galutinį sportinį rezultatą varžybose, todėl rengiant didelio meistriškumo futbolininkus yra svarbu žinoti veiksnius, lemiančius jų žaidybinės veiklos efektyvumą. Dabartiniam futbolo išsivystymo lygiui būtina labiau diferencijuoti sportininkų fizinį ir funkcinį parengtumą. Vis labiau ryškėja fizinio darbingumo ir funkcinio pajėgumo reikšmė futbolininkų parengtumo struktūroje.

Darbo tikslas – ištirti didelio meistriškumo futbolo komandos žaidėjų fizinio ir funkcinio parengtumo struktūrą ir nustatyti šių rodiklių kaitą metiniu rengimo ciklu.

Buvo tiriami 24 didelio meistriškumo futbolininkai, komandos, tapusios Kazachstano čempionėmis. Tyrimas atliktas šalies čempionato pirmojo ir antrojo rato metu bei pasirengimo čempionatui laikotarpiu. Fizinio ir funkcinio parengtumo rodikliai buvo

nustatomi pagal rezultatus penkių testų: 10 m ir 50 m nuotolio bėgimo iš vietos, šuolio į aukštį, šaudyklinio 7 × 50 m bėgimo ir 12 min trukmės bėgimo (Kuperio testas). Buvo atlikta tiriamųjų rodiklių tarpusavio koreliacinių ryšių analizė minėtais tyrimo etapais bei suformuluoti veiksniai, lemiantys fizinio ir funkcinio parengtumo struktūrą.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad fizinio parengtumo rodikliai metiniu ciklu kito banguotai. Po pirmojo čempionato rato dėl nepakankamo atsigavimo laikotarpio trukmės funkcinis pajėgumas antro rato pradžioje buvo prastesnis. Iš tyrimo duomenų matyti, kad tiriamųjų futbolininkų fizinis parengtumas yra pakankamas, jis padeda tobulinti techninį ir taktinį parengtumą, o šių rodiklių koreliacinė analizė rodo, kad tarp fizinio ir funkcinio parengtumo rodiklių yra glaudus koreliacinis ryšys. Tarp šių rodiklių labiau išsiskiria greیتumo jėgos ir greیتumo ištvėrmės rodikliai.

Raktažodžiai: didelio meistriškumo futbolininkai, fizinis ir funkcinis parengtumas, koreliaciniai ryšiai.

Yerlan Adambekov
Kazakh National Pedagogical University named after Abay
Spartak Stadium, Omarova st., Almaty, Kazakhstan
Tel. +7 (727) 382 2699
E-mail: techcentre.kz@mail.ru

SPORTO MOKSLO METODOLOGIJA

METHODOLOGY OF SPORT SCIENCE

Studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros vertinimas

Stanislavas Dadelo

Vilniaus Gedimino technikos universitetas

Santrauka

Siekiant kurti efektyvią, sveikatą puoselėjančios elgsenos ugdymo sistemą, aktualu ištirti studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, požiūrio į kūno kultūrą ypatumus. Tyrimo tikslas – išsiaiškinti studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, požiūrio į kūno kultūrą, jos vertybių internalizavimo motyvacijos lygmeniu ypatumus mokykloje ir universitete, atskleisti jų skiriamuosius bruožus. Tyrimo subjektas: 20–22 metų amžiaus studentai (vaikiniai), suskirstyti į dvi grupes: 1 grupė ($n = 348$) – pasirinkusieji kūno kultūros modulius, 2 grupė ($n = 224$) – nepasirinkusieji fizinio aktyvumo moduliu. VGTU bakalauro studijų studentai gali laisvai pasirinkti du fizinio aktyvumo modulius. Laisvai pasirenkamų modulių „Sveika gyvenšana“ (4 kreditai) ir „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ (4 kreditai) tikslai: suteikti studentams žinių, padedančių suvokti biomedicininių, socialinių, kultūrinių ir elgsenai įtaką darančių veiksnių poveikį žmogaus sveikatai ir šių veiksnių valdymo galimybes; ugdyti praktinius, sveikatos puoselėjimo ir fizinės parengties tobulinimo įgūdžius. Pratybomis siekiama stiprinti ugdytinių sveikatą, gerinti fizinę būklę. Tyrimo objektas: VGTU studentų (vaikinių), pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, socialinio ir vertybinio požiūrio į kūno kultūrą skirtumai. Tyrimas atliktas 2012–2013 mokslo metų antrame semestre, taikytas anketinės apklausos raštu metodas.

Studentams, universitete pasirenkantiems fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros pratybos mokykloje patiko labiau negu studentams, nepasirenkantiems fizinio aktyvumo modulių. Studentams, pasirenkantiems fizinio aktyvumo modulius, teigiamam kūno kultūros vertinimui mokykloje didžiausią įtaką darė geri mokytojai, gera sporto bazė ir inventoriūs. Didžiausias vaidmuo formuojant požiūrį į kūno kultūrą atiteko mokytojui. Daugiau kaip pusė pasirenkančių fizinio aktyvumo modulių respondentų pažymėjo, kad kūno kultūros mokytojas gana gerai išmokė juos savarankiškai atlikti rytinę mankštą ir išmokė savarankiškai treniruotis. Didesnė dalis studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių, nurodė, kad kūno kultūros mokytojas mokykloje neišmokė jų savarankiškai atlikti rytinės mankštos, savarankiškai treniruotis ir jie neturi supratimo, kaip metodiškai sportuoti.

Studentai, pasirenkantys fizinio aktyvumo modulius universitete, geriau vertina kūno kultūros ugdymo proceso rezultatus mokykloje, kūno kultūros mokytojo darbo kokybę, sporto bazę ir inventorių. Nusiteikusių nespportuoti ir nesimankštinti visą studijų laikotarpį buvo patikimai daugiau tarp studentų, nesirenkančių fizinio aktyvumo modulių. Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, fizinį aktyvumą skatino noras būti fiziškai stipriems, o nepasirenkančių – noras turėti gražų kūną. Abiejų tirtų grupių studentų apsisprendimui sportuoti didžiausią įtaką turėjo vidiniai veiksniai – jų pačių noras. Medicinos darbuotojų įtaka pasirinkimui sportuoti yra labai maža. Studentai, nepasirenkantys fizinio aktyvumo modulių, tokį savo apsisprendimą dažniausiai motyvavo laiko stoka. Beveik pusė studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius universitete, pageidavo, kad kūno kultūra turėtų privalomo studijų modulio statusą, o tarp nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių studentų tokių buvo apie trečdalis.

Apibendrinant galima teigti, kad pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius studentų nepakankamo kūno kultūros vertybių internalizavimo motyvacijos lygmenys yra skirtingi. Studentai, pasirenkantys fizinio aktyvumo modulius, teigiamai vertina kūno kultūrą mokykloje. Studentai, nepasirenkantys fizinio aktyvumo modulių, kūno kultūrą mokykloje vertina neigiamai ir neturi fizinio aktyvumo poreikio. Nustatytos studentų savarankiškumo siekio tendencijos, tačiau dėl laiko stokos didelė studentų dalis pageidauja, kad fizinio aktyvumo pratybos būtų organizuotos ir įtrauktos į paskaitų tvarkaraštį. Tyrimo rezultatai atskleidžia kūno kultūros plėtros proceso aukštojoje mokykloje gaires. Siekiant sveikos visuomenės, būtina kurti diferencijuotas fizinio aktyvumo studijų programas, skirtas studentams, vengiantiems fizinio aktyvumo modulių pasirinkimo, ir studentams, kurie renkasi fizinio aktyvumo modulius ir pageidauja būti fiziškai aktyvūs. Tyrimas atskleidė, kad suformuotas požiūris į kūno kultūrą ir fizinį aktyvumą mokykloje išlieka ir daro didelę įtaką studentų elgsenai.

Raktažodžiai: fizinio aktyvumo moduliai, požiūris, motyvai.

Įvadas

Lietuvoje per pastaruosius dešimtmečius, vykstant socialinei pertvarkai, buvo reformuojama ir švietimo sistema. Lietuvos švietimo sistemos pokyčiai, sąlygojami europinių standartų ir demokratijos

plėtros, aukštasis mokyklas paskatino atsisakyti dalies privalomų neprofilinių studijų modulių. Šis procesas palietė ir fizinio aktyvumo (kūno kultūros) modulius. Šiuo metu daugelyje Lietuvos aukštųjų mokyklų visai atsisakyta fizinio aktyvumo modulių,

o kai kuriose aukštosiose mokyklose tokie moduliai tapo laisvai pasirenkami. Taigi, studentams suteikta galimybė savarankiškai pasirinkti fizinio aktyvumo modulius, tikintis, kad jie savarankiškai palaikys sveikatai būtiną fizinio aktyvumo lygį ir sugebės išsiugdyti nuolatinio fizinio aktyvumo poreikį. Pakankamas fizinis aktyvumas yra žmogaus egzistencijos sąlyga. Reguliarus fizinis aktyvumas patikimai mažina pavojų susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, cukralige, onkologinėmis ligomis, depresija (WHO, 2004). Tačiau asmenys, neturintys sistemingo fizinio aktyvumo patirties, neturi ir fizinio aktyvumo poreikio (Warburton et al., 2006), sveikatos puoselėjimą daugiau sieja su medicinos institucijomis (Sundmacher et al., 2011), o fizinį aktyvumą – su malonumu (Dollman et al., 2005).

Tarp sveikatai didžiausią įtaką turinčių veiksnių pirmąja fizinis aktyvumas. Brandžios asmenybės ugdymas švietimo sistemoje besąlygiškai turi būti siejamas su sveikatingumo ugdymu. Sveikatingumo ugdymas visuose ugdymo lygiuose turėtų tapti prioritetiniu, nes sudaro visų veiklų (asmeninės, profesinės, visuomeninės) sėkmės pagrindą (Hecht, 2013). Autoriai pastebi blogėjančią Lietuvos moksleivių ir studentų sveikatos būklę, turinčią neigiamos įtakos jų fiziniam darbingumui (Kardelis, Kardelienė 2013). Sveikatos ir fizinio darbingumo būklė labiausiai priklauso nuo asmens elgsenos, gyvenimo būdo. Asmens elgsenai įtakos turi asmens vidinės, psichologinės savybės, jo gyvenimo patyrimas, situacinės būsenos (Atkočiūnienė ir kt., 2013). Sveikatą palaikanti elgsena savaime atsirasti negali. Siekiant sveikatą puoselėjančios elgsenos, būtinas asmenybės elgesio formavimo procesas (kontroliuojamas ugdytinio elgsenos programavimas ir valdymas), grįstas paskatinimais ir vertinimais (Robertson, 2013). Teigiama, kad Lietuvos studentų nepakankamo kūno kultūros vertybių internalizavimo motyvacijos lygmeniu pagrindinė priežastis yra studentų švietimo grandžių, taip pat ir kūno kultūros katedrų, sporto centrų pedagoginės veiklos spragos (Poteliūnienė, 2010). Būtina išsamiau tyrinėti studentų elgseną fizinio aktyvumo aspektu, nes neaišku, kuri švietimo grandis daro didžiausią įtaką studentų kūno kultūros vertybėms. Siekiant aukštajame moksle efektyvaus sveikatą puoselėjančios elgsenos ugdymo, **aktuali** ištirti studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, požiūrio į kūno kultūrą ypatumus. **Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, požiūrio į kūno kultūrą, jos vertybių inter-

nalizavimo motyvacijos lygmeniu ypatumus mokykloje ir universitete, atskleisti jų skiriamuosius bruožus. **Hipotetinė prielaida:** tyrimas atskleis studentų, pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, požiūrį į kūno kultūrą ir santykį su ja. Tai padės aukštosiose mokyklose efektyviau organizuoti sveikatą puoselėjančią ir ugdančią studijų procesą.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tyrimo subjektas: Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VGTU) 20–22 metų amžiaus bakalaurų studijų studentai (vaikiniai). 1 grupė (n = 348) – pasirinkusieji fizinio aktyvumo modulius, 2 grupė (n = 224) – nepasirinkusieji fizinio aktyvumo modulius. VGTU bakalauro studijų studentai laisvai gali pasirinkti du fizinio aktyvumo modulius. Laisvai pasirenkamų modulių „Sveika gyvensena“ (4 kreditai) ir „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ (4 kreditai) tikslai: suteikti studentams žinių, padedančių suvokti biomediciniui, socialiniui, kultūriniui ir elgsenai įtaką darančių veiksnių poveikį žmogaus sveikatai ir šių veiksnių valdymo galimybes; ugdyti praktinius, sveikatos puoselėjimo ir fizinės parengties tobulinimo įgūdžius. Pratybomis siekiama stiprinti ugdytinių sveikatą, gerinti fizinę būklę. **Tyrimo objektas:** VGTU studentų (vaikinių), pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, socialinio ir vertybinio požiūrio į kūno kultūrą skirtumai. Tyrimas atliktas 2012–2013 mokslo metų antrame semestru. Tiriamieji atrinkti atsitiktine tvarka. Tyrimui taikytas anketinės apklausos raštu metodas, naudotas modifikuotas aprobuotos anketos (Poteliūnienė ir kt., 2003) variantas. Anketa sudaryta iš 11 klausimų su pateiktais galimais atsakymų variantais. Dalis klausimų buvo uždari (galima buvo pasirinkti tikrai vieną iš pateiktų atsakymų variantų), dalis klausimų buvo atviri (galima buvo pasirinkti kelis iš pateiktų atsakymų variantų bei pateikti savo atsakymo variantą). Apklausa vykdyta respondentus informavus apie tyrimo anonimiškumą, tikslą ir eigą. Duomenų skirstinių skirtumo reikšmingumas tikrintas skaičiuojant Chi kvadratą (χ^2). Taikytas keturlaukės (2×2) dažnių lentelės skaičiavimo metodas. Atskirų imčių rodiklių duomenų skirtumų patikimumui nustatyti taikytas $p < 0,05$ kriterijus.

Tyrimo rezultatai

Tirtų grupių studentai nevienodai vertino kūno kultūros pamokas mokykloje (1 lentelė). Studentams, universitete pasirenkantiems fizinio aktyvumo modulius, kūno kultūros pratybos mokykloje patiko

1 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, požiūris į kūno kultūrą mokykloje

Ar Jums patiko kūno kultūra mokykloje?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Patiko	n	261	125	$\chi^2 = 51,240$ $p < 0,05$
	proc.	84	56	
2. Nepatiko	n	50	99	
	proc.	16	44	
Iš viso	n	311	224	
	proc.	100	100	
Jei kūno kultūra patiko, tai kodėl?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nėra atsakymo	n	52	52	$\chi^2 = 2,760$ -
	proc.	15	20	
2. Geri mokytojai	n	94	44	$\chi^2 = 8,830$ $p < 0,05$
	proc.	27	17	
3. Gera programa	n	66	36	$\chi^2 = 2,730$ -
	proc.	19	14	
4. Gera sporto bazė, inventorius	n	59	26	$\chi^2 = 5,900$ $p < 0,05$
	proc.	17	10	
Iš viso	n	194	158	

labiau negu studentams, nepasirenkantiems fizinio aktyvumo modulių ($\chi^2 = 51,240$; $p < 0,05$). Mokykloje taikytos kūno kultūros priemonės patiko 84 % studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, ir tik 56 % studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių. Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, teigiamam kūno kultūros vertinimui mokykloje didžiausią įtaką darė geri mokytojai (27 %), gera sporto bazė ir inventorius (17 %). Nustatytas didžiausias šių veiksmų vertinimo skirtumas tarp tiriamųjų grupių ($p < 0,05$). Abiejų grupių tiriamieji didžiausią vaidmenį formuojant požiūrį į kūno kultūrą skyrė mokytojui. Nustatyti esminiai skirtumai tarp tiriamųjų grupių atsakymų apie mokyklos mokytojų indėlį į metodiškai teisingo mankštinimosi išmokimą (2 lentelė). 55 % pasirenkančių fizinio aktyvumo modulių respondentų pažymėjo, kad kūno kultūros mokytojas pakankamai gerai išmokė juos savarankiškai atlikti rytinę mankštą, 53 % teigė, kad gana gerai išmokė savarankiškai treniruotis

2 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, mokyklos kūno kultūros mokytojo pastangų mokyti atlikti rytinę mankštą vertinimas

Ar kūno kultūros mokytojas Jus išmokė savarankiškai atlikti rytinę mankštą?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nemokė	n	63	121	$\chi^2 = 65,770$ $p < 0,05$
	proc.	20	54	
2. Išmokė nepakankamai	n	76	46	$\chi^2 = 1,130$ -
	proc.	24	21	
3. Pakankamai gerai išmokė	n	172	57	$\chi^2 = 47,420$ $p < 0,05$
	proc.	55	25	
Iš viso	n	311	224	

(3 lentelė), 87 % respondentų atsakė, kad turi pakankamai žinių ir įgūdžių metodiškai sportuoti (4 lentelė). Didesnė dalis studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių, pažymėjo, kad kūno kultūros mokytojas mokykloje neišmokė savarankiškai atlikti rytinės mankštos (54 %), neišmokė savarankiškai treniruotis (45 %) ir jie baigė mokyklą neturėdami supratimo, kaip metodiškai sportuoti (52 %). Matyti esminis apklaustų studentų grupių nuomonių apie kūno kultūros pamokų kokybę mokykloje skirtumas ($p < 0,05$): studentai, pasirenkantys fizinio aktyvumo disciplinas universitete, geriau vertina kūno kultūros ugdymo proceso rezultatus mokykloje, išskiria kūno kultūros mokytojo, kokybiškų sporto bazių ir inventorius įtaką motyvacijai, žinioms, mokėjimams ir įgūdžiams, sistemingam fiziniam aktyvinimuisi.

3 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, mokyklos kūno kultūros mokytojo pastangų mokyti savarankiškai treniruotis vertinimas

Ar kūno kultūros mokytojas Jus išmokė savarankiškai treniruotis?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nemokė	n	75	101	$\chi^2 = 25,950$ $p < 0,05$
	proc.	24	45	
2. Išmokė nepakankamai	n	72	54	$\chi^2 = 0,070$ -
	proc.	23	24	
3. Pakankamai gerai išmokė	n	164	69	$\chi^2 = 25,470$ $p < 0,05$
	proc.	53	31	
Iš viso	n	311	224	

4 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, savo gebėjimų tinkamai sportuoti vertinimas

Ar Jums pakanka žinių ir įgūdžių metodiškai tinkamai sportuoti?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Neturiu supratimo	n	22	116	$\chi^2 = 136,000$ $p < 0,05$
	proc.	7	52	
2. Norėčiau turėti daugiau	n	18	96	$\chi^2 = 106,710$ $p < 0,05$
	proc.	6	43	
3. Turiu pakankamai	n	271	12	$\chi^2 = 349,530$ $p < 0,05$
	proc.	87	5	
Iš viso	n	311	224	

Studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių, savo įgūdžių ir žinių kūno kultūros klausimais prastesnį vertinimą rodo ir savarankiško sportavimo rodikliai – 2 grupės studentai universitete mažiau savarankiškai sportuoja. Per savaitę savarankiškai sportuoja 4 val. ir daugiau 45 % 1 grupės studentų ir tikrai 29 % ($\chi^2 = 14,100$; $p < 0,05$) 2 grupės studentų (5 lentelė). Studentų, mokykloje įgijusių įgūdžių ir žinių, kaip tinkamai sportuoti ir atlikti rytinę mankštą, skaičius yra artimas sistemingai aktyviai

savarankiškai besimankštinančių studentų skaičiui. Ši teiginį taip pat patvirtina apklaustųjų atsakymai į klausimą, ar laisvalaikiu jie sportuoja ir mankštinaisi daugiau negu mokykloje (6 lentelė). Didesnė dalis studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius (42 %), teigia, kad universitete sportuoja daugiau negu mokykloje, o tarp 2 grupės tokių studentų nustatyta tikrai 23 % ($\chi^2 = 20,680$; $p < 0,05$).

5 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, savarankiško sportavimo rodikliai

Kiek valandų per savaitę savarankiškai sportuojate?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nesportuoja	n	34	72	$\chi^2 = 36,870$ $p < 0,05$
	proc.	11	32	
2. Sportuoja iki 2 val.	n	81	54	$\chi^2 = 0,260$ -
	proc.	26	24	
3. Sportuoja iki 3 val.	n	56	33	$\chi^2 = 1,010$ -
	proc.	18	15	
4. Sportuoja 4 val. ir daugiau	n	140	65	$\chi^2 = 14,100$ $p < 0,05$
	proc.	45	29	
Iš viso	n	311	224	

6 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, sportavimo universitete vertinimas

Ar universitete laisvalaikiu sportuojate, mankštinate daugiau negu mokykloje?_		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Sportuoja daugiau	n	131	52	$\chi^2 = 20,680$ $p < 0,05$
	proc.	42	23	
2. Sportuoja tiek pat	n	115	78	$\chi^2 = 0,260$ -
	proc.	37	35	
3. Sportuoja mažiau	n	62	94	$\chi^2 = 30,590$ $p < 0,05$
	proc.	20	42	
Iš viso	n	311	224	

Nusiteikusių nespportuoti ir nesimankštinti visą studijų laikotarpį (7 lentelė) buvo kur kas daugiau tarp 2 grupės tiriamų studentų (31 %) negu tarp 1 grupės tiriamųjų (5 %) ($\chi^2 = 68,050$; $p < 0,05$). Abejojančių, ar nori būti fiziškai aktyvūs visą studijų laikotarpį, buvo kur kas daugiau tarp 1 grupės studentų (44 %) negu tarp 2 grupės (6 %) ($\chi^2 = 104,130$; $p < 0,05$).

Analizuojant priežastis, nulėmusias studentų norą savarankiškai sportuoti arba lankyti organizuotas fizinio aktyvumo pratybas (8 lentelė), nustatyta, kad pagrindinė priežastis pasirinkti fizinio aktyvumo modulius jiems buvo noras būti fiziškai stipriems (30 %), tačiau toks noras buvo būdingas tikrai 16 % studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių ($\chi^2 = 39,000$; $p < 0,05$). Šiems studentams pagrindiniu sportavimo motyvu buvo noras turėti gražų kūną – 26 % atsakymų, tarp pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius studentų tokių buvo tikrai 15 %

7 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, savo ryžto būti fiziškai aktyviems studijų metu universitete vertinimas

Ar Jūs nusiteikę savarankiškai sportuoti, mankštintis visą studijų laikotarpį universitete?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Taip, sportuosiu	n	170	140	$\chi^2 = 3,280$ -
	proc.	51	63	
2. Nežinau	n	147	14	$\chi^2 = 104,130$ $p < 0,05$
	proc.	44	6	
3. Nesportuosiu	n	15	70	$\chi^2 = 68,050$ $p < 0,05$
	proc.	5	31	
Iš viso	n	311	224	

8 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, savarankiško sportavimo motyvai

Kokie motyvai nulėmė Jūsų norą savarankiškai sportuoti arba lankyti organizuotas pratybas?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nėra atsakymo	n	26	12	$\chi^2 = 1,380$ -
	proc.	3	2	
2. Noras būti fiziškai stipriam	n	263	96	$\chi^2 = 39,000$ $p < 0,05$
	proc.	30	16	
3. Noras turėti gražų kūną	n	131	157	$\chi^2 = 9,860$ $p < 0,05$
	proc.	15	26	
4. Noras stiprinti sveikatą ir likviduoti fizinio išsivystymo trūkumus (laikyseną, stuburo iškrypimus ir kita)	n	114	85	$\chi^2 = 0,330$ -
	proc.	13	14	
5. Noras atgauti jėgas po įtempto protinio darbo	n	131	73	$\chi^2 = 2,500$ -
	proc.	15	12	
6. Noras išsiugdyti charakterį, valią, atkaklumą ir pan.	n	105	91	$\chi^2 = 3,370$ -
	proc.	12	15	
7. Noras būti harmoningam fiziškai ir dvasiškai	n	44	60	$\chi^2 = 13,150$ $p < 0,05$
	proc.	5	10	
8. Noras siekti didelių sportinių rezultatų	n	61	30	$\chi^2 = 2,490$ -
	proc.	7	5	
Iš viso	n	875	604	

($\chi^2 = 9,860$; $p < 0,05$). Nemaža studentų dalis (pasirenkančių – 13 %, nepasirenkančių – 14 %) sportavimo pagrindine priežastimi nurodė norą stiprinti sveikatą ir likviduoti fizinio išsivystymo trūkumus. Fizinį aktyvumą kaip priemonę, padedančią atgauti dvasines jėgas po įtempto protinio darbo, nurodo 15 % pasirenkančių ir 12 % nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius studentų. Nustatytas labai mažas procentas studentų, siekiančių didelių sportinių rezultatų (pasirenkančių – 7 %, nepasirenkančių – 5 %).

Vertinant studentų atsakymus į klausimą, kas paskatino sportuoti, matyti, kad išoriniai veiksniai tu-

rėjo mažą įtaką (9 lentelė). Mokyklos mokytojų paskatinti sportuoja tik 3 % studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, o tarp nepasirenkančių tokių studentų nėra ($\chi^2 = 9,970$; $p < 0,05$). Tėvų daroma įtaka taip pat maža. Abiejų tirtų grupių studentų apsisprendimui sportuoti didžiausią įtaką turėjo vidiniai veiksniai – jų pačių noras. Tačiau taip pasisakiusių studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius, buvo daug mažiau (69 %) negu studentų, nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių (83 %; $\chi^2 = 17,140$; $p < 0,05$). Būtina pastebėti, kad medicinos darbuotojų įtaka pasirinkimui sportuoti yra labai maža. Studentai, nepasirenkantys fizinio aktyvumo modulių, pagrindiniu tokio apsisprendimo motyvu nurodė laiko stoką – 42 %.

9 lentelė

Išoriniai veiksniai, paskatinę sportuoti studentus, pasirenkančius fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančius

Kas paskatino sportuoti?		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Nežinau	n	34	0	$\chi^2 = 12,520$ $p < 0,05$
	proc.	7	0	
2. Tėvai	n	19	19	$\chi^2 = 1,850$ -
	proc.	4	6	
3. Mokytojai	n	15	0	$\chi^2 = 9,970$ $p < 0,05$
	proc.	3	0	
4. Treneris	n	19	6	$\chi^2 = 2,590$ -
	proc.	4	2	
5. Draugai	n	44	25	$\chi^2 = 0,250$ -
	proc.	9	8	
6. Medicinos darbuotojai	n	10	3	$\chi^2 = 1,490$ -
	proc.	2	1	
7. Žiniasklaida	n	10	0	$\chi^2 = 6,600$ -
	proc.	2	0	
8. Jūs pats nusprendėte	n	335	264	$\chi^2 = 17,140$ $p < 0,05$
	proc.	69	83	
Iš viso	n	486	317	

Nustatyti esminiai apklaustų grupių pageidavimų dėl fizinio aktyvumo modulių universitete statuso skirtumai (10 lentelė). 49 % studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius universitete, pageidavo, kad fizinis aktyvumas turėtų privalomą studijų statusą, o tarp nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulių studentų tokių atsirado tik 28 % ($\chi^2 = 23,320$; $p < 0,05$).

10 lentelė

Studentų, pasirenkančių fizinio aktyvumo modulius ir jų nepasirenkančių, pageidavimas dėl fizinio aktyvumo studijų modulių statuso

Ar Jūs pageidautumėte, kad fizinio aktyvumo studijų moduliai universitete būtų		Pasirinko	Nepasirinko	χ^2 ir p reikšmės
1. Privalomi	n	152	63	$\chi^2 = 23,320$ $p < 0,05$
	proc.	49	28	
2. Laisvai pasirenkami	n	159	161	
	proc.	51	72	
Iš viso	n	311	224	

Tyrimo rezultatų aptarimas

Į aukštąsias mokyklas įstoja jaunimas jau turėdamas mokykloje susiformavusias nuostatas, įsitikinimus, motyvus, žinias, įgūdžius, elgsenos bruožus. Tai daro įtaką jų tolesnio gyvenimo būdai, psichofizinei raidai (Lemme, 2003). Tyrimas atskleidė, kad iš mokyklos į universitetus atėjęs jaunimas skirtingai vertina kūno kultūrą, studentų santykiai su fiziniu aktyvinimusi, kaip viena iš veiklos sričių, taip pat skirtingi. Kūno kultūros pratybos turi teigiamą poveikį fizinei sveikatai ir psichosocialinei raidai (Račiūnas ir kt., 2012), todėl fizinio aktyvinimo reikšmė aukštojoje mokykloje nemažėja. Svarbu formuoti studentų aktyvios fizinės veiklos poreikį, tuo labiau, kad sistemingi fiziniai krūviai aktyvina organizmo fiziologines funkcijas ir psichosocialinę būklę (Kančys, Grūnovas, 2011).

Tirtos studentų grupės skirtingai vertino kūno kultūros procesą mokykloje. Studentams, pasirenkantiems fizinio aktyvumo modulius universitete, kūno kultūra mokykloje patiko daug labiau negu studentams, nepasirenkantiems fizinio aktyvumo modulių. Tai sietina ir su mažesniu jų fiziniu aktyvumu. Kūno kultūros mokytojų vaidmuo propaguojant fizinį aktyvinimąsi mokykloje yra didelis, tačiau dėdama mažai pastangų mokant moksleivius savarankiškai mankštintis, suteikiant būtinų teorinių žinių, formuojant specialius motorinius įgūdžius. Įstoję į aukštąją mokyklą, kur organizuotų privalomų pratybų nėra, jaunuoliai turi prisitaikyti prie naujų sąlygų, ieškoti savarankiško fizinio aktyvinimosi būdų. Tačiau didelė studentų dalis neturi pakankamai sklandžiam fizinės saviugdros procesui būtinų žinių, įgūdžių ir gebėjimų, kurie turėtų būti formuojami mokyklose. Įvykus esminiams aukštojo mokslo studijų kokybiniais ir organizaciniais pokyčiams, fizinio aktyvumo moduliai studijų programose tapo laisvai pasirenkami. Visuomenėje formuojama nuomonė, kad demokratijos principai padės optimizuoti pagal studentų pageidavimus individualizuojamas studijas. Tačiau mokymosi individualizavimas labiau tikėtinas, kai mokinys turi gebėjimų ir motyvaciją savarankiškai mokytis bei gebėjimų ir motyvaciją pačiam kontroliuoti savo mokymosi procesą (Ignatova, Kurilovas, 2012). Tyrimas atskleidė, kad studentai, turintys daugiau žinių ir įgūdžių fizinio aktyvinimosi klausimais, yra fiziškai aktyvesni savarankiškoje veikloje, dažniau pasirenka studijų modulius, sietinus su fiziniu aktyvumu. Fiziškai aktyvesni studentai dažniau pageidauja privalomų fizinio aktyvumo pratybų. Dažniausia priežastimi, dėl kurios nepasiren-

kami fizinio aktyvumo moduliai, studentai nurodo laiko trūkumą. Fiziškai aktyvesnių ir mažiau aktyvesnių studentų sportavimo motyvacija yra skirtinga. Kūno kultūros žinios labiau skatina siekti fizinių galių, o nepakankamos kūno kultūros žinios labiau skatina tobulinti kūno išvaizdą. Organizmo fiziologinių procesų sklaidi eiga sąlygoja asmens funkcionavimo efektyvumą visose gyvenimo srityse. Siekiant optimalių studijų rezultatų, būtina mokymo procesą tvarkyti taip, kad studentai įgytų kuo daugiau fizinės saviugdos žinių ir įgūdžių (Dadelo, 2011). Šiuolaikiniai studentai pasižymi dideliu savarankiškumo siekiu kūno kultūros ir sporto klausimais. Dauguma studentų pažymėjo, kad sportavimas yra jų pačių sprendimas. Pastebėtas mažas medicinos darbuotojų indėlis skatinant jaunimą būti fiziškai aktyvų, šį reiškinį reikia išsamiau paanalizuoti. Siekiant pozityvios Lietuvos jaunimo raidos krypties, būtina skatinti kūno kultūros žinių ir įgūdžių plėtrą švietimo sistemoje. Kad fizinio aktyvumo ugdymas, kaip sveikos gyvensenos pagrindas, taptų efektyvus aukštojo mokslo sistemoje būtina kurti kūno kultūrą ugdančią mokymo(si) aplinką, komunikavimą, savarankiškumą ir kritinį mąstymą. Efektyviam studijų procesui reikia tinkamai parinkti šiuolaikinius mokymo metodus, taikyti naujas mokymo formas, kurios didintų studentų visapusišką aktyvumą.

Išvada

Pasirenkančių ir nepasirenkančių fizinio aktyvumo modulius studentų nepakankamo kūno kultūros vertybių internalizavimo motyvacijos lygmenys yra skirtingi. Studentai, pasirenkantys fizinio aktyvumo modulius, teigiamai vertina kūno kultūrą mokykloje. Studentai, nepasirenkantys fizinio aktyvumo modulių, kūno kultūrą mokykloje vertina neigiamai ir neturi fizinio aktyvumo poreikio. Nustatytos studentų savarankiškumo siekio tendencijos, tačiau dėl laiko stokos didelė studentų dalis pageidauja, kad fizinio aktyvumo pratybos būtų organizuotos ir įtrauktos į paskaitų tvarkaraštį. Tyrimo rezultatai atskleidžia kūno kultūros plėtros proceso aukštojoje mokykloje gaires. Siekiant sveikos visuomenės, būtina kurti diferencijuotas fizinio aktyvumo studijų programas, orientuotas į studentus, vengiančius pasirinkti fizinio aktyvumo modulius, ir studentus, pasirenkančius fizinio aktyvumo modulius, kurie pageidauja būti fiziškai aktyvūs. Tyrimas atskleidė, kad mokykloje suformuotas požiūris į kūno kultūrą ir fizinį aktyvumą išlieka ir daro didelę įtaką studentų elgsenai.

LITERATŪRA

1. Atkočiūnienė, V., Navasaitienė, S., Aleksandravičius, A. (2013). Jaunimo vertybinės nuostatos, poreikiai ir jų tenkinimo galimybės: Šakių rajono atvejis. *Vadybos mokslas ir studijos – kaimo verslų ir jų infrastruktūros plėtrai. Mokslo darbai*, 3(32), 5–13.
2. Dadelo, S. (2011). *Fizinio ugdymo veiksmingumas, jo diagnostika kaip edukacinis veiksnys. Apžvalga. Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)*. Vilnius: Technika.
3. Dollman, J., Norton, K., Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *Br J Sports Med*, 39, 892–897.
4. Hecht, D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Exp Neurobiol*, 22(3), 173–199. Prieiga internetu: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf.
5. Ignatova, N., Kurilovas, E. (2012). Informacinėmis ir komunikacinėmis technologijomis grįsto mokymo ir mokymosi individualizavimo kryptys Lietuvos švietimo kontekste. *Pedagogika*, 106, 21–29.
6. Kančys, R., Grūnovas, A. (2011). Griaučių raumenų darbingumo kaita atliekant fizinį krūvį be okliuzijos ir su 120 mm hg okliuzija. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, IV, 35–46.
7. Kardelis, K., Kardelienė, L. (2013). Pirmo kurso studentų fizinė gerovė: sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir mitybos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje. Mokslo darbai*, 4(1), 172–177.
8. Lemme, B. H. (2003). *Suaugusiojo raida*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
9. Poteliūnienė, S. (2010). *Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai. Apžvalga*. Vilnius: VPU.
10. Poteliūnienė, S., Tamošauskas, S., Karoblis, P. (2003). Studentų požiūris į kūno kultūros vyksmą Lietuvos aukštosiose mokyklose. *Sporto mokslas*, 4(34), 54–59.
11. Račiūnas, R., Šapokienė, L., Astrauskienė, A., Gaigalienė, G. (2012). KTU studenčių požiūrio kaita į fizinį aktyvumą ir jo ryšį su sveikata. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, V, 99–105.
12. Robertson, M. J. (2013). *The Philosophical Works of Francis Bacon*. Routledge.
13. Sundmacher, L., Scheller-Kreinsen, D., Busse, R. (2011). The wider determinants of inequalities in health: a decomposition analysis. *International Journal for Equity in Health*, 10(30), 1–13.
14. Warburton, D. E., Nicol, C. W., Bredin, S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.
15. WHO. (2004). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data: (2013-11-07).

THE ASSESSMENT OF STUDENTS WHO HAVE OR HAVE NOT CHOSEN THE PHYSICAL EDUCATION
MODULE AS A SUBJECT OF STUDY

Prof. Dr. Stanislavas Dadelo
Vilnius Gediminas Technical University

SUMMARY

In order to create an effective and health conscious education system, it is relevant to investigate attitudes of students who have chosen and have not chosen physical education (PE) module. The aim is to find out students' attitude towards PE and reveal their distinctive features. Study subject: 20–22 years old students (boys). Group 1 (n = 348) was formed of students, who chose PE module, group 2 (n = 224) – did not choose the module. The research was focused on students' PE studies, discipline assessment, and relationship with it. The study was carried out in 2012/13 academic years, the second semester. The study applied the questionnaire method of writing.

Students who chose PE module, enjoyed physical training more than those who did not choose it. Students, who chose PE module, had revealed that the positive evaluations of PE were largely influenced by good teachers, good sports facilities, and equipment. The greatest role in shaping attitudes towards PE went to the teacher. More than half of the students, who have chosen PE modules, noted that PE teacher taught them well enough to perform morning exercises and self-training independently. The greater part of students did not choose PE curriculum and indicated that PE teacher at school did not teach them how independently to do morning exercises, self-training and after the lessons they had no idea how to methodically exercise.

Students who chose PE at University, evaluated better results of PE in school, PE teacher's work quality, sports facility as well as inventory. The number

of those minded to take sports and exercise throughout the study period was significantly higher than students', who didn't choose PE module. In PE module physical activity was driven by the desire to be physically strong; the ones, who didn't choose, aimed to have a beautiful body. Thus, students' self-determination to exercise was mainly influenced by internal factors – their own desire. Medical staff influence on choice of exercise is very low. Students, who had not chosen PE module, said that the most common reason for their determination is the lack of time. Almost half of the students who have opted for PE at the university, requested that PE should be a compulsory subject of study and among those, who did not choose it, was approximately one third.

In conclusion it can be stated that students, who did not choose, and the ones, who have chosen PE module, had different approach to PE measures taken at school as well as their motives towards sports were different. Students reach independence tendencies have been identified that for lack of time a large part of students wishes that PE would be organized and included in the lectures schedule. The results encourage the development of PE guidelines for higher education. There is a need to develop differentiated PE programs geared to students willing to participate in PE as well as to the ones avoiding it. The study revealed that formed attitude towards PE and physical activity in school has a significant impact on students' behaviour.

Keywords: PE curriculum, attitude, motives.

Stanislavas Dadelo
Vilniaus Gedimino technikos universiteto
Kūno kultūros katedra
Saulėtekio al. 11, LT-10223 Vilnius
Mob.: +370 698 82 824
El. paštas: stanislavas.dadelo@vgtu.lt

Gauta 2014 01 20
Patvirtinta 2014 07 02

Netradicinės choreografijos taikymas lavinant jaunųjų gimnasčių koordinacinius gebėjimus per sportinės gimnastikos pratybas

Jelena Zanevskaja¹, doc. dr. Mindaugas Katinas¹, Irina Katinienė², Inga Levaniienė³

*¹Lietuvos edukologijos universitetas, ²Vilniaus gimnastikos klubas „Skrydis“,
³Vilniaus gimnastikos mokykla*

Santrauka

Choreografija sportinėje gimnastikoje jau seniai pripažįstama kaip specializuota didelio meistriškumo sportininkų rengimo priemonė, padedanti parengti originalias, išraiškingas, įspūdingas kompozicijas. Choreografinis rengimasis

labai padeda ugdyti aktyvų ir pasyvų lankstumą, šoklumą, ypatingą ištvermę, koordinaciją, patvarumą. Geras choreografinis parengtumas gerina gimnasčių koordinaciją, dėl to stabiliau atliekami jungiamieji judesiai, elementai ant prietaisų. Tyrimo tikslas – išanalizuoti 9–10 metų gimnasčių koordinacinių gebėjimų lavinimo per sportinės gimnastikos pratybas ypatumus.

Pedagoginio eksperimento laikotarpiui buvo sudarytos dvi sportinės gimnastikos mergaičių grupės. Eksperimentinę E1 grupę sudarė dvylika 9–10 metų Vilniaus sportinės gimnastikos klube „Skrydis“ sportuojančių mergaičių, E2 grupę – taip pat dvylika 9–10 metų Vilniaus gimnastikos mokyklos gimnasčių. Tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė, ugdomasis eksperimentas, testavimas, matematinė statistika. Netradicinės choreografijos pratimų kompleksai sudaryti remiantis Šipilinos (2004), Vaganovos (2011) ir kitų autorių nuomone, kokiais pratimais lavinant atskirus koordinacinius gebėjimus, derinant su kitų fizinių ypatybių ugdymu galima pagerinti gimnasčių meistriškumą.

Eksperimento pabaigoje E1 grupės gimnasčių rezultatų prieaugiai buvo didesni ir statistiškai patikimi. Jų koordinacinių gebėjimų ir lankstumo rodikliai pakito teigiamai ir buvo daug geresni nei E2 grupės mergaičių. Mūsų parengtų netradicinės choreografijos pratimų kompleksų taikymas per sportinės gimnastikos pratybas pagerino beveik visas tirtas fizines ypatybes. Tai pakankamai efektyvus kai kurių koordinacinių gebėjimų ir kitų fizinių ypatybių lavinimo būdas, pratybų forma puikiai tinkanti tokio amžiaus gimnastėms.

Raktažodžiai: choreografija, koordinaciniai gebėjimai, lankstumas.

Įvadas

Aktualumas. Šiuolaikinis sportinės gimnastikos raidos etapas apibūdinamas aukštu atlikimo meistriškumo lygiu. Kaip ir bet kokioje kitoje techninėje estetinėje sporto šakoje, gimnastikoje turi būti sudėtingumo, kompozicijos ir elementų atlikimo darna.

Sportinės gimnastikos specialistų (Шестерова, 2008; Ваганова, 2011) nuomone, gerų šios sporto šakos sportinių rezultatų leidžia pasiekti geras choreografinio parengtumo lygis. Koordinaciniai gebėjimai yra vienas svarbiausių sportininko fizinio parengtumo komponentų (Назаренко, 2003). Kryptingas koordinacinių gebėjimų lavinimas pradinio rengimo laikotarpiu sudaro prielaidas vėliau ekonomiškai ir tiksliai išmokti įvairius judesių veiksmus.

Pažymėtina, kad atlikimo meistriškumo estetiniu aspektu sąryšis su šia parengtumo dalimi sportinėje gimnastikoje yra mažiau tirtas. Literatūroje nurodoma, kad reikia šiuolaikinio kokybiško požiūrio į specialų choreografinį parengtumą, kuris leidžia atsiskleisti sportininko individualumui ir gerinant techninį parengtumą (Аркаев, 2004; Розин, 2008), kad moterų sportinės gimnastikos meistriškumo kėlimui didelę įtaką daro sistemingas choreografijos judesių mokymasis pradėdant nuo pirmųjų treniruočių dienų (Шипилина, 2004; Шестерова 2008). Sportinėje gimnastikoje svarbus ne tik techniškas elementų atlikimas, bet dar būtinas ir tobulas jungiamųjų judesių bei choreografijos elementų, kurie meniškai perteikia kompoziciją ir kurie sudaro jos estetinę vertę, atlikimas (Мартен, 2004).

Lietuvos didelio meistriškumo gimnasčių atliekamų pratimų ant prietaisų sudėtingumas yra gana panašus į pasaulio gimnasčių, tačiau choreografinė atlikimo technika smarkiai atsilieka. Matydami šią

problemą, manome, jog šią techniką būtina pradėti lavinti sportininkų pradinio rengimo etapuose. Tikslinga parengti kitokios struktūros choreografijos pratimų kompleksus, galinčius geriau ugdyti tokio amžiaus jaunųjų gimnasčių koordinacinius gebėjimus ir kitas fizines ypatybes.

Tyrimo objektas – koordinacinių gebėjimų lavinimas per sportinės gimnastikos pratybas.

Tyrimo subjektas – 9–10 metų tiriamos sportinės gimnastikos atstovės.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti gimnasčių koordinacinių gebėjimų lavinimo per sportinės gimnastikos pratybas ypatumus.

Tyrimo organizavimas ir metodika

Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros analizė, klasikinis ugdomasis eksperimentas, koordinacinių gebėjimų ir kitų fizinių ypatybių testavimas, matematinės statistikos analizė.

1. *Klasikinis ugdomasis eksperimentas* organizuotas 2012 m. vasario–liepos mėnesiais Vilniaus gimnastikos klube „Skrydis“ (E1 grupė) ir Vilniaus gimnastikos mokykloje (E2 grupė). Eksperimento laikotarpiui sudarytos dvi sportinės gimnastikos mergaičių grupės. Eksperimentinę E1 grupę sudarė dvylika 9–10 metų Vilniaus sportinės gimnastikos klube „Skrydis“ sportuojančių mergaičių, E2 grupę – taip pat dvylika 9–10 metų Vilniaus gimnastikos mokyklos gimnasčių. Tiriamosios grupės sudarytos patogiojo parinkimo būdu.

Pirmasis abiejų grupių gimnasčių koordinacinių gebėjimų ir kitų fizinių ypatybių testavimas atliktas 2012 m. vasario 4–5 dienomis, antrasis – 2012 m. liepos 8–9 dienomis. Tiek E1, tiek E2 grupės tiriamosios mergaitės treniravosi 4 kartus per savaitę po 3 valandas. Pirmoji eksperimento dalis truko 3 mėnesius. Vyko 30 netradicinės choreografijos pratybų

(3 kompleksai pratybų pradžioje po pramankštos, kartojami po 3 kartus, fiksuojamos padėtyš po 3 s). Antroji eksperimento dalis truko 2 mėnesius, iš viso buvo 12 netradicinės choreografijos pratybų (3 kompleksai pratybų pabaigoje, kartojami po 4 kartus, fiksuojamos padėtyš po 5 s). Netradicinės choreografijos pratimų kompleksai sudaryti iš trijų dalių: I kompleksas padėtyje sėdint iš 14 padėčių; II kompleksas padėtyje klūpant iš 28 padėčių; III kompleksas ant gimnastikos suolelio iš 10 padėčių.

E1 grupės mergaitėms pirmuosius 3 mėnesius pratybų pradžioje, o per kitus du mėnesius pratybų pabaigoje buvo taikyta netradicinės choreografijos pratimų kompleksai. E2 grupės mergaitės dirbo pagal trenerės parengtą planą. Buvo tobulinami atskiri elementai ant prietaisų, mokymas naujų elementų ant prietaisų, tradicinė choreografija prie atramos.

2. *Testavimas*. Buvo taikomi šie testai:

- 3 × 10 m bėgimas šaudykle (Лях, 1990).
- Šuolis į tolį iš vietos dešiniu, kairiu šonu, atbulomis (Лях, 1990).
- Trys kūlvirščiai pirmyn (Лях, 1990).
- Pasisukimai aplink pašokus (Староста, 1998).
- „Flemingo“ testas (EUROFITAS, 2002).
- Lankstumo: tiesus špagatas, špagatas dešine, kaire koja. Kairės ir dešinės kojos padėties fiksavimas.

3. *Statistinė analizė*. Tyrimo duomenys apdoroti nustatant tiriamųjų grupių aritmetinius vidurkius (X), jų paklaidas (Sx), sklaidą vertinta apskaičiuojant standartinius nuokrypius (S), pateikiant mažiausius ir didžiausius duomenis (imties plotas). Grupių vidurkių skirtumo patikimumas (p) vertintas pagal Stjudento (t) kriterijų.

Tyrimo rezultatai

Abiejų tiriamųjų grupių mergaičių koordinacinių gebėjimų ir kitų fizinių ypatybių rodikliai buvo nustatomi du kartus: 2012 m. vasario (I tyrimas) ir liepos (II tyrimas) mėnesį. Eksperimento laikotarpiu lyginti E1 ir E2 grupės gimnasčių koordinacinių gebėjimų ir kitų fizinių ypatybių rodikliai, kurie atskleidė mūsų parengtų netradicinės choreografijos kompleksų poveikį šiems gebėjimams. Eksperimento pradžioje abiejų grupių visų testų rezultatai buvo panašūs (statistiškai reikšmingų rezultatų skirtumų tarp E1 ir E2 grupės tiriamųjų nenustatyta). Tai liudija, kad eksperimento pradžioje grupės buvo panašios (homogeniškos). Eksperimento pabaigoje gauti rezultatai pateikti lentelėje.

Lentelėje pateikti duomenys rodo taikytų choreografijos pratimų kompleksų poveikį tirtoms fizinėms ypatybėms. Per tiriamąjį laikotarpį abiejų grupių gimnastės pagerino visų testų rezultatus, tačiau beveik visų koordinacinių gebėjimų rezultatai statistiškai patikimai geresni buvo E1 grupės gimnasčių.

3 × 10 m šaudykle E1 grupės gimnastės bėgo 0,58 s greičiau nei E2 grupės tiriamosios. Rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

E1 grupės mergaičių šuolio į tolį iš vietos kairiu pečiu pirmyn (8,58 cm.), dešiniu pečiu pirmyn (6,2 cm) rezultatų vidurkiai geresni už E2 grupės tiriamųjų vidurkius. Tik šuolio į tolį iš vietos atbulomis testo rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai nereikšmingas ($p > 0,10$).

Trijų kūlvirščių pirmyn testo rezultatai eksperimento pabaigoje taip pat parodė E1 grupės mergai-

Lentelė

9–10 metų mergaičių koordinacinių gebėjimų ir fizinio parengtumo testų rezultatai eksperimento pabaigoje

Testai	E1			E2			t	p
	X ± Sx	S	Min–Max	X ± Sx	S	Min–Max		
Bėgimas šaudykle 3 × 10 m (s)	10,47 ± 0,19	0,59	9,8–11,5	11,05 ± 0,21	0,66	10,2–12,0	2,08	p < 0,05
Šuolis į tolį iš vietos kairiu šonu (cm)	84,78 ± 1,93	5,85	74,0–92,0	76,2 ± 3,26	9,21	60,0–90,0	2,33	p < 0,05
Šuolis į tolį iš vietos dešiniu šonu (cm)	87,9 ± 2,13	6,74	80,0–97,0	81,7 ± 2,26	7,15	70,0–90,0	2,00	p > 0,05
Šuolis į tolį atbulomis (cm)	60,0 ± 2,11	6,67	50,0–70,0	55,4 ± 1,58	4,99	50,0–65,0	1,7	p > 0,10
Trys kūlvirščiai pirmyn (s)	3,61 ± 0,10	0,32	3,2–4,2	3,89 ± 0,08	0,26	3,5–4,2	2,14	p < 0,05
Flemingo testas (kartai)	4,0 ± 0,45	1,41	1,0–6,0	5,0 ± 0,15	0,47	4,0–6,0	2,12	p < 0,05
Pasisukimai aplink pašokus į kairę pusę (laipsniai)	460,0 ± 8,54	27,0	430,0–520,0	440,0 ± 3,89	12,29	420,0–460,0	2,13	p < 0,05
Pasisukimai aplink pašokus į dešinę pusę (laipsniai)	390,0 ± 3,96	12,52	380,0–410,0	380,0 ± 2,91	9,19	360,0–390,0	2,24	p < 0,05
Špagatas dešine koja (cm)	2,00 ± 0,82	2,58	0,0–5,0	4,3 ± 0,50	1,57	0,0–5,0	2,41	p < 0,05
Špagatas kaire koja (cm)	3,40 ± 0,96	3,03	0,0–7,0	5,80 ± 0,42	1,32	5,0–8,0	2,30	p < 0,05
Tiesus špagatas (cm)	5,30 ± 1,10	3,47	0,0–10,0	10,3 ± 0,70	2,21	8,0–15,0	3,84	p < 0,001
Kairės kojos fiksavimas priekyje (balai)	8,15 ± 0,08	0,24	8,0–8,5	7,95 ± 0,05	0,16	7,5–8,0	2,19	p < 0,05
Kairės kojos fiksavimas į šalį (balai)	8,15 ± 0,08	0,24	8,0–8,5	7,95 ± 0,05	0,16	8,0–8,0	2,19	p < 0,05
Dešinės kojos fiksavimas priekyje (balai)	8,75 ± 0,08	0,26	8,5–9,0	8,45 ± 0,05	0,16	8,0–8,5	3,08	p < 0,05
Dešinės kojos fiksavimas į šalį (balai)	8,80 ± 0,13	0,42	8,5–9,5	8,45 ± 0,05	0,16	8,0–8,5	2,25	p < 0,05

čių pranašumą. Šio testo rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

E1 grupės tiriamųjų „Flamingo“ testo rezultatai buvo daug geresni nei E2 grupės gimnasčių. Šio testo rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

E1 grupės gimnastės pranoko E2 grupės tiriamąsias ir pasisukimų pašokus aukštyrą į kairę, į dešinę puses (laipsniais) rezultatais. Jos atitinkamai 10 laipsnių į dešinę ir 20 laipsnių į kairę pusę lenkė E2 grupės mergaites.

Eksperimento pabaigoje E1 grupės gimnasčių buvo geresni ir įvairaus lankstumo (pasyvaus ir aktyvaus) rodikliai. E1 grupės tiesaus špagato rezultatų vidurkis (5,3 cm) buvo geresnis nei E2 grupės gimnasčių vidurkis (10,3 cm), šis rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Mergaičių grupių dešinės kojos (E1 – 2,0 cm, E2 – 4,3 cm) ir kairės kojos (E1 – 3,4 cm, E2 – 5,8 cm) špagato rezultatų vidurkių skirtumas taip pat buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Kojų padėčių laikymo (fiksavimo) testo rezultatai eksperimento pabaigoje išryškino E1 grupės gimnasčių pranašumą prieš E2 grupės tiriamąsias. E1 grupės mergaičių kairės kojos fiksavimo priekyje ir į šalį rezultatų vidurkiai buvo 0,2 balo geresni nei E2 grupės mergaičių. E1 grupės gimnasčių dešinės kojos fiksavimo priekyje rezultatai buvo 0,3 balo geresni, o dešinės kojos fiksavimo į šalį – 0,35 balo geresni nei E2 grupės mergaičių ir šių rezultatų vidurkių skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

Tyrimo rezultatų aptarimas

Nemažai mokslininkų tvirtina, jog reikia naujo požiūrio į moterų sportinės gimnastikos šakos tolesnę plėtotę, mergaičių lytinio brendimo ypatumus, naujų treniravimo metodų paiešką (Аркаев, 2004; Гавердовский 2007, ir kt.). Treniravimu siekiama adaptuoti organizmą prie įvairių fizinių krūvių, gerinant reikalingų fizinių ypatybių išlavėjimo lygį didinti treniruotumą. Viena iš vyraujančių šios sporto šakos atstovų ypatybių yra koordinacinių gebėjimų lygis. Bet koordinuotas judesių atlikimas glaudžiai susijęs su kita fizine ypatybe – lankstumu. Vertinimo rodiklis – taisyklingas biomechanškai ir „švarus“ choreografiškai elementų atlikimas. Mokslininkų (Аркаев, 2004; Мартен, 2004) nuomone, šios ypatybės turi būti lavinamos nuo sportinės karjeros pradžios.

Šios sporto šakos atstovėms tradicinė choreografija ne visai tinka – tokios kojų padėčių pozicijos yra nereikalingos (kartais net žalingos), nes jų išverstumas labai trukdo atlikti atsispyrimus darant akrobatinius elementus, o ypač pratimus ant buomo. Čia daugiau turi vyrauti vadinamieji jėgos judesiai, atliekami visa amplitude, kai kurie fiksuojant jų padėtis. Mes siūlome pratimų variantus iš trijų sudėtinių dalių (padėtyse klūpinti, sėdinti ir ant gimnastikos suoliuko) ir manome, kad tai būtų galima įvardyti kaip netradicinės choreografijos variantą.

Apibendrinant eksperimento laikotarpiu gautus tyrimų rezultatus būtina pabrėžti, kad tiriant koordinacinius gebėjimus buvo nustatyti tik absoliutūs rodiklių dydžiai. Paaiškėjo, kad E1 grupės mergaičių koordinaciniai gebėjimai, pasireiškiantys acikliniuose judesiuose – šuolyje į tolį iš vietos kairiu ir dešiniu pečiu pirmyn, pranašesni už E2 grupės gimnasčių ($p > 0,05$), E1 grupės gimnasčių trijų kūlvirsčių pirmyn rezultatų poslinkiai taip pat geresni ir statistiškai reikšmingesni. Jų pasiektas šio testo rezultatas, remiantis Liacho (Лях, 1989) vertinimu, yra aukščiau vidutinio lygio, o E2 grupės mergaičių – vidutinio lygio.

Koordinaciniai gebėjimai, pasireiškiantys cikliniuose judesiuose, taip pat geresni E1 grupės tiriamųjų. E1 grupės bėgimo 3×10 m šaudykle rezultatų vidurkis 0,58 s geresnis už E2 grupės rezultatų vidurkį. Šio testo rezultatų vidurkių skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Remiantis Liacho (Лях, 1989) pateiktais absoliučiu koordinacinių gebėjimų cikliniuose judesiuose normatyvų rodikliais, E1 grupės gimnasčių rezultatas siekia vidutinį lygį, o E2 grupės – žemiau vidutinio lygio. Nustatyta, kad E1 grupės kūno valdymo erdvėje testo (pašokus aukštyrą ir pasisukant aplink) rezultatai geresni nei E2 grupės ($p > 0,05$): pasisukant į kairę pusę – 20 laipsnių, į dešinę – 11 laipsnių. Remiantis Starostos (Староста, 1998) orientacine vertinimo skale, E1 grupės šio testo rezultatai atitinka „labai geras“ ir „puikus“ lygius, o E2 grupės – „geras“ ir „labai geras“.

E1 grupės gimnasčių pusiausvyros („Flamingo“) testo rezultatai taip pat geresni už tokio pat amžiaus E2 grupės mergaičių rezultatus ($p > 0,05$) ir pagal EUROFITO nustatytus koordinacinių gebėjimų lygius atitinka aukšto lygio reikalavimus.

Pasyvaus lankstumo testų (tiesaus špagato, špagatų dešine, kaire koja) rezultatai E1 grupės gimnasčių pranašesni už E2 grupės mergaičių. Aritmetinių vidurkių skirtumai statistiškai reikšmingi ($p < 0,001-0,05$).

Aktyvaus lankstumo testų (kojų padėčių fiksavimas) rezultatai E1 grupės mergaičių daug geresni. Kairės kojos fiksavimo priekyje rezultatų vidurkis 0,2 balo, dešinės kojos – 0,3 balo geresnis nei E2 grupės gimnasčių rezultatų vidurkis. Rezultatų vidurkių skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$).

E1 grupės gimnasčių kairės kojos fiksavimo į šalį rezultatas taip pat geresnis 0,2 balo, dešinės kojos – 0,35 balo, jos statistiškai reikšmingai pranašesnės už E2 grupės mergaites ($p < 0,05$). Remiantis Lietuvos Respublikos sporto mokyklų nuostatų reikalavimais atskiroms sporto šakoms (sportinė gimnastika), E1 grupės mergaičių visų kojų padėčių laikymo rodikliai atitiko įvertinimą „labai geras“, o E2 grupės – „vidutinis“.

Eksperimento pabaigoje buvo matyti, jog mūsų parengti netradicinės choreografijos pratimų kompleksai, įvairiai varijuojant taikyti tyrimo laikotarpiu per sportinės gimnastikos pratybas, geriau lavino jaunųjų gimnasčių koordinacinius gebėjimus, lankstumą ir kitas fizines ypatybes.

Išvados

1. Eksperimento pabaigoje buvo nustatyta, kad E1 grupės mergaičių koordinacinių gebėjimų rezultatai statistiškai reikšmingai geresni nei E2 grupės mergaičių ($p < 0,05$). E1 grupės gimnasčių daug geresni buvo nei E2 grupės tiriamųjų šie rezultatų vidurkiai: bėgimo šaudykle 3×10 m – 0,58 s, šuolio į tolį iš vietos kairiu pečiu pirmyn – 8,58 cm, trijų kūlvirsčių pirmyn – 0,28 s, „Flamingo“ testo – vienu išstovėjimu. Pašokus aukštyn pasisukant į kairę pusę (20°) taip pat geresni rezultatai buvo E1 grupės mergaičių.

2. Geriausią lankstumo (pasyvaus) rezultatą pasiekė E1 grupės sportininkės atlikdamos tiesų špagatą. Jų rezultatų vidurkis buvo 5,0 cm geresnis už E2 grupės tiriamųjų. Dešinės kojos laikymo ištiesus į priekį (aktyvaus lankstumo) E1 grupės rezultatai buvo 0,3 balo geresni, o kojos laikymo ištiesus į šalį – 0,35 balo geresni nei E2 grupės.

3. Tyrimų rezultatai rodo, kad netradicinės choreografijos pratimų kompleksais, taikytais per spor-

tinės gimnastikos pratybas įvairiai varijuojant – atliekant pratimus iš skirtingų padėčių, atliekant juos įvairiose pratybų dalyse, keičiant atlikimų skaičių, galima geriau lavinti 9–10 metų gimnasčių koordinacinius gebėjimus ir kitas fizines ypatybes. Manome, kad pagerėję koordinaciniai gebėjimai leis greičiau išmokyti ir stabiliau atlikti įvairius sportinės gimnastikos technikos veiksmus ant įvairių prietaisų.

LITERATŪRA

1. Eurofitas (2002). Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
2. Sportinės gimnastikos klasifikacinė programa / normatyvų reikalavimai (1997). KKSD.
3. Аркаев, Л. Я. (2004). Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. Москва: Физкультура и спорт.
4. Ваганова, А. М. (2011). Выворотность ног и прямой шпагат. Журнал Федерации спортивной гимнастики России „Гимнастика“, 2, 34–40.
5. Гавердовский, Ю. К. (2007). Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва: Физкультура и спорт.
6. Лях, В. И. (2000). Координационные способности школьников: Основы тестирования и методики развития. Физическая культура в школе, 4, 6–13; 5, 3–10.
7. Мартен, П. (2004). Спортивная гимнастика. Уроки спорта. АСТ.
8. Назаренко, Л. Д. (2003). Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Теория и практика физической культуры.
9. Розин, Е. (2004). Методология диагностики специальной физической подготовленности в гимнастике и проблемы ее практической реализации. Теория и практика физ. культуры: Тренер: Журнал в журнале, 7.
10. Староста, В. (1998). Новый способ измерения и оценки двигательной координации. Теория и практика физ. культуры, 6, 8–12.
11. Шестерова, Л. Е. (2008). Влияние активности сенсорных систем на уровень развития координационных способностей. В: Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского). Межд. науч.-метод. конф. (с. 149–152). Минск: БГУФК.
12. Шипилина, И. А. (2004). Хореография в спорте. / Серия „Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте“. Ростов н/Д: Феникс.

APPLIANCE OF UNCONVENTIONAL CHOREOGRAPHY TO TRAIN GIRLS' GYMNASTS'
COORDINATIVE COMPETENCE DURING THE PRACTICE OF ARTISTICS GYMNASTICS

Jelena Zanevskaja¹, Assoc. Prof. Dr. Mindaugas Katinas¹, Irina Katinienė², Inga Levanienė³

¹Lithuanian University of Educational Sciences, ²Vilnius' Club of Gymnastics "Skrydis",

³Vilnius' School of Gymnastics

SUMMARY

Choreography in artistic gymnastics has been recognized long time ago as a mean of preparing specialized high class athletes and helping to make compositions original, expressive, and impressive. Thus it becomes important to investigate girls' gymnasts' training of coordination, applying unconventional complexes of choreography that would allow performing various elements and their combinations on certain equipment. While seeing this problem, we think that it is advisable to prepare complexes of choreographical exercises that are of different structure and can train young girls' gymnasts' coordinative abilities and other physical features.

Object of the investigation: training of coordinative competence during the practice of artistic gymnastics. Subject of the investigation: Girls of artistic gymnastics that are 9–10 years old. Purpose of the investigation: to analyse aspects of girls' gymnasts' ability for coordinative competence during the practice of artistic gymnastics. Methods to accomplish the purpose of the investigation: analysis of scientific literature, pedagogical experiment, testing of coordinative competence and physical features, methods of statistical analysis.

Pedagogical experiment was organized from February to July of 2011 in Vilnius' club of gymnastics "Skrydis" (group E1) and Vilnius' school of gymnastics (group E2). Experimental group (E1) consisted of twelve 9–10 year old girls that do sports in Vilnius' club of gymnastics "Skrydis". Experimental group (E2) consisted of twelve 9–10 year old girls that are gymnasts in Vilnius' school of gymnastics. First test of coordinative competence and physical features (flexibility, velocity and stamina of strength) was carried out on February 4–5th in 2012. The second

testing of both groups of girls was carried out on July 8th. Both E1 and E2 groups of girls were training 4 times a week for 3 hours. From February 5th to July 8th of 2012, 45 practices of unconventional choreography were made.

At the end of the experiment it was recognized that E1 group of girls had statistically more significant results of coordinative competence than E2 girls. Distinction of arithmetical medium of all the results was statistically significant, except for jumping to the distance backwards and hanging with bent legs. Girls of group E1 made the biggest progress while making flexibility (passive) test.

The complexes of exercises of unconventional choreography that were taken into the experiment, had positive effect on girls' from group E1 splits (straight split, split with right leg, and split with left leg) getting better. Girls from group E2 were training according to the plan that was made for them by their trainer, and their coordinative competence, flexibility, velocity and stamina of strength did not change significantly.

The results of the investigation show that during the practice of artistic gymnastics, including the complexes of exercises of unconventional choreography that are made according to method of variation, making exercises from different positions, applying them in different parts of the training, changing the number of performance, it is possible to train coordinative competence and other physical features of girls' gymnasts' that are 9–10 years old. We think that better coordinative competence will allow making various moves of artistic gymnastics faster and steadier.

Keywords: coordination ability, flexibility, artistic gymnastic.

Mindaugas Katinas

Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto

Kūno kultūros teorijos katedra

Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius

Mob. +370 673 10 776

El. paštas: mindaugaskatinas@yahoo.com

Gauta 2014 05 28

Patvirtinta 2014 07 02

Kokios kūno kultūros dėstytojo savybės nepatinka studentams?

Doc. dr. Vida Ivaškienė¹, Jurgita Čepelionienė^{1,2}

¹Lietuvos sporto universitetas, ²Mykolo Romerio universitetas

Santrauka

Šiandien darbas universitete tampa dideliu iššūkiu dėstytojams, nes studentai, socialiniai partneriai, politikai ir visuomenė pradeda abejoti ilgai puoselėtomis akademinio darbo vertybėmis. Dėstytojų veiklos objektas – studentas, mokslo procese pereinantis į subjekto poziciją ir tampantis aktyviu edukacinio proceso dalyviu, turinčiu savo tikslus, įsitikinimus, motyvus, elgesio logiką, jo paskirtis – perimti pedagogo perteiktą informaciją. Mūsų tyrimo tikslas – atskleisti, kokios kūno kultūros dėstytojo savybės nepatinka studentams. Tyrimo metu iš viso buvo apklausta 1012 respondentų iš aukštųjų universitetinių mokyklų. Per pirmąjį ir antrąjį tyrimus buvo taikoma apklausa raštu, naudota specialiai šiam tyrimui parengta anketa, sudaryta iš demografinių klausimų ir įvairių skalių. Nepatinkančios kūno kultūros dėstytojo savybės buvo nustatomos iš vyraujančias dėstytojo savybes atskleidžiančių dešimties teiginių klausimyno.

Nustatyta, kad studentams (merginoms ir vaikinams) labiausiai nepatinka, kai kūno kultūros dėstytojas per pratimus nedalyvauja fiziniame veikloje kartu su jais, nebendruoja ir nerodo entuziazmo. Vaikinams dar labai nepatinka, kai dėstytojas reikalauja įvykdyti normatyvus.

Raktažodžiai: kūno kultūros dėstytojas, studentai, universitetas.

Įvadas

Kartu su Europa Lietuva kuria žiniomis grindžiamą visuomenę ir tampa visuotinio pasaulio ūkio, bendros informacinės, technologinės ir kultūrinės erdvės dalimi. Šie pokyčiai lemia kokybiškai naują aukštosios universitetinės mokyklos dėstytojo (toliau – dėstytojo) santykį su akademine aplinka (Rastauskienė ir kt., 2008). Universiteto dėstytojo vaidmuo nėra stabilus ir vienodas. Jis priklauso nuo daugelio veiksnių: universiteto istorinių ir kultūrinių tradicijų, universiteto struktūros, mokymo ir mokymosi teorinių paradigmių, individualios patirties ir asmenybės savybių (Pociūtė ir kt., 2012).

Šiandien darbas universitete tampa dideliu iššūkiu dėstytojams, nes studentai, socialiniai partneriai, politikai ir visuomenė pradeda abejoti ilgai puoselėtomis akademinio darbo vertybėmis (Pociūtė ir kt., 2012). Šiuolaikinis dėstytojas turi gebėti ne tik perteikti naujausias žinias studentams ir vykdyti mokslinius tyrimus, bet privalo turėti ir vadybinių žinių, nes vis labiau akcentuojama, kad patys universitetai dalį lėšų turi užsidirbti (Kardelis ir kt., 2007). Dėstytojų veiklos objektas – studentas, mokslo proceso metu pereinantis į subjekto poziciją ir tampantis aktyviu edukacinio proceso dalyviu, turinčiu savo tikslus, įsitikinimus, motyvus, elgesio logiką, jo paskirtis – perimti pedagogo perteiktą informaciją (Adamonienė ir kt., 2001).

Svarbiausias fizinio ugdymo veiksnys aukštojoje mokykloje – kūno kultūros dėstytojas, nes nuo jo kvalifikacijos, pedagoginio meistriškumo priklauso, kaip jis geba kurti palankią mokymosi aplinką ugdomuoju ir emociniu aspektais (Tamošauskas, 2007; Poteliūnienė, 2010). Tačiau darbų, kuriuose būtų ty-

rinėjama kūno kultūros dėstytojo elgsena darbe ir jo savybės iš studentų pozicijos, stokojama. Todėl kyla **probleminis klausimas** – kokios kūno kultūros dėstytojo savybės nepatinka studentams?

Tyrimo tikslas – atskleisti, kokios kūno kultūros dėstytojo savybės nepatinka studentams.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Pirmasis tyrimas atliktas per 2009 metų pavasario semestrą, esant privalomoms kūno kultūros pratyboms aukštosiose mokyklose. Antrasis tyrimas buvo atliekamas 2013 metais taip pat per pavasario semestrą, esant neprivalomoms kūno kultūros pratyboms (laisvai pasirenkamas studijų dalykas). Tyrimo metu iš viso buvo apklausta 1012 respondentų, bet išanalizavus pateiktus atsakymus nustatyta, kad devynios anketos sugadintos ir / arba atmestinais užpildytos. I tyrimui naudoti 491 studento tyrimo duomenys, II tyrimui – 512 studentų tyrimo duomenys.

Per pirmąjį ir antrąjį tyrimus buvo taikoma apklausa raštu, naudota specialiai šiam tyrimui parengta anketa, sudaryta iš demografinių klausimų ir įvairių skalių. *Nepatinkančios kūno kultūros dėstytojo savybės* buvo nustatomos iš vyraujančias dėstytojo savybes atskleidžiančių dešimties teiginių klausimyno. Vertindami teiginių tiriamieji turėjo pasirinkti vieną iš penkių atsakymų variantų nuo „tikrai sutinku“ (1 balas) iki „tikrai nesutinku“ (5 balai). Vadinis visos skalės suderinamumo rodiklis – *Cronbach alpha* – geras (0,951). Skirtingų grupių procentinių įverčių statistiniams skirtumams tikrinti taikytas chi kvadrato kriterijus (χ^2). Skirtumas su klaidos tikimybe mažiau nei 0,05 buvo vertinamas kaip statistiškai patikimas.

Tyrimo rezultatai

Analizuojant I ir II tyrimo studentų atsakymus apie nepatinkančias kūno kultūros dėstytojo savybes nustatyta, kad atsakymai į visus klausimyną pateiktus teiginius labai skiriasi ($p < 0,05$) (išimtis – nenustatyti reikšmingi teiginio apie reikalavimą įvykdyti normatyvus atsakymų skirtumai) (žr. I lent.). Tiek I, tiek II tyrimo metu paaiškėjo, kad merginoms labiausiai nepatinka, kai dėstytojas per pratybas nedalyvauja fizinėje veikloje kartu su jomis (atsakymų variantus „tikrai sutinku“ ir „sutinku“ pasirinko 39,2 % I tyrimo ir 27,2 % II tyrimo merginų, $p = 0,001$). Abiejų tyrimų respondentėms nepatiko ir tai, kad dėstytojas nebendruoja su merginomis (atitinkamai 37,8 ir 25,9 % merginų, $p = 0,001$), nerodo entuziazmo darbe (atitinkamai 32,7 ir 24,4 % merginų, $p = 0,001$).

1 lentelė

Merginų atsakymų į klausimą „Kokios kūno kultūros dėstytojo savybės tau nepatinka?“ procentinis skirstinys

Eil. Nr.	Teiginiai	Tyrimas	Atsakymai			χ^2 ir p reikšmės
			Tikrai sutinku / sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku / tikrai nesutinku	
1.	Nebendruoja su studentais	I	37,8	24,4	37,8	$\chi^2(2) = 22,538$ $p = 0,001$
		II	25,9	18,4	55,7	
2.	Reikalauja įvykdyti normatyvus	I	28,5	32,4	39,1	$\chi^2(2) = 2,754$ $p = 0,252$
		II	23,6	37,2	39,3	
3.	Per pratybas nedalyvauja fizinėje veikloje kartu su studentais	I	39,2	31,4	29,4	$\chi^2(2) = 19,479$ $p = 0,001$
		II	27,2	27,8	45,0	
4.	Vartoja įžeidžiančias pastabas	I	28,1	7,2	64,7	$\chi^2(2) = 9,751$ $p = 0,008$
		II	19,3	11,8	68,9	
5.	Nerodo entuziazmo	I	32,7	29,1	38,2	$\chi^2(2) = 23,041$ $p = 0,001$
		II	24,4	19,3	56,3	
6.	Nepakantus	I	27,7	21,2	51,1	$\chi^2(2) = 10,616$ $p = 0,005$
		II	19,3	17,5	63,1	
7.	Trūksta pasiaukojimo	I	21,4	32,2	46,4	$\chi^2(2) = 13,048$ $p = 0,001$
		II	14,8	25,2	60,0	
8.	Šališkas studentų atžvilgiu	I	26,9	29,4	43,8	$\chi^2(2) = 18,917$ $p = 0,001$
		II	20,5	19,3	60,1	
9.	Neįdomios pratybos	I	22,8	26,9	50,3	$\chi^2(2) = 12,362$ $p = 0,002$
		II	17,3	19,1	63,5	
10.	Neatsižvelgia į studentų norus, pageidavimus	I	31,7	24,9	43,3	$\chi^2(2) = 22,737$ $p = 0,001$
		II	18,9	20,1	61,0	

Nemaža respondenčių dalis neigiamai įvertino ir tai, kad kūno kultūros dėstytojas neatsižvelgia į studentų norus ir pageidavimus (atitinkamai 31,7 % ir 18,9 %), jam trūksta pasiaukojimo, nedalyvauja fizinėje veikloje, kad kūno kultūros pratybos yra neįdomios, kad dėstytojas vartoja įžeidžiančias pastabas, yra nepakantus ir šališkas merginų atžvilgiu. Buvo

užfiksuotas statistiškai reikšmingas atsakymų į minėtus teiginius skirtumas laiko atžvilgiu ($p = 0,001$): prieš ketverius metus studentų požiūris į kūno kultūros dėstytoją buvo griežtesnis.

Analizuojant tyrimo medžiagą apie dėstytojo savybes, kurios nepatinka vaikinams (žr. 2 lentelę), išryškėjo, kad labiausiai vaikinai nemėgsta, kai dėstytojas reikalauja įvykdyti normatyvus (atsakymus „tikrai sutinku“ ir „sutinku“ I tyrimo pažymėjo 37,2 % vaikinų, II tyrimo – 16,7 % respondentų, $p = 0,001$) ir kai per pratybas nedalyvauja fizinėje veikloje kartu su studentais (atsakymus „tikrai sutinku“ ir „sutinku“ atitinkamai pažymėjo 33,1 % ir 25,3 % respondentų, $p = 0,001$). Nemaža vaikinų dalis neigiamai pasisakė ir dėl to, kad kūno kultūros dėstytojas nebendruoja su studentais (atitinkamai 33,6 ir 30,9 % vaikinų), nerodo entuziazmo (atitinkamai 37,2 ir 28,4 %), vartoja įžeidžiančias pastabas (atitinkamai 28,7 ir 29,0 %), yra nepakantus, jam trūksta pasiaukojimo, pratybos neįdomios, neatsižvelgia į studentų norus ir pageidavimus, yra šališkas studentų atžvilgiu, tačiau tarp I ir II tyrimo atsakymų į minėtus teiginius nebuvo užfiksuotas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p > 0,05$).

2 lentelė

Vaikinų atsakymų į klausimą „Kokios kūno kultūros dėstytojo savybės tau nepatinka?“ procentinis skirstinys

Eil. Nr.	Teiginiai	Tyrimas	Atsakymai			χ^2 ir p reikšmės
			Tikrai sutinku / sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku / tikrai nesutinku	
1.	Nebendruoja su studentais	I	33,6	21,1	45,3	$\chi^2(2) = 0,824$ $p = 0,662$
		II	30,9	18,5	50,6	
2.	Reikalauja įvykdyti normatyvus	I	37,2	27,9	34,9	$\chi^2(2) = 17,440$ $p = 0,001$
		II	16,7	29,6	53,7	
3.	Per pratybas nedalyvauja fizinėje veikloje kartu su studentais	I	33,1	41,7	25,2	$\chi^2(2) = 23,372$ $p = 0,001$
		II	25,3	22,2	52,5	
4.	Vartoja įžeidžiančias pastabas	I	28,7	16,3	55,0	$\chi^2(2) = 2,771$ $p = 0,250$
		II	29,0	9,9	61,1	
5.	Nerodo entuziazmo	I	37,2	22,5	40,3	$\chi^2(2) = 4,372$ $p = 0,112$
		II	28,4	19,1	52,5	
6.	Nepakantus	I	27,9	26,4	45,7	$\chi^2(2) = 27$ $p = 0,085$
		II	29,0	16,0	54,9	
7.	Trūksta pasiaukojimo	I	23,3	31,0	45,7	$\chi^2(2) = 2,483$ $p = 0,289$
		II	21,1	24,2	54,7	
8.	Šališkas studentų atžvilgiu	I	28,7	27,1	44,2	$\chi^2(2) = 3,742$ $p = 0,154$
		II	23,5	21,0	55,6	
9.	Neįdomios pratybos	I	27,1	26,4	46,5	$\chi^2(2) = 3,892$ $p = 0,143$
		II	24,1	18,5	57,4	
10.	Neatsižvelgia į studentų norus, pageidavimus	I	26,2	31,7	42,1	$\chi^2(2) = 4,231$ $p = 0,121$
		II	25,6	21,9	52,5	

Tyrimo rezultatų aptarimas

Mūsų tyrimo duomenimis, tiek I, tiek II tyrimo metu paaiškėjo, kad studentams (merginoms ir vaikiniams) labai nepatinka, kai dėstytojas per pratybas nedalyvauja fiziniėje veikloje kartu su studentais, kai dėstytojas nebendrauja su studentais, nerodo entuziazmo darbe. Taip pat išryškėjo, kad labiausiai vaikiniai nemėgsta, kai dėstytojas reikalauja įvykdyti normatyvus. Galima konstatuoti, kad kai kūno kultūros pratybos tapo laisvai pasirenkamos, studentų požiūris į kūno kultūros dėstytojo savybes ir elgseną yra geresnis.

Lukoševičius su bendraautorais teigia (2004), kad reikėtų gerinti mokymo(-si) atmosferą sustiprinant dėstytojų ir studentų sąveiką bei plečiant studentų tarpusavio bendradarbiavimą. Tyrimai atskleidė, kad daugumos universitetinėse aukštosiose mokyklose dirbančių kūno kultūros pedagogų mokslinė, pedagoginė kvalifikacija nėra aukšta, tik trečdalis jų turėjo mokslinius laipsnius ir pedagoginius vardus. Dėstytojai savo kvalifikaciją dažniausiai kelia savarankiškai arba yra siunčiami į kursus (Tamošauskas, 2007; Poteliūnienė, 2010). Atliktas Raišienės tyrimas (2004) parodė, kad universitetų dėstytojams trūksta praktinių metodinių žinių. Tyrimo metu taip pat išryškėjo svarbi švietimo reformos spraga: nėra aukštųjų mokyklų dėstytojų kvalifikacijos tobulinimo sistemos. Pedagogų kvalifikacijos kėlimo ir įgijimo reikalai palikti patiems pedagogams, o pagrindinė dėstytojų žinių gilimo priemonė yra savišvieta. Tamošausko (2007) duomenimis, kūno kultūros katedrose dirba nemažai pensinio amžiaus žmonių, dėl to per lėtai įdiegiamos naujovės, susijusios su demokratiniu akademinio jaunimo ugdymu, kūno kultūros pratybų humanizavimu, modernizavimu, rekreacinės kūno kultūros organizavimu. Jaunų kūno kultūros specialistų dirbti į aukštąsias mokyklas ateina nedaug. Jankauskas ir Jatulienė (2008) nustatė, kad teigiamai kūno kultūros pedagogų darbą ir elgesį vertina mažiau negu pusė apklaustų studentų. Rastauskienės ir kt. (2011) nuomone, Lietuvos aukštųjų mokyklų praktinių kūno kultūros disciplinų dėstytojai, derindami esmines profesines funkcijas, pirmenybę teikia edukacinei funkcijai ir orientuojasi į taikomojo pobūdžio tyrimus, susijusius su mokslinė universiteto funkcija.

Nors Pociūtės ir kt. (2012) tyrimo rezultatai parodė, kad dėstytojų santykiai su studentais neturi reikšmingo ryšio su darbo vertybėmis, tačiau dauguma tyrimų pabrėžia, kad būtent studentų skaičiaus didėjimas yra pagrindinė pernelyg didelio

dėstytojų ir studentų santykio studijų procese bei blogėjančių studijų sąlygų priežastis. Kita vertus, studentų skaičiaus didėjimas reiškia įvairių studentų grupių atsiradimą studijų procese, o tai kelia naujus reikalavimus tiek mokymo metodams, tiek mokymo ištekliams. Naujiems studijų metodams, naujoms studijų technologijoms reikia ir naujų dėstytojų kompetencijų. Dėstytojams dažnai trūksta motyvacijos kurti naujoviškas mokymosi aplinkas, nes jie abejoja tokių aplinkų tikslingumu, vertingumu, stokoja kūrybiškumo arba tiesiog „nežino, ko nežino“ (Sefton, 1997; Beachey, 2007; Barman et al., 2007; Jucevičienė ir kt., 2010; Kirikova ir kt., 2013).

Atsižvelgdamas į savo profesijos aktualijas dėstytojas turi sukaupti aibę universalių savybių: turėti organizatoriaus, oratoriaus, analitiko, psichologo gebėjimų; būti aukštos kvalifikacijos savo srities specialistas bei eruditas kitose mokslo srityse; suprasti didaktinės kultūros principus; domėtis žmonėmis ir jaunimu; būti atvira ir komunikabili asmenybė. Kalbant apie vidines savybes, svarbūs tokie dėstytojo charakterio bruožai: objektyvumas, dėmesingumas, jautrumas, taktiškumas, kantrybė, teisingumas, reiklumas, humoro jausmas, optimizmas, iniciatyvumas, nuoširdumas (Нестерова, 2006). Dėstytojas turi būti kūrybingas, efektyvus, sėkmingas, iniciatyvus tiek studentų, tiek kolegų, tiek universiteto ir savo karjeros naudai (Pociūtė ir kt., 2012).

Manome, kad kūno kultūros pratyboms tapus pasirenkamu dalyku, kūno kultūros dėstytojams labai svarbu daugiau bendrauti su studentais, rodyti daugiau entuziazmo, kelti savo kvalifikaciją, kad parengtų kiekvienam studentui tinkamą fizinio ugdymo programą ir ugdytų jų sąmoningumą kūno kultūros atžvilgiu.

Išvada

Studentams (merginoms ir vaikiniams) labiausiai nepatinka, kai kūno kultūros dėstytojas per pratybas nedalyvauja fiziniėje veikloje kartu su jais, nebendrauja ir nerodo entuziazmo. Vaikiniams dar labai nepatinka, kai dėstytojas reikalauja įvykdyti normatyvus.

LITERATŪRA

1. Adamonienė, R., Daukilas, S., Krikščiūnas, B., Maknienė, I., Palujanskienė, A. (2001). *Profesinio ugdymo pagrindai*. Vilnius: Petro ofsetas.
2. Barman, A., Jaafar, R., Rahim, A. F. (2007). Perception of tutors about the problem-based learning sessions conducted for medical and dental schools' students of Universiti Sains Malaysia. *International Medical Journal*, 14(4), 261–264.

3. Beachey, W. D. (2007). A comparison of problem-based learning and traditional curricula in baccalaureate respiratory therapy education. *Respiratory Care*, 52(11), 1497–1506.
4. Jankauskas, J. P., Jatulienė, N. (2008). *Vilniaus universiteto studentų gyvenimo kokybė: mokomoji knyga*. Vilnius: VU leidykla.
5. Jucevičienė, P., Gudaitytė, D., Karenauskaitė, V., Lipinskienė, D., Stanikūnienė, B., Tautkevičienė, G. (2010). *Universiteto edukacinė galia: atsakas 21-ojo amžiaus iššūkiams: monografija*. Kaunas: Technologija.
6. Kardelis, K., Šukys, S., Ušeckienė, L., Ališauskienė, R. (2007). Aukštųjų universitetinių mokyklų dėstytojų požiūrio į institucijos veiklą ir akademinės vertybes raiška. *Pedagogika*, 87, 33–41.
7. Kirikova, L., Brunevičiūtė, R., Gudaitytė, D., Šveikauskas, V., Ramanauskas, I. (2013). Probleminio mokymosi proceso privalumai ir trūkumai: dėstytojų požiūris. *Santalka*, 21(1), 24–34.
8. Lukoševičius, A., Petružienė, S., Saveljeva, R. (2004). Pedagogų rengimo Lietuvos aukštosiose mokyklose situacija: studentų požiūris. *Pedagogika*, 74, 7–13.
9. Pociūtė, B., Bulotaitė, L., Bliumas, R. (2012). Universiteto dėstytojų pasitenkinimas darbu, darbo vertybės ir patiriamas darbe stresas. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 28, 37–48.
10. Poteliūnienė, S. (2010). *Studentų fizinį ugdymą ir sportininkų rengimą skatinantys veiksniai*. Vilnius: VPU.
11. Raišienė, A. G. (2004). Studentų ir dėstytojų požiūrio į aukštųjų mokyklų dėstytojų edukacinę kompetenciją raiška. *Pedagogika*, 70, 169–174.
12. Rastauskienė, G., Kriauzaitė, V., Tilindienė, I. (2011). Physical education teachers' relationship with university as scientific, educational and social institution. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4(83), 50–57.
13. Sefton, A. J. (1997). From a traditional to a problem – based curriculum – estimating staff time and resources. *Education for Health*, 10(2), 165–178.
14. Tamošauskas, P. (2007). Kūno kultūros raidos tendencijos Lietuvos universitetinėse aukštosiose mokyklose. *Santalka*, 15(2), 80–87.
15. Нестерова, О. В. (2006). *Педагогическая психология в схемах, таблицах и опорных конспектах*. Москва: Айрис Пресс.

WHICH TRAITS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER STUDENTS DISLIKE THE MOST?

*Assoc. Prof. Dr. Vida Ivaškienė¹, Jurgita Čepelionienė^{1,2}
Lithuanian Sports University¹, Mykolas Romeris University²*

SUMMARY

Nowadays work at the university challenges teachers a lot as students, social partners, politicians and society start questioning long cherished values of academic work (Pociūtė et al., 2012). The object of teacher's performance is a student who manages to take subjective position and become an active participant of the educational process with his own purposes, believes, motives, logic behavior and whose role is to acquire the given information (Adamonienė et al., 2001). The aim of this research is to reveal which traits of physical education teachers, students dislike the most. The data of the research was collected from the university students' responses, the total number of participants – 1012. Both the research 1 and the research

2 relied on a written specially designed questionnaire; demographic questions as well as various scales were presented.

The most disliked traits of the physical education teacher were drawn from the results of ten statements questionnaire, which reveal the most dominant traits of a teacher. The most disliked traits of a physical education teacher for female and male students are passive participation during physical education classes, lack of interaction with the students and lack of enthusiasm. Male students do not appreciate when the teacher requires the fulfillment of the normatives.

Keywords: physical education teacher, students, university.

Jurgita Čepelionienė
Mykolas Romeris universiteto
Sveikatos ir sporto centras
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius
Mob. +370 685 85 376
El. paštas: j.cepelioniene@gmail.com

SPORTO MOKSLO SOCIALINIAI TYRIMAI SOCIAL STUDIES OF SPORT SCIENCE

Sirgalių ir klubo savininkų konfliktinių santykių struktūra: Kauno „Žalgirio“ atvejis

Dr. Dainius Genys

Vytauto Didžiojo universitetas

Santrauka

Šiame straipsnyje, apibendrintai teigiant, analizuojamas 2009–2013 m. konfliktas tarp dviejų interesų grupių („Žalgirio“ klubo vadovybės / savininkų ir klubo sirgalių), nesutariančių dėl klubo valdymo principų ir konkrečių veiklos procesų. Šio straipsnio tikslas – ištirti santykių struktūrą ir paaiškinti priešpriešą tarp konflikto dalyvių.

Specifinis šio konflikto objektas („Žalgirio“ klubo valdymas) analizuojama konfliktą daro labai neįprastą. Reikalas tas, jog formaliai klubas – privati nuosavybė, kurią teisėtai įgijo tuometinis savininkas. Tačiau kiekvienam sporto klubui gyvybiškai svarbūs sirgaliai, kurių palaikymas didele dalimi ir sukuria klubo vertę. Klubo savininkiškumas tampa tarsi dvilypis: viena vertus, jis oficialiai priklauso savininkams, o simboliškai – sirgaliams. Įtampa ir konfliktas pradeda augti, jei sirgalių ir savininkų nuomonė dėl tarpusavio vaidmenų išsiskiria. „Žalgirio“ vadovybė klubo raidą siejo su individualiai suformuotais orientyrais, taikydami jų parinktus klubo veiklos efektyvumo kriterijus ir atitinkamai priimdami staigius, konkrečius sprendimus, nebūtinai informuodami ar įtraukdami klubo sirgalius. O sirgaliai klubo raidą siejo su atviresne ir viešesne valdymo politika, dėl orientyrų diskutuojant platesniame interesantų rate, remiantis ilgalaike klubo tradicija, o ne priimant staigius sprendimus.

Ypatinga visuomenės dalyvavimo sporte tradicija nulėmė stiprų visuomenės interesą sporte ir konkrečiai „Žalgiryje“, dėl to klubas tituluojamas visos Lietuvos komanda. Ilgą laiką Lietuvoje interesai tarp sporto sirgalių ir klubų savininkų sutapo ar bent jau stipriai neprieštaravo. Analizuojamu atveju konflikto kilmė labai simboliška, t. y., sirgaliams manant, kad jų vaidmuo menksta, o savininkas linkęs elgtis drastiškai, atsidengė įtampos taškai. Vakaruose tokia situacija nestebintų dėl pažengusios sporto komercializacijos, o Lietuvoje dėl ypatingos sirgalių tradicijos tapo įmanomas gana aršus konfliktas. Konflikto dalyviai pasirinko nepasiduodančiųjų / besivaržančiųjų strategiją – kai kiekvienai pusei svarbiau įtvirtinti savo teises, nei rūpintis tarpusavio santykiais. Tokia griežta strategija išliko viso konflikto metu.

Raktažodžiai: konfliktas, sirgaliai, savininkai, santykių struktūra, „Žalgiris“.

Įvadas. Interesų grupių priešiško priedaidos sporte

Augantys profesionalaus sporto (neiškiriant krepšinio) kaštai kartu didina verslo išitraukimą ir vaidmens svarbą. Tai yra neišvengiama tendencija. Kitas klausimas – kaip tai vertina sirgaliai ir kokiomis priemonėmis siekiama ekonominio kapitalo grąžos? Viena vertus, sirgaliai atvirai kalba apie stiprią sporto komercializaciją, tačiau patys vengia lankytis bei domėtis ekonomiškai ir sportiškai silpnėsių (krepšinyje tokia koreliacija akivaizdi) komandų rungtynėse. Kita vertus, finansinio komandos stabilumo viltys ir geresnės komandos sudėties galimybės siejamos su stambiais verslininkais, tačiau tuo pat metu jiems priekaištaujama dėl netinkamo komandos valdymo ar kišimosi į sporto reikalus. Konflikto potencialas yra ryškus ir vis labiau apčiuopiamas. Akivaizdu, jog kuo visuomenės interesas bus aiškesnis, stipresnis ir radikalesnis, tuo verslo dalyvavimas (ar bent jau nevaldomas elgesys) gali būti labiau nepageidaujamas. Ir atvirkščiai,

jei visuomenė suvoks kapitalo naudą, o verslas bus draugiškas visuomenės interesams, tarp jų formuosis perspektyvi santykių simbiozė.

Santykių krizės bei konfliktai tarp sirgalių ir klubų savininkų yra ganėtinai dažnas reiškinys daugelio Europos šalių klubuose (galima prisiminti kai kurių krepšinio klubų istorijas, pvz., Chimkų „Chimki“, Belgrado „Partizan“, Vitorijos „Tau Ceramica“, Pirėjo „Olympiakos“), kai dėl skirtingų priešasčių ženkliai sumažėjus klubų biudžetams pakito komandų sudėtis ir suprastėjo rezultatai, kas ir sukėlė sirgalių nepasitenkinimą klubo valdymu). Realiai auganti verslo svarba ir ambicijos sporte, viena vertus, bei idealistinis sporto sirgalių entuziazmas įtvirtinti savo „teises“ šiame simbolinio pasipriešinimo bastione, kita vertus, leidžia šią priešpriešą analizuoti konflikto teorijos požiūriu. Konflikto tyrimai analizuojant, kaip ir kodėl įsitvirtino dominuojantieji, kas paskatino subordinuotųjų priešpriešą ir mobilizaciją, leidžia paaiškinti jų tarpusavio santykių struktūrą.

Lietuvoje, kaip ir kitose posovietinėse šalyse, sportas evoliucionavo savaip (plačiau apie tai – Genys, 2006, 2007, 2012a, 2012b, 2013). Verslo poveikį sportui iš esmės galima pastebėti tik nuo Nepriklausomybės laikų, o gal net dar vėliau, kai vietinis kapitalas sukaupe pakankamai išteklių ir atsigrėžė į sportą. Analizuojant „Žalgirio“ santykį su stambiais verslininkais, rėmusiais klubą, būtų galima rašyti lietuviško kapitalizmo santykio su visuomene istorijos santrauką. Jų vaidmenys, nuopelnai ir likimai patys įvairiausi. Rėmėjų ir sirgalių santykiai varijavo nuo abipusės simpatijos iki neapykantos.

Šio tyrimo problematiką nušviečia konflikto metu viešajame diskurse kelti klausimai – ar miestą, o gal ir visą šalies krepšinio tradiciją simbolizuojantis Kauno „Žalgirio“ krepšinio klubas gali būti privatus? Kiek savininkas yra laisvas elgtis su tokiu stiprią simboliką reprezentuojančiu „pirkiniu“? Ar eiliniai sirgaliai gali formuoti lūkesčius „miesto klubui“? Kokia yra santykių struktūra tarp sirgalių ir savininkų?

Šiame straipsnyje analizuojama klubo istorijos atkarpa, kai 2009–2013 metais Kauno „Žalgiris“ buvo valdomas Ūkio banko investicinės grupės su Vladimiru Romanovu priešakyje. Laikotarpis pasirinktas dėl analizuotinų įvykių ir informacijos gausos bei pakankamai intensyvaus sirgalių ir savininko konflikto, išryškinančio sirgalių ir savininko interesus bei veiklos strategijas klubo atžvilgiu. Šio **straipsnio tikslas** – ištirti santykių struktūrą ir paaiškinti priešpriešą tarp konflikto dalyvių. Lietuvos visuomenės išitraukimas į sportą nuo seno buvo kažkas daugiau nei vien domėjimasis sportu, todėl įdomu panagrinėti, kas slypi po šiuo konfliktu. Kokios aplinkybės nulėmė gana staigią santykių kaitą, kai savininko statusas iš „gelbėtojo“ pakito į „skandinančiojo“? Tikslui pasiekti formuluojami tokie **uždaviniai**: 1) pristatyti socialinio konflikto sampratą sporto sociologijoje ir aptarti jo funkcijas, 2) išanalizuoti Kauno „Žalgirio“ sirgalių ir savininko konflikto eigą ir aplinkybes. Straipsnyje naudojami kokybinis žiniasklaidos turinio analizės ir lyginamosios analizės metodai.

Socialinis konfliktas ir jo funkcijos

Konflikto samprata sporto sociologijoje

Pagrindinė konflikto teorijos prielaida – socialiniai santykiai yra nulemti ekonominių jėgų. Konflikto teorija teigia, kad visuomenė iš esmės formuojama pinigų, turto ir ekonominių jėgų, o sportas iš esmės demonstruoja turtingųjų ir galingųjų interesus, čia

išryškėja priešprieša tarp „turinčiųjų“ ir „neturinčiųjų“ (Palmer, 2013, 84). Socialinis konfliktas – tai skirtingo pobūdžio (nuožmi, smurtinė, nesmurtinė, lengvabūdiška ir t. t.) kova tarp įvairių subjektų, jos objektas – politinis, ekonominis, kultūrinis, socialinis ir netgi simbolinis kapitalas, o tikslas – apginti atstovaujama interesą, taip pat tariamo ar tikro priešo neutralizacija, visiškas ar dalinis pašalinimas arba vertimas paklusti. Konfliktologijos studijose dominuoja samprata, kad konfliktai savaime nėra nei blogi, nei geri, tačiau svarbu išsiaiškinti, kokios sąlygos skatina iškilti konstruktyvius ar destruktivius konfliktus (Jeong, 2008, 13).

Tirti socialinį konfliktą – tolygu analizuoti valdžios santykių, siejamų su potencialių intereso grupių lūkesčiais, struktūrą. Konfliktas padeda aiškiau suprasti jos organizacinę sandarą, integracinius veiksnius, jos ribas, formavimosi principus (Valantiejus, 2007). Konfliktas tampa galios visuomenėje pasiskirstymo indikatoriumi. Konflikto teorija padeda suprasti, kaip vyksta ginčai dėl interesų atstovavimo, ir paaiškinti jų raidos aplinkybes (Meyer, 2004).

Dauguma konfliktų susiję su vertybių skirtumais ar galios disproporcija. Kai kada dalyvių nesupratimas arba neefektyvi komunikacija taip pat atlieka svarbų vaidmenį kurstant priešiškus / konkurencingus santykius. Net jei konfliktas kyla dėl labai konkrečių priežasčių (pvz., ekonominių ar kitokių išteklių nepasidalijimo), eskaluojant jis netrukus gali išsiplėsti iki konflikto dėl vaidmenų ar identiteto (Jeong, 2008, 15). Anot Dahrendorfo, modernus socialinis konfliktas susijęs su visuomenės ar tam tikrų grupių į(si)galinimu ir jų gebėjimu pasinaudoti šia galia (Dahrendorf, 1996, 245–246). Šiuo atveju sirgalių pretenzija įgalinti savo nuomonę klubo valdymo atžvilgiu ir klubo savininko pasirengimas / nepasirengimas į ją atsižvelgti ir sudarė konflikto prielaidas.

Konflikto eskalacija ir deeskalacija, viena vertus, priklauso nuo dalyvių atstovaujama interesų nesuderinamumo, intensyvumo ir, kita vertus, bendravimo bei gebėjimo surasti kompromisą. Kitaip sakant, konflikto eskalaciją reikia suprasti, kaip konkurentų interesų išsiskyrimą ir siekį juos įteisinti vieniems kitų atžvilgiu, o deeskalaciją – kaip siekį dėl jų susitarti ar gebėjimą nugalėti konkurentą. Kuo labiau sirgaliai įsivaizduos turintys teisių į klubo valdymą ir kuo labiau savininkas įsivaizduos, jog šios teisės priklauso išimtinai jam, – tuo konfliktas didės. O surastas kompromisas mažins konfliktą arba visai jo nesukels.

Tokio pobūdžio konfliktų raida susijusi su viešuma. Žiniasklaidai tenka didelis vaidmuo nagrinėjant ir nušviečiant visuomeninių konfliktų eigą. Viešumas suteikia konfliktui papildomą visuomenės dėmesį (net ir tų, kurie nėra tiesiogiai susiję su konfliktu) ir atveria oponentams galimybę pasipildyti išteklius (tiek žmogiškuosius, tiek ekonominius, politinius, simbolinius). Viešumas taip pat skatina eskalacijos ar deeskalacijos procesus ir padeda atkurti taiką. Viešuma paprastai tampa pagrindine (kaip ir šiuo atveju) konflikto raidos vieta.

Ekonominio kapitalo galia ir skirtingi jo valdytojų vaidmenys stipriai apsunkina profesionalaus sporto interpretaciją. Pavyzdžiui, „ortodoksiniai marksistai“ linkę sportą traktuoti kaip priespaudos sritį, apibūdindami jį kaip dar vieną valdančiojo elito bastionų, skirtų nenuilstančiam miesto proletariatui suvaldyti (Carrington, 2009), o „naujieji marksistai“ bando įtikinti, kad sportas tapo konfliktine sritimi, kurioje aktyviai veikdama darbininkų klasė siekia įkurti savo valdžią ir vertybes (Andrews, 2009). Šį požiūrį siekiama pagrįsti argumentuojant, kad profesionalų sportą lydi daugybė skirtingos pasaulėžiūros leidinių, neoficialių ar pusiau oficialių sirgalių, tarsi atstovaujančių kritiškai mąstantiems intelektualams, kuriantiems pasipriešinimo užuovėją nuo dominuojančiųjų įtakos. Kad ir kaip būtų, akivaizdu, jog šiuolaikinis sportas atspindi ekonominės galios santykius, todėl negalima ignoruoti jo simbolinės reikšmės, kaip savotiško ideologinio konflikto arenos tarp skirtingų visuomenės sluoksnių. Nesvarbu apie ką kalbėsime – apie krepšinį ar futbolą, savų lūkesčių čia turi tiek verslininkai, tiek eiliniai sirgaliai. Konflikto analizė leidžia aprašyti, koku būdu klubų savininkai įtvirtina savo dominavimą ir kokiomis priemonėmis sirgaliai (bei kaip sėkmingai) su tuo kovoja.

Konflikto funkcijos

Konfliktai yra neišvengiami ir natūralūs reiškiniai bet kokiame socialinių santykių kontekste, „leisdamas visuomenei išreikšti jausmus, konfliktas padeda išlaikyti santykius“ (Coser, 1956, 48). Konflikto egzistavimas pažymi santykių pobūdį. Jo buvimas rodo, kad oponentai nebijo išreikšti priešiško jausmų ir nebijo, kad tokia elgsena gali tapti pražūtinga. Klaidinga manyti, kad konfliktų nebuvimas byloja apie itin gerus santykius tarp subjektų. Tai gali reikšti pasyvumą arba abejingumą vykstantiems procesams.

Sportas yra itin dėkinga erdvė konfliktų raiškai, kadangi čia konflikto dalyvių nesaisto tiesioginė

priklausomybė. Pavyzdžiui, darbinėje aplinkoje konfliktai įmanomi tik tuo atveju, jei silpnesnė pusė jaučiasi tvirtai dėl savo pozicijos (pvz., negresia atleidimas iš darbo), o sporto srityje tiesioginės pasekmės sirgaliams nebus tokios skaudžios. Netgi priešingai, neretai sirgalių konfliktai mažina klubo vertę ir sukelia didesnių nepatogumų savininkams.

Konflikto intensyvumas dažnai liudija apie konflikto dalyvių motyvaciją ir nuostatų ginčo atžvilgiu tvirtumą. Nagrinėdami „Žalgirio“ atvejį kaip tik ir galime matyti tiek sirgalių gilų išitraukimą (liudijanti apie lojalumą komandai), tiek stiprią savininko poziciją (liudijančią apie jo interesus komandos atžvilgiu). Konflikto eiga leidžia analizuoti ir aptarti šias tvirtas pozicijas. Ir priešingai, konflikto nebuvimas ar greita jo pabaiga bylotų, jog konflikto dalyvių motyvacija (interesas komandos atžvilgiu) yra paviršutiniška ar bent jau ne tokia tvirta; arba rodytų netolygų galios balansą tarp grupių.

Konflikto funkcionalumas susijęs su tolerancija ir konfliktų institucionalizavimu. Pavyzdžiui, jei trūksta tolerancijos galia disponuojančios grupės ar dominuojamųjų vieniems kitų atžvilgiu (pavyzdžiui, savininkas nepaiso sirgalių nuomonės dėl komandos komplektavimo ar valdymo; sirgaliai netoleruoja savininko ambicijų verslauti išnaudojant klubo žinomumą), konflikto objektu tampa ne konkretus nesutarimo klausimas, bet nesutarimas dėl pačių oponentų vaidmens ir funkcijų.

Jei atsiranda asmuo, grupė, bendruomenė ar organizacija, bandanti savintis ar deklaruoti išimtinę teisę į su visuomeniniu interesu susijusį objektą (kaip, kad šiuo atveju, – „Žalgirio“ krepšinio klubą), tikėtina, jog visuomenėje kils plati diskusija, kurios tikslas – apibrėžti minimo objekto paskirtį ir jo panaudojimo būdus. Siekiantys pasisavinti tam tikrą objektą greičiausiai niekada nesužinos savo veiklos ir interesų ribų, narių vienybės ir pajėgumo, kol nesusidurs su visuomenės pasipriešinimu ir kova dėl siekiamo tikslo. Ir atvirkščiai – visuomenė (šiuo atveju sirgaliai) nesužinos tikrųjų savo jausmų ir ryžto bei galimybių apsiginti ribų, kol tam neiškils reali (ar bent tariama) grėsmė.

„Žalgirio“ sirgalių ir savininko konflikto dinamika bei santykių struktūra

Atvejo pristatymas

Šiame straipsnyje, apibendrintai teigiant, analizuojamas konfliktas tarp dviejų interesų grupių („Žalgirio“ klubo vadovybės / savininkų ir klubo sirgalių), nesutariančių dėl klubo valdymo principų

ir konkrečių veiklos procesų. „Žalgirio“ klubo vadovybė klubo raidą siejo su individualiai suformuotais orientyrais, taikant jų parinktus klubo veiklos efektyvumo kriterijus ir atitinkamai priimant spausius, konkrečius sprendimus, nebūtinai informuojant ar įtraukiant klubo sirgalius. Sirgaliai klubo raidą siejo su atviresne ir viešesne vadybos politika, dėl orientyrų diskutuojant platesniam interesantų ratui, remiantis ilgalaikę klubo tradicija, o ne priimant spausius sprendimus.

Konflikto eskalacijos pradžią apskaičiuoti sunku, kadangi ji nebuvo staigi. Priešprieša tarp „Žalgirio“ klubo vadovybės ir sirgalių brendo pamažu, o esminis lūžis įvyko, kai 2009–2010 metų LKL sezono finalų serijos metu savininkas atleido komandos vyr. trenerį D. Maskoliūną ir komanda liko be trenerio. Vis dėlto siekiant išsamiau užčiuopti konflikto esmę straipsnyje nagrinėjamas ilgesnis laikotarpis.

Konfliktas neturėjo konkrečios lokalizacijos vietos, dalis interakcijų tarp oponentų vyko krepšinio arenoje (Kauno sporto halėje, vėliau „Žalgirio“ arenoje), dalis – šalia savininko valdyto Ūkio banko būstinės Laisvės alėjoje, tačiau pagrindiniai abiejų pusių argumentai buvo reprezentuojami šalies žiniasklaidoje: tiek straipsniuose, tiek straipsnių komentaruose¹. Konfliktas vyko 2009–2013 metais.

Specifinis šio konflikto objektas („Žalgirio“ klubo valdymas) analizuojamą konfliktą daro labai neįprastą. Reikalas tas, jog formaliai klubas – privati nuosavybė, kurią teisėtai įgijo esamasis savininkas. Tačiau kiekvienam sporto klubui gyvybiškai svarbūs sirgaliai, kurių palaikymas didele dalimi ir sukuria klubo vertę. Garsūs sporto klubai neišvengiamai atsiduria sunkiai apibrėžiamoje padėtyje: jų savininkiškumas tampa tarsi dvilypis. Viena vertus, jie oficialiai priklauso savininkams, o simboliškai – sirgaliams. Tokia situacija naudinga abiem pusėms. Ir daugeliu atvejų yra dedamos didžiulės pastangos akcentuojant šį sirgalių savininkiškumo jausmą, tikintis, kad jis ne tik garsins klubą, bet ir sukurs ekonominę naudą. Įtampa ir konfliktas pradeda augti, jei sirgalių ir savininkų nuomonė dėl šių vaidmenų išsiskiria. Visuomenės dalyvavimo sporte tradicija kartu su beklasės santvarkos palikimu nulėmė stiprų visuomenės interesą sporte ir konkrečiai „Žalgiryje“, dėl to klubas tituluojamas visos Lietuvos komanda.

¹ Šiame straipsnyje, pastelkus lyginamosios analizės principus, nagrinėti tiek selektyviai atrinkti aktualiausi ir informacijos požiūriu turtingiausi straipsniai žiniasklaidoje, tiek jų komentarai.

Konflikto dalyviai

Konflikto dalyviai siejami su skirtingų interesų grupėmis (Dahrendorfo terminijoje – konflikto grupėmis), kurių susidarymą lemia struktūrinės sąlygos. Tai grupė asmenų, pripažįstanti ir siekianti tų pačių (ar panašių) tikslų (grįstų bendromis vertybėmis ir interesais), užimanti panašią padėtį hierarchinėje skalėje, stratifikuotoje pagal pajamų, prestižo, gyvenimo būdo, stiliaus požymius.

Pirmoji grupė – Kauno „Žalgirio“ krepšinio klubo sirgaliai. Tai ne vien oficialus sirgalių klubas, bet visi „Žalgirio“ reikalais besidomintys ir neabejingi piliečiai. Šie dažniausiai neturi asmeninio intereso (finansine prasme) klubo atžvilgiu, be simboliško, t. y. sėkmingo komandos varžymosi. Šią grupę vienija lojalumas komandai ir išskirtinė komandos palaikymo tradicija. Ši grupė, turinti daugybę skirtingų nuomonių ir jos reprezentavimo taktikų, yra gana heterogeniška, tačiau ji sudaro aiškia opoziciją antrajai grupei.

Antroji grupė – Kauno „Žalgirio“ krepšinio klubo savininkai – UAB Ūkio banko investicinė grupė (ŪBIG) su pagrindiniu akcininku V. Romanovu (asmeniškai išitraukusiu į komandos valdymą) priešakyje. ŪBIG ir V. Romanovas šiame straipsnyje vartojami sinonimiškai kaip viena Kauno „Žalgirio“ savininkų grupė. Kontrolinį Kauno „Žalgirio“ klubo akcijų paketą (75 % akcijų²) įsigijo 2009 m. pavasarį.

V. Romanovas – rusų kilmės Lietuvos verslininkas, filantropas, visuomenininkas, buvo vienas turtingiausių šalies žmonių³. Jis buvo ŪBIG prezidentas ir pagrindinis akcininkas (valdęs apie 60 % įmonės akcijų), taip pat dabar jau bankrutavusio AB Ūkio banko akcininkas. Dar iki „Žalgirio“ krepšinio klubo įsigijimo visuomenėje jis buvo žinomas kaip dosnus kultūros ir sporto mecenatas⁴.

V. Romanovas ir ŪBIG iki Kauno „Žalgirio“ įsigijimo aktyviai veikė sporto srityje: jie rėmė Lietuvos čempionus Kauno FBK, Baltarusijos Minsko MTZ-RIPO klubą, o vėliau įsigijo Škotijos sostinės futbolo klubą – Edinburgo „Heart of Midlothian“. Įsigijęs „Hearts“ V. Romanovas Škotijoje sulaukė didžiulio spaudos dėmesio, tačiau jo sprendimai at-

² 21,5 % akcijų valdo A. Sabonis, jis eina garbės prezidento pareigas, tačiau realios galios neturi ir šiame konflikte tiesiogiai nedalyvavo.

³ <http://www.balsas.lt/naujiena/519995/100-turtingiausiu-lietuvos-verslininku-foto/3>

⁴ Pvz., 2000 ir 2006 metais Rusijos patriarchas Aleksijus II apdovanojo V. Romanovą už labdarinę veiklą. 2001 metais jis buvo pripažintas dosniausiu Kauno verslininku. Kartu su šeima verslininkas yra Mstislavo Rostropovičiaus labdaros ir paramos fondo „Pagalba Lietuvos vaikams“ mecenatas. Dar vienas paminėtinas V. Romanovo ir ŪBIG grupės visuomeninės veiklos ir patriotiškumo pavyzdys – Maskvos Didžiojo teatro baletų trupės atvežimas į Vilnių, anot V. Romanovo, siekiant pajavairinti Vilniaus Europos kultūros sostinės metus ir Lietuvos vardo tūkstantmečio minėjimą (<http://kauno.diena.lt/naujienos/vilnius/miesto-pulsas/maskvos-didziojo-teatro-korsaras-ne-tik-vilniaus-ELITUI-309776>).

leisti trenerius ir žaidėjus dažnai buvo audringai kritikuojami sirgalių ir žiniasklaidos⁵. Pats Romanovas sakė, kad jis pats yra didžiausias savo klubo sirgalius, o jį kritikuojantys nėra tikri „Hearts“ fanai⁶.

Santykių pradžia: gelbėtojo iškilimas

2009 m. Ūkio grupės atėjimas į Kauno „Žalgirį“ buvo sutiktas itin nuoširdžiai ir maloniai. Tuo metu klubą slėgė didžiulės skolos ir miglota ateitis. Egzistavo reali grėsmė, kad klubas praras didelėmis pastangomis įgytą ilgalaikę sutartį su Eurolyga, galiausiai – buvo neaišku, ar ilgametis šalies krepšinio simbolis apskritai išliks. Tad naujas savininkas buvo sutiktas itin džiugiai⁷.

Tiek visuomenėje, tiek žiniasklaidoje (gal išskyrus vieną leidinių grupę) ŪBIG grupė, su savo lyderiu V. Romanovu priešakyje, tarsi tapo Kauno „Žalgirio“ gelbėtojais ir šalies didvyriais. Tikėta, jog verslininko parama ne tik atstatys klubo gyvavimo *status quo*, bet netgi ją pagerins, ir klubas toliau klestės. Verslininko populiarumas greitai išaugo ir visuomenė jį priėmė labai šiltais.

Solidi verslininko parama klubui, asmeninis dalyvavimas klubo reikaluose ir žarstomi pažadai ne tik atgaivino klubo sirgalių entuziazmą, bet netgi leido puoselėti naujas viltis apie išsivaizduojamą klubo ateitį. Bendras sirgalių ir verslininko sutarimas bei klubo ateities išsivaizdavimas suartino visuomenę ir naująjį klubo savininką. Entuziazmas, su kuriuo buvo sutiktas naujasis savininkas, buvo itin didelis⁸.

Atkreiptinas dėmesys, kad naujasis savininkas vadovavimo pradžioje visai nesisavino klubo. Netgi priešingai, neretai kukliai nupiešdavo savo vaidmenį sakdamas, jog „Žalgiris“ priklauso ne jam, bet visos Lietuvos žmonėms. Kalbėdamas apie savo vaidmenį klubo vadyboje jis apsiribodavo atsakomybe už klubo finansinę padėtį, sportinę klubo veiklą palikdamas profesionalams⁹. Tokia naujojo savininko pozicija itin džiaugėsi visuomenė ir sirgaliai. Netruko susikurti

išpūdis, kad lietuviška sporto tradicija, krepšinio paramos atveju, tarsi išengė į naują lygmenį. Atrodė, jog šis atvejis tai tarsi naujasis šalies verslo brandos, atsakomybės ir filantropijos pavyzdys. Verslininko teiginiai apie „Žalgirio“ klubo, laikomo ne tik Kauno, bet ir visos tautos simboliu, priklausomybę visai Lietuvai ir jos žmonėms sukūrė nuoširdaus gelbėtojo įvaizdį, kuris iškilo aukodamasis dėl klubo išgelbėjimo, bet ne dėl savų interesų patenkinimo. Tiek klubo sirgalių, tiek savininko interesų sutapimas klubo atžvilgiu dar labiau juos suartino.

Konflikto dalyvių interesai ir strategijos

Energingas naujasis vadovas siekė optimizuoti klubo veiklą. Komentuodamas tuometinę padėtį ir klubo vadybą, jis nuolat pabrėždavo, kad klubo ūkis buvo tvarkomas neefektyviai. Verslininko vadybiniai sugebėjimai žadėjo įvesti tvarką klubo ūkyje. Dalis šios pertvarkos buvo susijusi ne tik su skolų likvidavimu, bet ir su personalo atnaujinimu¹⁰.

Kai verslininkas pradėjo keisti nusistovėjusią tvarką klubo vadyboje, t. y. ėmė dalyvauti sportiniuose klubo vadybos reikaluose ir netgi piršti tam tikrus sprendimus (susijusius su trenerių ir sportininkų darbu), galima teigti, kad klubo sirgalių ir savininko santykiai perėjo į naują etapą. Išryškėjo verslininko žodžio svarba galutiniams sprendimams, susijusiems su komandos valdymu. Klubas išgyveno naują etapą ir sezonas (2009–2010 m.) išsiskyrė nauja statistika: daugiausia iki tol pakeitusių trenerių (tris) per sezoną.

Vienas pagrindinių uždavinių, kurių kelia sirgaliai, – prižiūrėti klubo veiklą, o tiksliau – sėkmingą klubo atstovavimą. Šiuo atveju sirgaliai turėjo savo nuomonę, kaip reikėtų valdyti klubą. Todėl nekeista, kad visuomenei ir klubo sirgaliams naujas savininko valdymo modelis pradėjo nepatikti. Bet labiausiai jiems nepatiko, kad anksčiau deklaruota sirgalių svarba realiame klubo valdyme tampa nebesvarbi. Kita vertus, galima diskutuoti, kiek tas vaidmuo buvo iki tol svarbus. Kiek sirgaliai nusiminė dėl realaus jų vaidmens pasikeitimo ir kiek dėl išsivaizduojamo (kurį išugdė būtent naujo savininko pažadai)? Analizuojant situaciją be išsamių interviu su sirgaliais, atsakyti į šiuos klausimus pagrįstai be galo sunku.

⁵ <http://www.efutbolas.lt/lietuva-8/hearts-klubo-vartininkas-v-romanovas-kluba-valde-kaip-pamiselis-16729.html>

⁶ http://lt.wikipedia.org/wiki/Vladimiras_Romanovas

⁷ „V. Romanovas ištiesė pagalbos ranką 26 mln. Lt skolų turinčiam „Žalgiriui““ (<http://sportas.delfi.lt/krepšinis/vromanovas-istiese-pagalbos-ranka-26-mln-lt-skolurinciam-zalgiui-papildyta-952-val.d?id=21978998>); „V. Romanovas: dalį skolų, kurios sudaro 26 mln. litų, pavyko likviduoti“ (<http://www.balsas.lt/naujiena/251062/v-romanovas-dali-zalgiro-skolu-kurios-sudaro-26-mln-litu-pavyko-likviduoti>).

⁸ Žr. straipsnio „V. Romanovas ištiesė pagalbos ranką 26 mln. Lt skolų turinčiam „Žalgiriui““; Delfi.lt komentarus (<http://sportas.delfi.lt/krepšinis/vromanovas-istiese-pagalbos-ranka-26-mln-lt-skolu-turinciam-zalgiui-papildyta-952-val.d?id=21978998&com=1&no=0&s=2>).

⁹ „Žalgiris“ padėjo rėmėjams“ (<http://sportas.delfi.lt/krepšinis/zalgeris-padekojo-remejams.d?id=22951769>); „Kauno „Žalgirį“ parėmęs V. Romanovas pirmiausia vaikys parazitais“ (<http://www.lrytas.lt/-12416791261239408394-kauno-%C5%BEalgr%C4%AF-par%C4%97m%C4%99s-v-romanovas-pirmausia-vaikys-parazitais.htm>).

¹⁰ „V. Romanovas: „Žalgirio“ ūkyje betvarkė, klubas paskendęs skolose“ (<http://sportas.delfi.lt/krepšinis/vromanovas-zalgiro-ukyje-betvarke-klubas-paskendes-skolose.d?id=21993490>); „Kauno „Žalgirį“ parėmęs V. Romanovas pirmiausia vaikys parazitais“ (<http://www.lrytas.lt/-12416791261239408394-kauno-%C5%BEalgr%C4%AF-par%C4%97m%C4%99s-v-romanovas-pirmausia-vaikys-parazitais.htm>); „Tris trenerius per sezoną atleidęs Romanovas aplenkė Vainauską“ (<http://www.basketnews.lt/news-30105-tris-trenerius-per-sezona-atleides-romanas-aplenke-vainauska.html>); „V. Romanovas vėl imasi šluotos: „Žalgirio“ trenerių štabui gresia permainingos“ (<http://sportas.delfi.lt/krepšinis/vromanovas-vel-imasi-sluotos-zalgiro-treneriu-stabui-gresia-permainos.d?id=50827598>).

Apžvelgus žiniasklaidoje skelbtus pranešimus, liko neaišku, kas sirgaliams labiau nepatiko: jų nuomonės nepaisymas ar dažna trenerių kaita?

Atviro konflikto tarp klubo valdžios / savininkų ir sirgalių eskalavimas reiškia, jog kvestionuojami jų tarpusavio santykiai. Konfliktas leidžia apsvartyti klubo sirgalių ir valdžios nuostatų tokius klausimus kaip: ar pakankamai efektyviai atstovaujama klubui; ar pasirenkamos optimalios priemonės tikslui pasiekti; ar klubo valdžia tinkamai naudojasi turimomis galiomis; ar sirgalių dalyvavimui sudarytos optimalios sąlygos; ir t. t. Priklausomai nuo atsakymų į šiuos klausimus, kinta tolesnė konflikto raida: jei atsakymai neigiami, tikėtina, kad konfliktas sustiprėja, arba atvirksčiai. Tokiu atveju revizuojamas oponentų galios balansas. Jei kuri nors iš konkuruojančių pusių nėra tvirta dėl šio tarpusavio ryšio, ji gali vengti konflikto (paprastai oficialūs sirgalių klubai, kurie yra labiau priklausomi nuo savininkų, rečiau imasi oponuoti ar vykdyti griežtesnes protesto akcijas). Tokiu atveju išlaikomas netolygus galios monopolio pasiskirstymas, vadinasi, ir subordinuotų grupių *status quo*.

Kriesbergas, kalbėdamas apie konflikto strategijas, išskiria tokius dalyvių elgesio tipus: vengiantis, pasiduodantis, linkęs į kompromisus, bendradarbiaujantis (sprendžiant problemą), nepasiduodantis / besivaržantis. Strategijos pasireiškia priklausomai nuo tokių savybių kaip atkaklumas / kategoriškumas (rūpinimasis savimi) ir paslaugumas / bendradarbiavimas (susirūpinimas santykiais) (Kriesberg, 2007, 119). Pavyzdžiui, jei vienam iš priešininkų svarbiau tarpusavio santykiai nei atstovaujamas interesas, jis bus linkęs nusileisti ir priimti siūlomą sąlygą. Ir priešingai, jei tarpusavio santykiai bus mažiau svarbūs nei atstovaujamas interesas – konfliktas neišvengiamas ir jis vyks iki galo.

Bandant suprasti savininko poziciją, reikėtų pasitelkti ekonominę / vadybinę perspektyvą, kuri apibūdina įprastus verslininko darbo metodus ir veiklos principus. Siekdamas klubo gerovės, jis investavo didelę pinigų sumą, todėl natūralu, jog šią investiciją siekia skrupulingai prižiūrėti – „administravimą“ paskiria geriausiems specialistams (t. y. treneriams), o jei tai nesuveikia, juos keičia. Verslo pasaulyje finansinės investicijos reikalauja staigios reakcijos, pasižymi dinamika, o momentinis sprendimas čia turi didelę reikšmę. Dažną trenerių kaitą reikėtų sieti su savininko noru užtikrinti investicijų grąžą. Tikėtina, kad šių principų perkėlimas į sporto pasaulį „Žalgirio“ atveju ir sukėlė audringą visuomenės

reakciją. Sirgaliai (bent jau „Žalgirio“ atveju) buvo įpratę prie pastovesnės sistemos, kuri grįsta ilgalaikių rezultatų siekimu, t. y. nuosekliu meistriskumo ir lyderystės ugdymu, kartu kaita ir pergalės brandinimu. O permainos, atnešusios greitų sprendimų priėmimo principus, atrodė gana neįprastai (bandant paaiškinti savininko veiksmus buvo netgi pasitelkta psichologės pagalba¹¹). Tai leidžia kelti prielaidą – arba visuomenė nesuprato šios naujos klubo vadybos logikos, arba jos nepateisino. Atsakyti, kuri pusė teisi, yra gana sudėtinga, nes kiekvienai sistemai reikia tam tikro laiko, kol išryškėja jos privalumai ir trūkumai (prie šio klausimo dar grįšime vėliau).

Dažnas trenerių keitimas V. Romanovui suteikė naują – „neprognozuojamo“, „nesuprantančio sporto“ – statusą¹². Stebintis savininko elgesiu imama prisiminti ir anksčiau pasireiškusias jo charakterio savybes, kurios klubo gelbėjimo metu sukėltoje entuziazmo bangoje buvo primirštos.

Pats V. Romanovas savo darbu patenkintas – jis mano, jog klubo savininkas turi matyti bendrą klubo viziją ir tinkamai prižiūrėti jos įgyvendinimą, o prireikus privalo įsikišti į bet kurios grandies veiklą, jei ši veikia netinkamai¹³. Tokia verslininko pozicija ima prieštarauti ankstesnei, daug siauresnei jo veiklos misijai, remiantis jo pasisakymais, apsiribosiančiais tik finansinės klubo būklės valdymu.

Žvelgiant iš savininko pozicijų, jo veikla yra suprantama: jis kaip teisėtas klubo savininkas ir vadovas pasilieka teisę ištraukti į klubo valdymą siekiant užsibrėžtų tikslų. Ryškėjanti konflikto tarp sirgalių ir savininko užuomazga greičiausiai – ne dinamiška ir gausi trenerių kaita, bet tai, jog savininkas nemokėjo įtikinamai pristatyti savo vizijos (kuria jis taip aktyviai siekė įgyvendinti) sirgaliams ir šių nepasitikėjimas savininko darbo metodais. Konfliktas išbėgėjo, kai savininkas ne tik neatsižvelgė į ryškėjantį sirgalių nepasitenkinimą ir garsėjančią kritiką, bet netgi sarkastiškai atkirsdavo, kad ne jie yra tikrieji „Žalgirio“ sirgaliai. Toks pasirinktas kursas – lojalumą komandai susiejant su paklusnumu esamai klubo vadovybei arba finansine parama klubui – tapo nepriimtinas visuomenei. Galiausiai, dialogo vengimas ir griežtas savos pozicijos laikymasis atskleidė savininko nuostatą, kad ekonominio kapitalo galia (investicijos į klubą)

¹¹ „Sporto psichologė: V. Romanovas nežino, ko nori“ (<http://sportas.delfi.lt/krepisinis/sporto-psichologe-vromanovas-nezino-ko-nori.d?id=32191825>).

¹² „Romanovo era „Žalgiryje“: būrys trenerių, garsūs žaidėjai, drąsus pasisakymas ir „lapelių sistema““ (<http://www.krepisinis.net/lietuva/v-romanovo-era-zalgiryje-bury-treneriu-garsus-zaidejai-drasus-pasisakymai-ir-lapeliu-sistema/222703>).

¹³ „Jei esi kareivis – privalai atiduoti pagarbą vyresnybei“ (<http://sportas.delfi.lt/krepisinis/vromanovas-apie-zalgiri-jei-esi-kareivis-privalai-atiduoti-pagarba-vyresnybei.d?id=51926169>).

leidžia elgtis su juo savo nuožiūra, nepaisant visuomenės interesų.

Sirgaliai nedviprasmiškai atmetė verslininko savininkiškumo komandos atžvilgiu ketinimus ir siekė įtvirtinti savo teises. Komentuodami situacijas jie nesistengia suprasti verslininko veiksmų, yra įsitikinę, kad tik jie gerai žino, kaip klubas turi būti valdomas, ir nepaisant didžiulių verslininko investicijų jis neturi teisės elgtis su klubu kitaip nei mano patys sirgaliai¹⁴. Tokie vertinimai liudija apie ryškėjančias / augančias sirgalių ambicijas. Ne tik dažnas trenerių keitimas, bet ir pasklidusi nuomonė, kad savininkas treneriams pateikdamas schemas nurodo, kada ir kuriuos krepšininkus keisti aikštelėje rungtynių metu, ko gero, tapo lemtinga parodant, kur yra galima savininko dalyvavimo sportiniuose komandos reikaluose riba, kurios peržengti neleidžiama.

Anksčiau puoselėtas glaudus savininko ryšys su sirgaliais ima nykti. Šie siekia, kad klubas sėkmingai gyvuotų ir varžytųsi, dėl to, jų manymu, klubui reikia duoti laiko. V. Romanovo puoselėjamas komandos valdymas jiems atrodo grįstas savininko užgaidomis ir nepaaiškinamais sprendimais. Savininkas taip pat suinteresuotas klubo gerove (priešinga prielaida būtų logiškai nepaaiškinama), tačiau jo veiksmai grindžiami kitokiu mąstymu, būtent – žaidėjai ir treneriai yra profesionalai ir savo darbą turi atlikti gerai kiekvieną dieną, o ne vėliau ar kažkada. Sirgalių priekaištai savininkui atrodo nepagrįsti ir nesuprantami.

Įdomu, jog išibėgėjančiame konflikte neatsirado vietos diskusijai ir kompromisams. Užtuot bandžius įsiklausyti į vieniems kitų argumentus, tarp konflikto dalyvių susiformavo tvirti antagonistiniai jausmai, kurie greičiausiai ir eliminavo diskusijos galimybę. Sprendžiant iš pasisakymų vieniems apie kitus, kiekvienai pusei labiau rūpėjo (nevenigiant abipusio plūdimosi ar net įžeidimų) pademonstruoti savo teisumą atmetant kito nuomonę¹⁵. Nei vieni, nei kiti nepajėgė suprasti, kad iš esmės siekia to paties tikslo – užtikrinti klubo gerovę ir kuo daugiau pergalių. Tai, dėl ko jie nesutarė, tėra strategijos, kaip pasiekti tikslą, klausimas. Įdomu tai, kad nė viena pusė nesiekė argumentuoti ir įrodyti atstovaujamos strategijos privalumų, o tiesiog nuneiginėjo oponuojančių

jų argumentus. Galiausiai, konflikto eigą smarkiai komplikavo personifikuoti plūdimai ir įžeidimai (pvz., į verslininko asmenį nukreiptos replikos pravaržiuojant jį „buratinu“, „ruskiu“, „paranojiku“, „Buratiną į duryną“ ir t. t., o savininkas irgi neliko skolingas – apeliuodamas į sirgalių lojalumą komandai, sakydamas, jog sirgaliai yra „veidmainiai“, „netikri sirgaliai“, „nepatriotai“).

Sekdami ir audringai komentuodami kiekvieną nesuprantamą savininko poelgį, sirgaliai vis labiau įsiaudrino. Konfliktas įsisiūbavo ir iš kritikos peraugo į protestų formą. Kai V. Romanovas 2009–2010 m. sezono LKL finalo serijos metu atleido ilgametį žalgirietį, ėjusį vyriausiojo trenerio pareigas, D. Maskoliūną ir „Žalgirio“ komanda liko be trenerio, šis sprendimas susilaukė stiprios sirgalių reakcijos. Jie surengė nesankcionuotas eitynes Laisvės alėjoje ir protestą prie Ūkio banko filialo. Per rungtynes sirgaliai arenoje demonstravo savininką kritikuojančius plakatus ir skandavo kritiškas skandutes¹⁶. Įtampa tarp sirgalių ir savininko pasiekė tokią ribą, kad komandos savininkas komandos rungtynes Kauno sporto halėje žiūrėjo lydintis apsaugininkų.

Tai yra riba, kai sirgalių nepasitenkinimas ir protestas nuo savininko elgesio perkeliamas į jo asmenį, norint išjuokti verslininką ir asmenines jo savybes. Nevengta įžeidimų, nepamatuotos, nepagrįstos ir net grubios kritikos. Sirgaliai save pateikdavo kaip neklystančius ir puikiai krepšinių išmanančius specialistus. Dažnuose pasisakymuose jie it prityrę krepšinio ekspertai ar net treneriai piešdavo galimas alternatyvas tuometinei situacijai. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad tokia taktika (kritiką grindžiant asmenine nuomone, o ne patikint ją profesionalams, pvz., nebuvo kalbėta, kad reikia naujinti ar stiprinti klubo vadybą, rinkodarą ar administravimą) iš esmės nesiskiria nuo V. Romanovo naudotos taktikos, kai jis savo sprendimus grindė asmenine nuomone.

Nepaisant augančios kritikos, savininkas nesistengė išsamiai paaiškinti ar labiau argumentuoti savo elgesio motyvų (pvz., kodėl atleido D. Maskoliūną). Tiesa, pasitaikius progai jis epizodiškai komentuodavo savo veiksmus, tačiau komentarai buvo gana padriki ir labiau primindavo atkirtį kritikams, nei savo pozicijos išaiškinimą¹⁷. Anksčiau save lyginęs su komandos sirgaliais, kuriems „priklausė“

¹⁴ „Romanovo era „Žalgiryje“: būrys trenerių, garsūs žaidėjai, drąsūs pasisakymai ir „lapelių sistema““ (<http://www.krepsinis.net/lietuva/v-romanovo-era-zalgiryje-bury-treneriu-garsus-zaidejai-drasus-pasisakymai-ir-lapeliu-sistema/222703>); „Kauno „Žalgiri“ įkvėpia tik sirgaliai“ (<http://www.lrytas.lt/-12739089021273563982-kauno-%C5%BEalgir%C4%AF-%C4%AFkvepia-tik-sirgaliai.htm>).

¹⁵ „Buratiną į duryną“ (<http://www.suru.lt/buratina-i-durnyna-lietuvas-rytas-zalgiris-2-2/>); „Žalgirio“ austruoliai protestavo užsidedę buratino nosis“ (<http://sportas.atn.lt/straipsnis/55170/zalgirio-aistruoliai-protestavo-uzsideje-buratino-nosis>). Taip pat žr. straipsnio „Lietuvos krepšinis virto nesportinių kovų lauku“ (<http://sportas.delfi.lt/krepsinis/lietuvas-krepsinis-virto-nesportiniu-kovu-lauku.d?id=32308851&com=1&no=0&s=2>) komentarus.

¹⁶ „Žalgirio“ austruoliai protestavo užsidedę buratino nosis“ (<http://sportas.atn.lt/straipsnis/55170/zalgirio-aistruoliai-protestavo-uzsideje-buratino-nosis>); „Be trenerių, bet su sirgaliais“ (<http://kauno.diena.lt/dienrastis/sportas/be-treneriu-bet-su-sirgaliais-278233>).

¹⁷ „V. Romanovas: „Isitvirtinti sporte sutrukdė sistema““ (http://www.tritaskis.lt/straipsnis/v-romanovas-isitvirtinti-sporte-sutrukde-sistema-16954?utm_source=titulinis&utm_medium=url&utm_content=straipsniai&utm_campaign=savireklama).

krepšinio klubas, dabar jis tarsi stojo į kitą pusę tvirtai laikydamasis įsitikinimo, kad jis geriau už sirgalius žino, ko reikia komandai.

Nesigilinant, kuri pusė teisi, ir nesistengiant pagrįsti jų atstovaujimų argumentų, konflikto analizė atveria stiprų abiejų pusių rūpestį komandos gerove. Kartu tai rodo, kad konflikto dalyviai pasirinko nepasiduodančiųjų / besivaržančiųjų strategiją – kai kiekvienai pusei svarbiau įtvirtinti savo teises, nei rūpintis tarpusavio santykiais. Tai turbūt pirmas atvejis Lietuvos krepšinio istorijoje, kai sirgalių ir savininko antagonistiniai jausmai pasiekė tokį aukštą lygį.

Sprendžiant iš viešų sirgalių pasisakymų, galima daryti tvirtą prielaidą, kad jie manė turį svertus, galinčius priversti savininką pakeisti nuomonę. Ne tik svertus, bet ir teisę spręsti dėl komandos likimo nulemiant savininko investuotų lėšų likimą. Tokia nuomonė yra itin ambicinga, turint omenyje, kad kalbama ne tik apie viešą interesą („Žalgirio“ likimą), bet ir privatų (V. Romanovo pinigų likimą).

Konflikto deeskalacija

Konflikto deeskalacija ir taikos atkūrimas yra susiję su oponentų gebėjimu stabilizuoti santykius konfliktui pasibaigus. Tai priklauso nuo oponentų sugebėjimų priimti vieniems kitų savitumus, vertybes, antagonistinius jausmus, pasikeitusią ar nepasikeitusią situaciją. Tai padaryti sunkiau, jei konflikto metu priešas buvo demonizuojamas ar kritikuojamas be priežasties. Čia išryškėja konflikto lyderių gebėjimai prisitaikyti prie situacijos ir iš naujo apibrėžti savo tikslus bei siekius. Lyderiams taip pat tenka svarbi užduotis perteikti pakitusią situaciją (iš konflikto į taiką) eiliniams konflikto nariams, įtikinti juos priimtų kompromisų svarba ar neišvengiamumu. Todėl net ir konflikto eskalacijos metu rami ir blaivi pozicija yra perspektyvi (Kriesberg, Millar 2009).

Klubo savininko ir sirgalių konflikto deeskalacijos geriausia strategija sietina su sėkmingu komandos pasirodymu. Savininko sprendimas komandos vyriausiuoju treneriu pakviesti J. Plaza, su kurio pagalba pavyko suburti tokios sudėties komandą, kad ji sugebėjo pasiekti geriausią 2012–2013 m. Eurolygos reguliariojo sezono startą per visą komandos gyvavimo istoriją, nuramino abi puses ir stabilizavo santykius tarp oponentų. Savininko ryžtas padėti komandai vėl buvo patvirtintas, nors tokių šiltų abipusių santykių, kokie buvo pradžioje, atkurti jau nebeįvyko.

Susvyravus savininko ekonominiam pajėgumui ir pareiškus, kad jis traukiasi iš komandos valdymo, visuomenėje vėl nuvilnijo nemažai komentarų, skir-

tingai interpretuojančių verslininko veiklą. Atrodo, kad visuomenei nebuvo įdomios verslininko finansinės problemos. Jo bankrutavimas nepateisinamas, jis kaltinamas, kad žlugdo „Žalgirį“¹⁸. Nebuvo kalbama apie atliktus gerus darbus, kurie leido komandai pasiekti geriausią Eurolygos reguliariojo sezono pasirodymą. Nekalbėta apie į „Žalgirį“ suneštas investicijas (kurios iš esmės ir nulėmė verslininko bankrotą). Garsusis „Žalgirio“ savininkas pliekiamas už tai, kad palieka panašaus dydžio skolas, kokios buvo prieš jam ateinant. Faktas, kad verslininko bandymas gelbėti komandą dovanojo tris gana sėkmingus sezonus (žr. lentelę), lieka nepastebėtas. Įsitvirtina supratimas, kad geriau jau V. Romanovas nebūtų bandęs „Žalgirio“ gelbėti. Visuomenėje gaji nuomonė, kad jis vos ne specialiai atvedė komandą į tokią nepavydėtiną situaciją. Įtampą kurstė tai, jog komandos savininkas nepripažino nesėkmės ir galbūt kai kurių nesėkmingų sprendimų, tačiau bandė teisintis viską daręs gerai, o nesėkmės priežastis siejo su trečiųjų asmenų veikla¹⁹.

Verslininko bankrotas tapo netikėta ir nenatūralia konflikto baigties priežastimi. V. Romanovo ir ŪBIG pasitraukimas iš „Žalgirio“ 2012–2013 metų sezono viduryje neleido pilnavertiškai įvertinti ir iširti konflikto deeskalacijos proceso, dėl to atitinkamai neįmanoma pilnavertiškai įvertinti konflikto dalyvių strategijų efektyvumo. Straipsnyje anksčiau iškeltas klausimas, kuri dalyvių strategija – pamažu brandinanti pergalę ar siekianti pergalės staigiais sprendimais – yra efektyvesnė, liks neatsakytas. Kita vertus, sprendžiant iš komandos pasirodymo LKL ir Eurolygos turnyruose minėtą sezoną, keltina prielaida, kad komandos valdymas vadovaujant ŪBIG ir V. Romanovui, nepaisant ankstesnių kuriozinių situacijų komandos valdyme, vis dėlto leido pasiekti įspūdingą rezultatą (laimėta LKL taurė, Eurolygoje pasiektas TOP 16 etapas, užfiksuotas geriausias reguliariojo sezono pasirodymas komandos istorijoje).

Nors to tikslingai nesiekė nė viena konflikto grupė, konflikto deeskalacija pažymėta įsidėmi- na komandos gyvavimo atkarpa, kurią būtų galima vadinti iškalbingu antikomericalizmo pavyzdžiu (jį būtų verta analizuoti atskirame straipsnyje). ŪBIG

¹⁸ „P. Motiejūnas: „V. Romanovas „Žalgirį“ paliko dar prastesnėje situacijoje“ (<http://www.rytas.lt/sportas/krepsinis/p-motiejunas-v-romanovas-zalgiri-paliko-dar-prastesneje-situacijoje.htm>); „V. Romanovas – serijinis klubų žudikas?“ (<http://sportas.delfi.lt/krepsinis/vromanovas-serijinis-klubu-zudikas.d?id=60631161>); taip pat žr. minėtų straipsnių komentarus.

¹⁹ „V. Romanovas: dabar aš tik „Žalgirio“ komandos rėmėjas“ (<http://sportas.delfi.lt/krepsinis/vromanovas-dabar-as-tik-zalgirio-komandos-remejas.d?id=60634713>); „V. Romanovas: mūsų nebus, tačiau „Žalgiris“ – bus“ (<http://www.krepsinis.net/lietuva/v-romanovas-musu-nebus-taciau-zalgiris-bus/223771>); „V. Romanovas: „Išitvirtinti sporte sutrukdė sistema“ (<http://www.tritaskis.lt/straipsnis/v-romanovas-isi-tvirtinti-sporte-sutrukdė-sistema>)-16954).

Lentelė

Kauno „Žalgiris“ laimėjimai komandą valdant ŪBIG ir V. Romanovui

Sezonas	LKL	LKF taurė	BBL	VTB	Eurolyga	Treneriai
2008–2009	2 vieta	2 vieta	2 vieta	-	Grupės varžybos	G. Krapikas
2009–2010	2 vieta	2 vieta	Čempionas	3 vieta	Top 16	G. Krapikas; R. Butautas; R. Maskoliūnas
2010–2011	Čempionas	Čempionas	Čempionas	Grupės varžybos	Top 16	A. Petrovičius; I. Zouras
2011–2012	Čempionas	Čempionas	Čempionas	Aštuntfinalis	Top 16	I. Zouras; A. Trifunovičius
2012–2013	Čempionas	-	-	Top 4	Top 16	J. Plaza

Pastaba: Lentelė parengta autoriaus remiantis: www.zalgiris.lt ir

<http://www.15min.lt/naujiena/sportas/krepšinis/kauno-zalgiris-gyvenimas-nuo-krizes-iki-krizes-23-307485#ixzz2erkBqsRH>

bankrotas atvedė „Žalgirį“ į keblią padėtį – trūkstant pinigų komanda nebegalėjo tinkamai vykdyti priimtų finansinių įsipareigojimų tiek žaidėjams, tiek treneriams. Prasta finansinė padėtis grasino neaiškumu ne tik kitame sezone, bet iškilo reali grėsmė, kad komanda gali būti išformuota tame pačiame 2012–2013 m. sezone. Kai kurie krepšininkai taikiai išsprendė šią situaciją tiesiog atsisakydami esamo kontrakto sąlygų ir pereidami į pelningesnius kontraktus pasiūliusius klubus. Kiti liko komandoje ir sutiko geranoriškai susimąžinti honorarus. Finansiškai pajėgesni klubai siekė pasinaudoti keblia „Žalgirio“ padėtimi ir pervilioti likusius komandos žaidėjus bei vyriausiąjį trenerį. Tačiau šie liko komandoje ne tik negaudami atlyginimų, bet net ir neturėdami konkrečių garantijų, kad atgaus juos artimiausioje ateityje. Nepaisant minėtų finansinių klubo problemų, iškritusių (tiek dėl išvykimo, tiek dėl traumų) žaidėjų, „Žalgiris“ liko komanda, kuri kovėsi iki galo ir laimėjo LKL taurę.

Žinoma, atsidurti tokioje išbandymų kupinoje situacijoje anoks laimėjimas. Ko gero, niekas sąmoningai to nesiektų ir taip nerizikuotų. Tačiau dėl laimingų aplinkybių šio sezono peripetijas išskirtinėmis raidėmis galima įrašyti į „Žalgirio“ ir net visos Lietuvos krepšinio istorijos knygą. Garsus ir simboliškas „Žalgirio“ vardas, sirgalių kuriama atmosfera sukūrė tokią specifinę terpę ir suteikė tokią stiprią tapatybę komandos žaidėjams, kad komanda išliko nepaisant minėtų trikdžių.

Apibendrinimas: konflikto pasekmės

Verslo skverbimasis į sporto sritį ir vis stipriau atsiskleidžiantis siekis daryti verslą iš sporto yra natūralus ir suprantamas. Lygiai kaip sirgalių siekiai garsinti klubą, puoselėti tradicijas ir komentuoti ar net piršti savo nuomonę klubo valdžiai yra neatsiejami nuo šiuolaikinio sporto. Ilgą laiką interesai tarp

sporto sirgalių ir klubų savininkų Lietuvoje sutapo ar bent jau stipriai neprieštaravo (atskirai būtų galima tirti, kiek jie tikrai sutapo, o kiek prieštaros buvo slopinamos, maskuojamos, tačiau bent jau viešumoje didelių konfliktų lyg ir nebuvo). Analizuojamu atveju konflikto kilmė labai simboliška, t. y. sirgaliams manant, kad jų vaidmuo menksta, o savininkas linkęs elgtis drastiškai, išryškėjo nesutarimai ir įtampas taškai.

Konfliktas leido patikrinti oponuojančių grupių tarpusavio galios balansą ir atskleidė jų pasirinktas veiklos taktikas šiai galiai kaupti ir įtvirtinti. Konflikto dalyviai pasirinko nepasiduodančiųjų / besivaržančiųjų strategiją – kai kiekvienai pusei svarbiau įtvirtinti savo teises, nei rūpintis tarpusavio santykiais. Tokia griežta strategija išliko viso konflikto metu, neišvengta konflikto personifikavimo, kai sirgalių nepasitenkinimas ir protestas nuo savininko elgesio perkeliamas į jo asmenį, t. y. išjuokiant verslininką ir asmenines jo savybes. Sirgalių pasisakymuose matomas didesnis nepasitenkinimas tuo, kad komandos savininkas nepaiso sirgalių nuomonės. Siekdami parodyti savo nepasitenkinimą sirgaliai ne tik kritikuoja, bet ir užgaulioja komandos savininką. Sunku atsakyti, ar tai buvo racionaliai pasirinkta, emocijų vedama, ar desperatiška sirgalių pasipriešinimo klubo savininkui strategija.

Sirgaliai save pateikdavo kaip neklystančius ir puikiai krepšinių išmanančius specialistus. Dažnuose pasisakymuose jie it prityrę krepšinio ekspertai nurodydavo jų manymu tinkamiausias alternatyvas esamai situacijai. Atkreiptinas dėmesys į tai, jog tokia taktika (kritiką grindžiant asmenine nuomone, o ne patikint ją profesionalams, pvz., nebuvo kalbėta, kad reikia naujinti ar stiprinti klubo valdymą, rinkodarą ar administravimą, nebuvo siūlomi konkretūs sprendimai) iš esmės nesiskiria nuo V. Romanovo naudotos taktikos, kai jis savo sprendimus grindė

asmenine nuomone. Tokiu būdu sportiniai komandos klausimai, dėl kurių tariamai nesutaria sirgaliai ir savininkas, iš tiesų pasislenka į antrą planą.

Klubo savininkas netrukus po klubo įsigijimo ėmė keisti savo nuomonę komandos valdymo atžvilgiu. Iš anksčiau deklaruotos „Žalgiris“ yra visos šalies klubas“ pereita prie neverbalizuotos, tačiau ne mažiau aiškios „Žalgiris“ yra mano klubas“ sampratos. Ryškėjančias savininkiško tendencijas V. Romanovas sustiprindavo interviu metu, kai, užuot paaiškinęs savo strategiją ar konkrečius sprendimus, apeliuodavo į atliktas investicijas į klubą ir dėl to neva augančią jo vaidmens svarbą. Ekspertų ir sirgalių nuomonės nepaisymą bei savo kišimąsi į sportinius komandos reikalus jis grindė siekiu išlaisvinti „Žalgirį“ (ir visą Lietuvos krepšinį) iš trečiųjų asmenų („iškrypėlių“) įtakos zonos. Vertinant savininko vaidmenį konflikto teorijos požiūriu, jo interesai komandos atžvilgiu (pvz., lojalumas, suinteresuotumas gerove ir pergalėmis), lygiai kaip ir sirgalių, yra neabejotini. Darytina prielaida, kad pasirinkus atviresnę komunikaciją ir efektyvesnes bendravimo bei asmeninės pozicijos išaiškinimo taktikas konfliktas galėjo būti daug mažesnis arba visai nekilti.

Verslininko elgesį buvo bandyta paaiškinti asmeninėmis savininko ambicijomis ir siekiu pasipelnyti iš komandos, nepaisant jos rezultatų. Tačiau bandymo išsiaiškinti, kiek pinigų savininkas jau buvo investavęs ir kiek atsiėmęs, arba sužinoti, kokia yra ilgalaikė jo strategija, viešumoje nebuvo. Didžiulė sirgalių nepasitenkinimo dalis nukreipta ne tiek į sportinius sprendimus ar komandos rezultatų pokytį, bet į faktą, jog savininkas nepaiso sirgalių nuomonės. Visuomenėje įsitvirtino mąstymas, kad savininkas mano, jog jo pinigai jam leidžia su „Žalgiriu“ elgtis vedinam asmeninių motyvų. Konflikto metu sirgaliai siekė pakeisti tokią nuostatą parodydami, kad net ir dideli pinigai nesuteikia teisės su Kauno „Žalgiriu“ elgtis nepaisant sirgalių nuomonės.

Nerimą kelia tai, jog sirgaliai taip ir „neatleido“ buvusiam savininkui net ir pasibaigus konfliktui, nors konflikto deeskalacijos stadijoje komandos žaidimas pasitaisė. Konfliktologijos požiūriu tai byloja apie netvirtus / trapius jų tarpusavio santykius ir verčia kelti naujas prielaidas, kodėl taip yra: ar sportas tapo tiesioginio intereso sritimi, t. y., ar priešiškus tarp sirgalių ir savininkų tikrai kyla dėl interesų nesuderinamumo sporte, ar vis dėlto galima išvelgti, jog sportas tapo įtampos drenažu neapibrėžtiems ir gana įtemptiems (ar net antagonistiniams) santykiams tarp verslo ir visuomenės?

Nesigilinant, kuri pusė teisi, ir nesistengiant pagrįsti jų atstovaujamų argumentų, konflikto analizė atskleidžia stiprų abiejų pusių rūpestį komandos gerove (tiek finansine, tiek sportine, galiausiai, tiek simboline prasmėmis). Konflikto raiška atkreipė visuomenės dėmesį į tai, kiek Kauno „Žalgiris“ gali būti privatus ir kiek viešas: konflikto metu sirgaliai iš dalies sugebėjo įtvirtinti nuostatą, kad klubo valdymas negali būti uždaras ir vykdomas nepaisant visuomenės nuomonės, o visuomenė realiai gali tikėtis jos intereso atstovavimo valdant „tautos klubu“ tituluojamą krepšinio komandą. Kita vertus, per trumpą laiką savininkas parodė, kad jo pasirinkta taktika leido komandai pasiekti gerų rezultatų, tačiau nenatūrali konflikto pabaiga neleido jos pilnavertiškai realizuoti iki sezono pabaigos ir pamatyti galutinio rezultato.

LITERATŪRA

1. Andrews, L. D. (2009). Sport, culture and late capitalism. In: B. Carrington, I. McDonald (Eds), *Marxism, Cultural Studies and Sport*. Routledge. Taylor & Francis Group.
2. Carrington, B. (2009). Sport without final guarantees: Cultural Studies/Marxism/sport. In: B. Carrington, I. McDonald (Eds), *Marxism, Cultural Studies and Sport*. Routledge. Taylor & Francis Group.
3. Coser, L. (1956). *The Functions of Social Conflict*. Glencoe: Free Press.
4. Dahrendorf, R. (1996). *Modernusis socialinis konfliktas: esė apie laisvės politiką*. Vilnius: Pradai.
5. Genys, D. (2013). Tarp viešo ir privataus. *Olimpinė panorama*, 4, 21.
6. Genys, D. (2012b). Vertybių kaita šiuolaikiniame Lietuvos sporte. *Sporto mokslas*, 4(70), 2–7.
7. Genys, D. (2012a). Teorizuojant Lietuvos sporto lauko struktūrą. *Sporto mokslas*, 3(69), 8–13.
8. Genys, D. (2007). Dar nėra intelektualaus santykio su sportu (interviu su L. Donskiu). *Olimpinė panorama*, 1, 14–15.
9. Genys, D. (2006). Sportas – neutralus įrankis (interviu su A. E. Senn). *Olimpinė panorama*, 4, 34–36.
10. Jeong, H. W. (2008). *Understanding Conflict and Conflict Analysis*. London: SAGE Publications Ltd.
11. Kriesberg, L., Millar, G. (2009). *Conflict Transformation and Peacebuilding: Moving from Violence to Sustainable Peace Security and Conflict Management*. Taylor & Francis Routledge.
12. Kriesberg, L. (2007). *Constructive Conflicts. From Escalation to Resolution*. (3rd ed.). Rowman & Littlefield Publishers Inc.
13. Meyer, S. D. (2004). Protest and political process. In: K. Nash, A. Scott (Comp.). *The Blackwell Companion to Political Sociology*. Blackwell Publishing.
14. Palmer, C. (2013). *Global Sport Policy*. London: Sage.
15. Valantiejus, A. (2007). Analitinės Ralfo Dahrendorfo kategorijos. *Sociologija. Mintis ir veiksmas*, 19, 1, 33–50.

THE STRUCTURE OF CONFLICT RELATIONS BETWEEN FANS AND OWNERS: THE CASE OF KAUNAS
“ŽALGIRIS” BASKETBALL CLUB

Dr. Dainius Genys
Vytautas Magnus University

SUMMARY

The article analyzes the conflict of interests between the two groups (Kaunas “Žalgiris” basketball club managers / owners and the club’s fans), the division of the club management principles and specific approaches to club governance. The aim of the article is to analyze the structure of relations and explain the tension between conflict participants.

The managers/owners of “Žalgiris” club linked the management of the club with the development of individually formed tasks through their chosen criteria, and the adoption of a sudden, specific decision, not necessarily informing or involving the club fans in it. Meanwhile, fans linked the management of the club with the development of more open and public control policy and discussing tasks for the club in wider circle of interested persons on the basis of a long-term tradition of the club, rather than making quick decisions. The analysis of specific conflict object (management of “Žalgiris” club) makes this conflict very unusual.

Officially club is a private property, which had been legally gained by the former owner. However, fans are vital to each sport club because their support contributes to the creation of the economic value of the

club. The possessiveness of club becomes two sided: on the one hand it officially belongs to the legal owner, on the other – and symbolically – to the fans. Tension and conflict begin to grow if the agreement/interpretation of mutual roles between fans and owners diverge. Due to a rich tradition of public participation in sport, a strong public interest in sport and in “Žalgiris” in particular arose. For a long time the interests among sports fans and club owners coincided in Lithuania.

The origin of the conflict (in analyzed case) is very symbolic, that is, the tension points became apparent when fans start to believe that their role is getting scarcer and the owner tends to behave too drastically in club management. Such a conflict became possible because of the specific Lithuanian tradition of sport support. Conflict participants chose resisting / rivalling strategy – when for each side is more important to prove their rights instead of taking care of mutual relationships. This strategy remained tight during the entire conflict.

Keywords: conflict, fans, owners, relations, “Žalgiris”.

Dainius Genys
Vytauto Didžiojo universiteto
Viešosios komunikacijos katedra
Sociologijos katedra
El. paštas: d.genys@smf.vdu.lt

Gauta 2013 11 05
Patvirtinta 2014 07 02

Kūno kultūros mokytojų profesinio vaidmens kompleksišku- mas reglamentuojančių dokumentų kontekste

Laima Trinkūnienė
Lietuvos sporto universitetas

Santrauka

Tyrimai rodo, kad kūno kultūros mokytojai atstovauja tai profesijai, kurios veikla susijusi su nuolatine psichine ir fizine įtampa, pervargimu, nepasitenkinimu – prasta savijauta. Kūno kultūros mokytojo darbo specifika yra unikali ir stipriai skiriasi nuo kitų ugdymo proceso dalyvių veiklos, jam keliama nemažai reikalavimų (kontroliuoti emocijas, nepriekaištingai elgtis, vadovautis darbo tvarkos taisyklėmis, Higienos normos bendraisiais sveikatos reikalavimais, saugaus darbo taisyklėmis sporto salėje), apsunkinančių jo darbą. Kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumą sąlygoja ir įvairūs programiniai dokumentai. Išsakyti teiginiai rodo, kad šio tyrimo kontekste svarbu aptarti kūno kultūros mokytojo profesionalumo apraiškas ir jas reglamentuojančius dokumentus.

Tyrimo tikslas – atlikti kūno kultūros mokytojo veiklą reglamentuojančių dokumentų turinio analizę, nustatant profesinio vaidmens kompleksiskumą. Dokumentų analizės duomenys apdoroti taikant mokslinės literatūros ir aprašomosios turinio (content) analizės metodą. Tai atliekama žinant dokumentų parengimo tikslą ir paskirtį, pasitelkus logiką, nustatant, kas tuose dokumentuose yra tipiška ir kas netipiška, ieškant skirtumų ir ryšių. Jeigu tekstuose nėra žodžių, sakinių, pastraipų, susijusių su konkrečia analizės tema, arba negalima apibūdinti jos tenkinimo / netenkinimo, papildomai analizuojami ir interpretuojami artimiausi su šia analizės tema susiję teksto ypatumai, kurie netiesiogiai rodo analizės temos tenkinimą ar netenkinimą.

Kokybinė dokumentų analizė leido pastebėti, kad kūno kultūros mokytojas Lietuvoje pasižymi daugiafunkciu profesinio vaidmens kompleksiskumu ir jam priskiriamos keturios pagrindinės veiklos funkcijos (treniero, vadybininko, gydytojo / sveikatos priežiūros specialisto, saugumo instruktoriaus / prižiūrėtojo) gali būti kaip prielaidos jo prastai savijautai, galinčiai daryti įtaką jo profesinei pozicijai.

Raktažodžiai: profesinis vaidmuo, kūno kultūros mokytojai, dokumentai.

Įvadas

Kūno kultūros tikslas, kaip teigiama naujoje Eurydice ataskaitoje apie kūno kultūrą ir sportą 30-yje Europos mokyklų, tarp jų ir Lietuvoje, yra skatinti tiesioginį ir visą gyvenimą trunkantį fizinį, asmeninį ir socialinį tobulėjimą bei ugdyti sveiką gyvenimo būdą (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013). Pagrindinių vaidmenį realizuodami mokymo programos tikslus ir taikydami sporto mokslo bei pedagogines žinias praktikoje turi atlikti kūno kultūros mokytojai (Kougioumtzis et al., 2011).

Tyrimai rodo, kad kūno kultūros mokytojai atstovauja tai profesijai, kurios veikla susijusi su nuolatinė psichine ir fizine įtampa (Jung, 2010; Stočkus, Adaškevičienė, 2012), pervargimu (Brudnic, 2009), nepasitenkinimu darbu (Yaman, 2009) – prasta savijauta. Kūno kultūros mokytojo darbo specifika yra unikali ir stipriai skiriasi nuo kitų ugdymo proceso dalyvių veiklos (Hardman, 2011), jam keliama nemažai reikalavimų (kontroliuoti emocijas, nepriekaištingai elgtis, vadovautis darbo tvarkos taisyklėmis, Hygienos normos bendraisiais sveikatos reikalavimais, saugaus darbo taisyklėmis sporto salėje), apsunkinančių jo darbą (Trinkūnienė, Kardelienė, 2013).

Kiekvienas kūno kultūros mokytojo atliekamo vaidmens, susijusio su įpročiais, patirtimi, sukaupta mokykloje ugdant mokinių kūno kultūrą, pokyčiais kūno kultūros mokytojų socialinių santykių tinkle bei sunkumais, kurie kyla organizuojant kūno kultūros ugdymą, ypatumas yra sietinas su mokyklos bendruomenės narių tam tikrais lūkesčiais, dėl to mokytojo vaidmuo tampa labiau išsklaidytas nei kitų kolegų atliekami vaidmenys. Be to, kabinetuose (ar klasėse) dirbančių mokytojų užsiėmimas užklasine (ar papildomojo ugdymo) veikla dažnai laikomas papildoma veikla, kuri kūno kultūros mokytojams yra svarbi (sporto komandų organizavimas, treniravimas, įvairių klubų ir būrelių veikla, sporto, sveikatingumo dienos ir pan.). Kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumą sąlygoja ir įvairūs programiniai dokumentai. Išsakyti teiginiai rodo, kad šio tyrimo kontekste svarbu aptarti kūno kultūros mokytojo profesionalumo apraiškas ir jas reglamentuojančius dokumentus.

Tyrimo tikslas – atlikti kūno kultūros mokytojo veiklą reglamentuojančių dokumentų turinio (*con-*

tent) analizę, nustatant profesinio vaidmens kompleksiskumą.

Tyrimo objektas – kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumas.

Tyrimo metodologija

Kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumo tyrimo metodologija grindžiama nuostata, kad tyrimo objektai yra socialiniai konstruktai, kurių funkcionavimas pavaldus visuomenės nulemtiems tikslams, o mokslinis pažinimas neatsiejamas nuo tyrėjo asmenybės (Bitinas, Rupšienė, Žydžiūnaitė, 2008). Taikoma kokybinio tyrimo strategija derinama su modeliniu požiūriu, nes, remiantis mokslo šaltiniais, buvo išskirtos tyrimo analizės temos (tyrimo elementai). Tyrimo elementų raiškos ieškoma esminiuose Lietuvos kūno kultūros mokytojo veiklą reglamentuojančiuose dokumentuose. Naudojami ne privatieji, bet tikslūs viešieji dokumentai, kurie suskirstyti į tris pagrindines grupes pagal lygmenis:

- **societarinio** (valstybės) ir **sisteminio** lygmens (žr. 1 lentelę);
- **institucinio** (mokyklos) lygmens (žr. 2 lentelę);
- **interpersonalinio / intrapersonalinio** (kūno kultūros metodinės kūrybinės grupės – toliau KKMKG) lygmens (žr. 3 lentelę).

Kiekvieno lygmens (*societarinio, institucinio ir interpersonalinio / intrapersonalinio*) dokumentai, reglamentuojantys kūno kultūros mokytojo veiklą, suskirstyti į keturias grupes pagal turinį (žr. 1, 2, ir 3 lenteles): *švietimo politika (strategija); ugdymo turinys; mokinių sauga ir sveikata bei neformalusis fizinis ugdymas*.

Dokumentų analizės duomenys apdoroti taikant mokslinės literatūros ir aprašomosios turinio (*content*) analizės metodą. Tai atliekama žinant dokumentų parengimo tikslą ir paskirtį, pasitelkus logiką, nustatant, kas tuose dokumentuose yra tipiška ir kas netipiška, ieškant skirtumų ir ryšių. Jeigu tekstuose nėra žodžių, sakinių, pastraipų, susijusių su konkrečia analizės tema, arba negalima apibūdinti jos tenkinimo / netenkinimo, papildomai analizuojami ir interpretuojami artimiausi su šia analizės tema su-

siję teksto ypatumai, kurie netiesiogiai rodo analizės temos tenkinimą ar netenkinimą.

Visi minėti dokumentai – tai dokumentai, kurie tenkina originalumo, patikimumo, reprezentatyvumo kriterijus, nes jie oficialiai patvirtinti, nurodytas jų parengimo laikas, jie atitinka tyrimo tikslus, nes yra tipiškai tokios paskirties dokumentai (Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008).

Tyrimo rezultatai

Kokybinis tyrimas leidžia atskleisti kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumą **societariiniu (valstybės) / sisteminiu lygmeniu** (žr. 1 lentelę).

Remiantis **LR kūno kultūros ir sporto strategijos 2005–2015 metams** 7 skyriaus strateginėmis išvadomis, galima teigti, kad kūno kultūros mokytojui aktualu tampa „gerinti vaikų ir jaunimo fizinį parengtumą“ (p. 18–19). Ten pat nurodomi kūno kultūros mokytojo profesinės veiklos gerinimo pagrindiniai uždaviniai: 1) padėti orientuotis ir atsakyti į tenkančius naujus iššūkius, švietimo, kūno kultūros ir sporto kaitą, mokinių poreikius ir jų bei mokyklos galimybes; 2) skatinti aktyviau dalyvauti tikslinant ir laiduojant vaikų ir jaunimo sportavimo, socializacijos bei edukacinių galimybių dermę (p. 22).

LR švietimo įstatymo (2011) 49 straipsnyje nurodytos mokytojo teisės ir pareigos. Mokytojas turi teisę: 1) siūlyti savo individualias programas; pasirinkti pedagoginės veiklos būdus ir formas; 2) ne mažiau kaip 5 dienas per metus dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose; 3) būti atestuotas ir

įgyti kvalifikacinę kategoriją švietimo ir mokslo ministro nustatyta tvarka; 4) dirbti savitarpio pagarba grįštoje, psichologiškai, dvasiškai ir fiziškai saugioje aplinkoje, turėti higienos reikalavimus atitinkančią ir tinkamai aprūpintą darbo vietą; 5) dalyvauti mokyklos savivaldoje; 6) siūlyti mokyklos vadovui kreiptis į savivaldybės administracijos direktorių dėl minimalios ar vidutinės priežiūros priemonės vaikui skyrimo, taip pat siūlyti mokyklos vadovui skirti vaikui už švietimo įstaigos vidaus tvarkos taisyklių ir mokinio elgesio normų pažeidimus drausmines auklėjamojo poveikio priemones, nurodytas Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme (toliau – Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas); 7) naudotis kitomis Profesinio mokymo, Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir kitų įstatymų nustatytomis teisėmis.

Mokytojas privalo: 1) užtikrinti ugdomų mokinių saugumą, geros kokybės ugdymą; 2) ugdyti tvirtas mokinių dorovės, pilietines, tautines ir patriotines nuostatas, pagarbą tėvams, savo kultūriniam identitetui, laiduoti mokinių asmenybės galių plėtotę, suprantamai ir aiškiai, taisyklinga lietuvių kalba perteikti ugdymo turinį, kai teisės aktais nustatyta, kad atitinkamas ugdymo turinys perteikiamas lietuvių kalba; 3) laikytis švietimo įstaigų nusistatytų etikos normų ir švietimo įstaigos vidaus tvarką nustatančių dokumentų reikalavimų; 4) tobulinti savo kvalifikaciją; 5) ugdyti remdamasis mokinių gebėjimais ir polinkiais, stiprinti mokymosi motyvaciją ir pasitikėjimą savo gebėjimais, suteikti pagalbą mokiniams, turintiems ugdymosi, mokymosi sunkumų ir

1 lentelė

Kūno kultūros mokytojo veiklos societarinis (valstybinis) / sisteminis kontekstas

LR kūno kultūros ir sporto švietimo politikos (strategijos) dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • LR kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 metams. • LR švietimo įstatymas, patvirtintas Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 17 d. nutarimu Nr. XI-1281 (Žin., 2011, Nr. 38-1804). • Kūno kultūros ir sporto įstatymo projektas, 2012. • LR švietimo ir mokslo ministerijos 2005 02 23 raštas Nr. SR-17-01-19 „Dėl kūno kultūros dėstymo gerinimo“.
Ugdymo turinį reglamentuojantys dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • 2011–2013 metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrieji ugdymo planai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. birželio 7 d. įsakymu Nr. V-1016 (Žin., 2011, Nr. 74-3561). • Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. ISAK-2433 (Žin., 2008, Nr. 99-3848). • Vidurinio ugdymo bendrosios programos, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 (Žin., 2011, Nr. 26-1283). • Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (Žin., 2004, Nr. 35-1150).
Mokinių saugą ir sveikatą reglamentuojantys dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • Lietuvos higienos norma HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773. • Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ir švietimo ir mokslo ministrų 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 (Žin., 2005, Nr. 153-5657). • Vaikų turizmo renginių organizavimo aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. kovo 1 d. įsakymu Nr. ISAK-330.
Neformalųjį švietimą reglamentuojantis dokumentas	<ul style="list-style-type: none"> • Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695 (Žin., 2006, Nr. 4-115).

specialiųjų ugdymosi poreikiu, pritaikyti jiems dalyko programą, turinį, metodus; 6) nešališkai vertinti mokinių mokymosi pasiekimus ir nuolat juos informuoti apie mokymosi pažangą; 7) mokyklos nustatyta tvarka informuoti tėvus (globėjus, rūpintojus) apie jų vaiko būklę, ugdymo ir ugdymosi poreikius, pažangą, mokyklos lankymą ir elgesį; 8) bendradarbiauti su kitais mokytojais, kad būtų pasiekti mokymo tikslai; 9) gerbti mokinį kaip asmenį, nepažeisti jo teisių ir teisėtų interesų; 10) vykdyti kitas Profesinio mokymo, Neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstatymų nustatytas pareigas.

Kūno kultūros ir sporto įstatymo projekte (2012) pabrėžiama, kad kūno kultūros mokytojas turi: 1) užtikrinti mokinių, žiūrovų saugumą pamokų, varžybų, pertraukų metu; 2) būti atsakingas už mokinių sveikatos pasitikrinimą; 3) drausti mokiniams vartoti žalingas medžiagas; užtikrinti teisėjų nešališkumą; 4) laikytis sporto varžybų reglamento; 5) motyvuoti mokinius; 6) rengti sporto varžybas ir renginius, susijusius su sportu; 7) sudaryti sąlygas visiems lygiavertiškai sportuoti.

LR švietimo ir mokslo ministerijos 2005 02 23 raštu Nr. SR-17-01-19 „Dėl kūno kultūros dėstymo gerinimo“ apibrėžiamos tokios kūno kultūros mokytojo veiklos: 1) parinkti kūno kultūros ugdymo turinį remiantis kūno kultūros bendrosiomis programomis; 2) per pamokas naudoti tuos ugdymo metodus, kurie mokytojų mokinius stebėti, bandyti, pasirinkti tai, kas jam naudingiausia, kas padės tobulėti ir mokytis; 3) įtikinti mokinius, kad būtent toks pamokos turinys, konkrečios užduotys padės sėkmingiausiai pasiekti iškeltus uždavinius; 4) teikti organizacinę pagalbą pradinių klasių mokytojams; 5) atidžiai globoti silpnesnės sveikatos (neįgalius) mokinius ir išmoningai įtraukti juos į kūno kultūros pamokas bei neformalią ugdymą; 6) sudaryti sąlygas sąžiningai varžytis; 7) supažindinti visus mokinius su pažangos ir pasiekimų vertinimo sistemomis ir jų tipais aptariant klases, mobiliosios grupės kūno kultūros programą; 8) lankytis klasės tėvų susirinkimuose ir taktiškai aptarti bendrąją mokyklos ir klasės mokinių fizinio ugdymo situaciją.

Kitas svarbus dokumentas, kuriame išryškinašamos kūno kultūros mokytojo veiklos, yra **2011–2013 metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrieji ugdymo planai (2011)**. Šiame dokumente numatyta, kad kūno kultūros mokytojas turi: 1) sudaryti sąlygas visiems mokiniams papildomai rinktis jų pomėgius atitinkančias aktyvaus judėjimo pratybas (pvz.: plaukimo, šokio, teniso

ir pan.) per neformaliojo švietimo veiklą mokykloje ar kitoje neformaliojo vaikų švietimo įstaigoje, jeigu kūno kultūrai skiriamos 2 valandos per savaitę; 2) specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniams sudaryti fizinio aktyvumo rinkimosi galimybes; 3) parengiamosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniams krūvį ir pratimus skirti atsizvelgus į jų ligos pobūdį ir sveikatos būklę; 4) atleistiems nuo kūno kultūros pamokų dėl sveikatos ir laikinai dėl ligos siūlyti kitą veiklą (pvz.: stalo žaidimus, šaškes, šachmatus, veiklą kompiuterių klasėje, bibliotekoje, konsultacijas, socialinę veiklą ir pan.).

Analizuojant ugdymo turinį reglamentuojančius du nacionalinio lygmens dokumentus – **Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąsias programas (2008)** bei **Vidurinio ugdymo bendrąsias programas (2011)**, išryškėja tokios kūno kultūros mokytojo funkcijos: 1) sudaryti sąlygas mokiniams pažinti save, atrasti savo ypatybes, išsiaiškinti poreikius, pomėgius; 2) mokymosi veiklą organizuoti taip, kad mokiniai bendrautų ir bendradarbiautų; 3) užduotis parengti diferencijuotai ir individualizuotai; 5) sudaryti galimybes mokiniams patiems išsirinkti užduotis atsizvelgiant į jų fizinį parengtumą, fizinį pajėgumą, interesus, polinkius, siekiamus mokymosi uždavinius; 6) išaiškinti mokiniams, ką jie turėtų išmokti ir ko pasiekti; 7) praktikuoti aktyvų savarankišką mokinių darbą; 8) skatinti mokinius sportuoti lauke, ugdyti valią; 9) išmokyti mokinius laikytis saugaus elgesio taisyklių, užtikrinti mokinių saugumą pamokų metu; 10) organizuoti mokymosi aplinką taip, kad mokinys galėtų asmeniškai tobulėti; 11) informuoti mokinį apie vertinimą, paaiškinti, už ką gavo pažymį, vertinti kiekvieną individualiai; 12) pamokose taikyti diagnostinį, formuojamąjį, sumavimo vertinimus; 13) planuojant pamokas atsizvelgti į konkrečios klasės mokinių išmokimo lygį, poreikius, mokymosi stilius ir polinkius, mokymosi vietą ir laiką; 14) plėtoti mokinių jau turimas žinias vis aukštesniu lygiu pagal sudėtingumą ir tvirtumą; 15) planuoti integruotą pamoką; 16) pratimus mokiniams rodyti pačiam ar naudotis vaizdine medžiaga, taikyti informacinių technologijų priemones; 17) skirti kūrybiškas užduotis grupėse ar savarankiškai.

Societarinio (valstybinio) lygmens dokumentų analizė padeda atskleisti kūno kultūros mokytojo veiklos bruožus. Pavyzdžiui, **Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo sampratoje (2004)** nurodomos tokios mokytojo funkcijos: 1) padėti mokiniui

mokyti ir bręsti kaip asmenybei; 2) pateikti informaciją apie mokinio patirtį, pasiekimus, pažangą; 3) padėti mokiniui pažinti save, suprasti savo stipriąsias ir silpnąsias puses; 4) suteikti tėvams informaciją apie vaiko mokymąsi; 5) stiprinti ryšius tarp vaiko, tėvų ir mokyklos; 6) vertinti individualią mokinio pažangą, skatinti pačius mokinius vertinti savo mokymosi eigą; 7) pasakyti mokiniui, ką jis jau išmoko, nurodyti spragas ir padėti jas ištaisyti; 8) tartis su mokiniais dėl vertinimo kriterijų, t. y. vertinti atvirai ir skaidriai; 9) siekti kuo didesnio vertinimo validumo ir patikimumo, t. y. vertinti objektyviai ir veiksmingai; 10) rūpintis, kad mokiniams, turintiems mokymosi sunkumų, būtų suteikiama pagalba; 11) apibendrinti mokymosi rezultatus baigus atskiro dalyko programą.

Mokinių saugą ir sveikatą societariiniu (valstybiniu) lygmeniu reglamentuoja trys dokumentai (žr. 1 lentelę). Juos ir aptarsime išskirdami kūno kultūros mokytojo veiklas. **Lietuvos higienos normoje HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ (2011)** akcentuojama, kad: 1) mokyklos darbuotojai gali dirbti tik pasitikrinę sveikatą ir įgiję žinių higienos, o pedagoginiai darbuotojai ir pirmosios pagalbos teikimo klausimais bei turėti sveikatos žinių atestavimo pažymėjimus; 2) sporto salėje turi būti tik pamokoms reikalinga įranga ir inventoriūs. Neturi būti pašalinių daiktų ar sugadintos įrangos, galinčios kelti pavojų mokinių sveikatai; 3) kūno kultūros pratybos lauke gali būti organizuojamos esant ne žemesnei kaip minus 8°C temperatūrai (mokiniais vilkint tinkamą sportinę aprangą ir avint tinkamą avalynę). Lyjant, snigiant, oro užterštumui kietosiomis dalelėmis viršijus leistiną lygį bei esant nepatenkinamoms sąlygoms sporto aikštynuose (esant šlapiai ir (ar) slidžiai aikštelių paviršiaus dangai) kūno kultūros pratybos negali vykti lauke.

Sveikatos priežiūros mokykloje tvarkos apraše (2005) nurodyta, kad kūno kultūros mokytojas, bendradarbiaudamas su visuomenės sveikatos priežiūros specialiste, atlieka šias funkcijas: 1) organizuoja mokykloje sveikatingumo projektus; 2) ugdo mokinių sveikos gyvensenos, higienos įgūdžius ir sveikos mitybos įpročius; 3) teikia mokyklos vadovui pasiūlymus dėl reikalingo inventoriaus; 4) dalyvauja mokyklos prevencinio darbo grupėse; 5) mokiniui susižeidus teikia pirmąją pagalbą; 6) įtarus, kad mokinio atžvilgiu naudojamas psichologinis ar fizinis smurtas, praneša mokyklos vadovui.

Vaikų turizmo renginių organizavimo apraše (2005) nurodomos tokios organizacinės kūno kultūros mokytojo veiklos: 1) rengia žygio, ekskursijos, išvykos, turizmo varžybų nuostatus; 2) užtikrina vaikų saugumą; 3) rengdamas žygio, ekskursijos, išvykos programą numato detalų maršrutą (atsižvelgia į dalyvių amžių, jų pasirengimo lygį ir fizinę būklę, nustato išvykimo, atvykimo vietą ir laiką, nakvynės vietą); 4) apie vykdomą turizmo renginį informuoja vaikų tėvus; 5) supažindina grupės narius su pirmosios pagalbos teikimu ir naudojimusi pirmosios pagalbos vaistinėle, saugaus eismo taisyklėmis, aplinkosaugos, priešgaisrinės saugos bei maudymosi reikalavimais. Saugos instruktažus su vaikais registruoja tam skirtame žurnale; 6) susidariusi situacijai, gresiančiai vaikų saugai, pakeičia maršrutą, sustabdo arba nutraukia turizmo renginio vykdymą.

Neformalųjį švietimą reglamentuojantis societarinio (valstybės) lygmens dokumentas, kuriame taip pat numatytos tam tikros kūno kultūros mokytojo veiklos, yra **Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (2005)**. Šiame dokumente numatyti tokie mokytojo vaidmenys: 1) ugdyti ir plėtoti vaikų kompetencijas per saviraiškos poreikio tenkinimą; 2) ugdyti pilietiškumą, tautiškumą, demokratišką požiūrį į pasaulėžiūrų, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę; 3) lavinti gebėjimą kritiškai mąstyti, rinktis ir orientuotis dinamiškoje visuomenėje; 4) spręsti socialinės integracijos problemas; 5) padėti spręsti integravimosi į darbo rinką problemas.

Institucinio (mokyklos) lygmens dokumentai, kuriuose atsispindi kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumas, pateikti 2 lentelėje.

Rengdamos institucinio (mokyklos) lygmens dokumentus mokyklos administracija ir mokytojų taryba turi vadovautis societarinio (valstybinio) lygmens dokumentais. Šių dokumentų analizė, išskiriant kūno kultūros mokytojo veiklas, aprašyta aukščiau, todėl vengdami veiklų pasikartojimo aptarsime tik tuos dokumentus, kurie pagal savo turinį dar nebuvo aprašyti.

X mokyklos nuostatuose (2009) ir **X mokyklos vidaus darbo tvarkos taisyklėse (2010)** apibrėžiamos mokytojų teisės ir pareigos.

Mokytojų teisės: 1) laisvai pasirinkti pedagoginės veiklos organizavimo būdus ir formas, siūlyti savo individualias programas; 2) tobulinti savo kvalifikaciją, persikvalifikuoti, būti atestuotiesiems ir įgy-

Kūno kultūros mokytojo veiklos institucinis (mokyklos) kontekstas

Mokyklos švietimo politikos (strategijos) dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • X mokyklos strateginis planas 2004–2012 m., pritarta Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2004 m. rugpjūčio 12 d. įsakymu Nr. A-1996. • X mokyklos veiklos programa 2011 m. • X mokyklos nuostatai, patvirtinti Kauno miesto savivaldybės tarybos 2009 m. spalio 15 d. sprendimu Nr. T-525. • X mokyklos vidaus darbo tvarkos taisyklės, patvirtintos X mokyklos direktoriaus 2010 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-278. • X mokyklos <...> elektroninio dienyno pagrindų nuostatai, patvirtinti Kauno miesto savivaldybės administracijos Švietimo ir kultūros departamento Švietimo ugdymo skyriaus vedėjo 2010 m. liepos 15 d. įsakymu Nr. 35-433.
Ugdymo turinį reglamentuojantys dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • X mokyklos 2011–2012, 2012–2013 mokslo metų ugdymo planas, suderinta: Švietimo ir ugdymo skyriaus vedėjas 2011 m. rugpjūčio 31 d. • Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo sistema, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2011 m. gegužės 19 d. įsakymu Nr. V-266.
Mokinių saugą ir sveikatą reglamentuojantis dokumentas	<ul style="list-style-type: none"> • Moksleivių saugaus elgesio instrukcija išvykų, turistinių žygių, ekskursijų metu Nr. 15-18, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.
Neformalųjį švietimą reglamentuojantis dokumentas	<ul style="list-style-type: none"> • Moksleivių išvykų, turistinių žygių ir ekskursijų organizavimo ir vykdymo instrukcija Nr. 15-17, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.

ti kvalifikacinę kategoriją (ne mažiau kaip 5 darbo dienas per metus dalyvauti tobulinimo(si) kursuose, seminaruose, konferencijose); 3) burtis į visuomenines ir profesines organizacijas, savišvietos, kultūrinės grupės, dalykinės ir metodinės grupės, būrelius ar susivienijimus; 4) atostogauti įstatymų nustatyta tvarka ir naudotis Vyriausybės nustatytais lengvatomis; 5) vertinti mokyklos vadovų ir kolegų vadybinę ir pedagoginę veiklą; 6) dalyvauti mokyklos savivaldoje; 7) dirbti savitarpio pagarba grįstoje, psichologiškai, dvasiškai ir fiziškai saugioje aplinkoje, turėti higienos reikalavimus atitinkančią ir tinkamai aprūpintą darbo vietą; 8) teikti mokyklos vadovybei siūlymus visais mokyklos darbo organizavimo, mokymo proceso organizavimo klausimais; 9) naudotis kitomis Švietimo įstatymo ar kitų teisės aktų nustatytais teisėmis.

Mokytojų pareigos: 1) užtikrinti mokinių saugumą, geros kokybės ugdymą; 2) ugdyti tvirtas mokinių dorovės, pilietines, tautines ir patriotines nuostatas, laiduoti jų asmenybės galių plėtotę; 3) laikytis teisės norminių aktų patvirtintų Mokytojo etikos normų ir mokyklos vidaus tvarką nustatančių dokumentų; 4) pagal mokinių siekius ir galimybes individualizuoti ugdymo turinį, taikyti naujas mokymo(si) technologijas; 5) skatinti mokinius mokytis, padėti turintiems mokymosi sunkumų, objektyviai vertinti mokinių pasiekimus; 6) siekti, kad kiekvienas mokinys gebėtų bendrauti ir bendradarbiauti; 7) bendradarbiaujant su pedagogine psichologine tarnyba, kitomis institucijomis suteikti pagalbą mokiniams, turintiems ugdymo(si), mokymo(si) sunkumų; 8) pritaikyti integruotiems specialiujų poreikių mokiniams ugdymo turinį, metodus ir mokymo priemones; 9) sudaryti sąlygas tenkinti mokinių saviraiškos

ir saviugdodos poreikius, plėtoti kultūrinius interesus, daryti poveikį sociokultūrinei mokyklos aplinkai; 10) ugdyti mokinių sveikos gyvensenos, darbų ir civilinės saugos įgūdžius; 11) pasirengti ugdomajai veiklai, kitiems renginiams; 12) gebėti analizuoti savo pedagoginę veiklą; 13) nešališkai vertinti mokinio mokymo rezultatus ir su jais supažindinti mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), kolegas ir mokyklos vadovus; 14) stebėti, analizuoti ir koreguoti tėvų (globėjų, rūpintojų) ir sociokultūrinės aplinkos poveikį mokinių ugdymui; 15) tobulinti kvalifikaciją ir nustatyta tvarka atestuotis; 16) bendradarbiauti su kolegomis organizuojant mokyklos mokinių ugdymą ir mokymą; 17) dalyvauti mokyklos organizuojamuose renginiuose; 18) pastebėjus smurto, prievartos, seksualinio ar kitokio išnaudojimo atvejų suteikti mokiniui reikiamą pagalbą ir apie tai informuoti mokyklos vadovus, Kauno miesto savivaldybės administracijos Vaiko teisių apsaugos skyrių, kitas institucijas; 19) tiksliai tvarkyti lankomumo apskaitą, pildyti kitą su ugdymo ir mokymo procesu ir rezultatais susijusią dokumentaciją; 20) Švietimo ir mokslo ministerijos nustatyta tvarka dalyvauti brandos egzaminų ir pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimo organizavime, vykdyje ir vertinime; 21) visur ir visuomet pozityviai atsiliepti apie X mokyklos, kolegų, mokinių veiklą, savo veiksmais ir darbais rūpintis geru mokyklos įvaizdžiu, jos pasiekimų sklaida; 22) rūpintis savo įvaizdžiu, kuriam privalu tvarkinga ir neiššaukianti išvaizda, kalbos ir bendravimo kultūra; 23) sistemingai, pagal raštvėdybos taisyklės bei susitarimus mokykloje, pildyti savo pedagoginės veiklos dokumentus; 24) taupiai naudoti vandenį, elektrą ir kitus energetinius resursus; be leidimo nenaudoti elektrinių šildytuvų ir kitų

elektrinių kaitinimo prietaisų; 25) vesti užsiėmimus kitu laiku ar kitoje vietoje galima tik gavus budinčio mokyklos vadovo leidimą; 26) ne vėliau kaip iki rugsėjo 5 d. sudaryti dalykų ilgalaikius ir trumpalaikius planus, programas ir juos suderinti su kuruojančiu vadovu; 27) dalyvauti Mokytojų tarybos posėdžiuose ir kituose mokyklos bendruomenės (tarp jų ir mokinių) susirinkimuose ir renginiuose. Negalint dėl svarbių priežasčių dalyvauti posėdžiuose, susirinkimuose ar renginiuose, suderinti tai su mokyklos direktoriumi ar už renginį atsakingu mokyklos vadovu; 28) renginių ir pertraukų metu budėti pagal sudarytą ir direktoriaus įsakymu patvirtintą budėjimo tvarkaraštį; 29) laiku ir kokybiškai vykdyti mokyklos vadovų nurodymus, pavedimus; 30) nuolat (sistemingai, kiekvieną dieną) sekti skelbimus skelbimų lentoje ir, atsižvelgiant į tai, laiku pateikti reikiamą informaciją, atlikti nurodytus darbus ar pavedimus; 31) laiku (su skambučiu) pradėti ir baigti pamokas; 32) laiku išvesti pusmečių bei metinius pažymius (iki paskutinės semestro / mokslo metų dienos 17.00 val.); 33) pasikeitus darbuotojo asmens duomenims (pavardei, adresui, telefono numeriui ir kt.) per 3 darbo dienas nuo pasikeitimo apie tai raštu informuoti raštinės vedėją; 34) siekti ir imtis reikiamų priemonių, kad mokiniai lankytų dalyko pamokas, nevėluotų į jas, dėvėtų mokyklinės uniformas, turėtų reikiamas dalykui mokymo priemones, netinkamu elgesiu netrukdytų kitiems mokiniams mokytis.

X mokyklos <...> elektroninio dienyno pagrindų nuostatuose (2010) taip pat nustatytos dalykų mokytojų teisės ir pareigos: 1) sistemingai pildyti dienyną (kiekvieną dieną iki 17.00 val.), žymėti mokinių lankomumą, įrašyti kontrolinių darbų ir kitus įvertinimus, įrašyti pamokų temas, skiriamus namų darbus nurodant jų atlikimo terminą; 2) laiku išvesti semestrinius pažymius: iki paskutinės semestro dienos 17.00 val.; 3) laiku sudaryti dėstomų dalykų grupes ir tvarkaraščius: iki kiekvienų mokslo metų ir antro semestro pradžios; 4) sistemingai teikti informaciją mokiniams, jų tėvams (globėjams; rūpintojams), klasių vadovams apie mokinių lankomumą, pasiekimų pažangą, motyvaciją ir namų užduočių atlikimą per pranešimų sistemą; 5) pagal poreikį instruktuoti mokinius, išspausdinti ataskaitas apie instruktažus, surinkti mokinių parašus ir atiduoti saugojimui į mokyklos raštinę; 6) rašyti pranešimus dienyno administratoriams, mokytojams, mokiniams, mokinių tėvams (globėjams; rūpintojams).

Siekiant užtikrinti mokinių saugą išvykų, turistinių žygių, ekskursijų metu, institucinio (mokyklos)

lygmens dokumentuose – **Moksleivių išvykų, turistinių žygių ir ekskursijų organizavimo ir vykdymo instrukcijoje** bei **Moksleivių saugaus elgesio instrukcijoje išvykų, turistinių žygių, ekskursijų metu** – numatomos grupės vadovo, šiuo atveju – kūno kultūros mokytojo pareigos: 1) grupės vadovu gali būti ne jaunesnis kaip 18 metų asmuo, turintis vadovavimo patirties ir atitinkamą pasirengimą; 2) renginio vadovas skiriamas ugdymo įstaigos vadovo įsakymu; 3) grupės vadovas yra atsakingas už renginio paruošimą, saugų vykdymą, mokinių ugdymą; 4) grupės vadovas privalo žinoti kelių eismo taisyklių ypatumus, priešgaisrinės saugos, gamtosaugos reikalavimus, mokėti suteikti pirmąją medicinos pagalbą nukentėjusiam; vienas vadovas gali vadovauti ne didesnei kaip 15 mokinių grupei; 5) vadovas turi paruošti ir patvirtinti įstaigoje renginio planą, numatyti jo tikslus ir uždavinius, dalyvių sąrašą, vykdymo laiką, trukmę, saugos priemones, sudaryti renginio sąmatą ir numatyti finansavimo šaltinius; 6) informuoti tėvus apie išvykimo ir numatomą grįžimo laiką; 7) supažindinti grupės narius su kelių eismo ypatumais, gamtosaugos priemonėmis, priešgaisrinės saugos, elgesio prie vandens telkinių taisyklėmis; 8) pasirūpinti pirmosios pagalbos vaistinėle; 9) praveisti mokinių instruktavimą ir pažymėti klasės arba specialiajame saugos instruktavimo žurnale; 10) patikrinti, kaip mokiniai įsisavino saugos reikalavimus; 11) fizinę krūvį parinkti pagal grupės amžių ir fizinio pasirengimo lygį; 12) pakeisti maršrutą arba nutraukti renginį, kilus pavojui mokinių gyvybei ir saugumui; 13) neleisti važiuoti daugiau žmonių negu yra vietų transporto priemonėje; 14) įlaipinti ir išlaipinti tik automobiliui visiškai sustojus ir tik iš šaligatvio, pakelės pusės; 15) vairuotojui pervargus ar jam negaluojuant, toliau nevažiuoti; 16) įspėti vairuotoją, kad jis laikytųsi nustatyto važiavimo greičio; 17) nesinaudoti pakeleiviniu transportu; 18) reikalauti, kad mokiniai būtų atsargūs su ugnimi, nekurtų laužų nenustatytose vietose; 19) prižiūrėti, kad mokiniai kultūringai elgtųsi, saugotų gamtą, istorijos ir kultūros paminklus, poilsio vietose nelaužytų medelių, krūmų, neterštų vandens telkinių; 20) laikytis saugaus maudymosi taisyklių; 21) įvykus nelaimingam atsitikimui, suteikti pirmąją pagalbą ir, jeigu reikia, skubiai kreiptis į artimiausią medicinos įstaigą; 22) apie įvykį nedelsiant pranešti įstaigai, vykdančiai renginį, vietos gelbėjimo tarnybai, nukentėjusiojo tėvams; 23) aptarti renginį su mokiniams; 24) už gerą renginio vykdymą siūlyti mokinius paskatinti.

Interpersonalinio / intrapersonalinio lygmens dokumentai, kuriuose apibrėžtos kūno kultūros mokytojo veiklos, pateikti 3 lentelėje.

Aptariant interpersonalinio / intrapersonalinio (KKMKG) lygmens dokumentų turinį kūno kultūros mokytojo vaidmenų požiūriu, reikėtų pažymėti, kad KKMKG sudaro mokykloje dirbantys kūno kultūros mokytojai (ne mažiau kaip trys), savanoriškai susijungę į grupę ar ugdymo srities pobūdį.

Metodinės kūrybinės grupės nuostatuose (2002) apibrėžiamos tokios kūno kultūros mokytojo funkcijos: 1) vienas iš grupės narių turi būti pirmininkas (vadovauja grupei) ir 2) sekretorius (rašo posėdžių protokolus); 3) rengia grupės metinę veiklos programą; 4) analizuoja ir apibendrina grupės mokytojų metodinę veiklą ir užtikrina gerosios patirties sklaidą; 5) inicijuoja metodinių priemonių kūrimą ir jų taikymą pedagoginėje veikloje; 6) bendradarbiauja su kitų įstaigų atitinkamomis metodinėmis grupėmis, pedagogų kvalifikacijos kėlimo įstaigomis, specialistais, keičiasi darbo patirtimi; 7) vertina grupės narių metodinę veiklą, teikia siūlymus mokyklos pedagogų atestacinei komisijai, metodinei tarybai, direktoriui; 8) atsiskaito kasmet už veiklos rezultatus mokyklos metodinei tarybai ir direktoriaus pavaduotojui, atsakingam už metodinę veiklą.

Kitas KKMKG veiklos dokumentas, tiesiogiai reglamentuojantis kūno kultūros mokytojo veiklą, yra **KKMKG grupės metinė veiklos programa (2012)**. Šiame dokumente nurodoma, kad kūno kultūros mokytojas turi: 1) dalyvauti mokyklos metodinės tarybos posėdžiuose; 2) rengti ilgalaikius ir trumpalaikius pamokų planus ir neformaliojo ugdymo programas, jas aprobuoti; 3) vesti atviras pamokas; 4) dalyvauti tarpmokyklinėse varžybose; 5) mokykloje organizuoti sporto renginius (varžybas, turnyrus, konkursus, olimpines dienas, šventes); 6) dalyvauti seminaruose, kursuose, projektuose, parodose; 7) skaityti metodinius pranešimus KKMKG; 8) atnaujinti mokymo priemones (sporto inventorių) ir kurti naujas.

Mokinių saugą ir sveikatą interpersonaliniu / intrapersonaliniu (KKMKG) lygmeniu reglamentuoja du dokumentai: **Darbo taisyklės sporto salėje (2009)** ir **Kūno kultūros pamokų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. 15-16**. Jie tarpusavyje susiję, todėl kūno kultūros mokytojo veiklas išskirsime analizuodami juos abu kartu. Taigi, kūno kultūros mokytojas turi: 1) *instrukuoti mokinius dėl saugaus elgesio mokyklos sporto aplinkose (sporto salėje ir aikštyne) ir duoti mokiniams pasirašyti dienyne*; 2) *užtikrinti, kad mokiniai įeitų į sporto salę su sportine apranga ir sportiniais bateliais, be auskarų, laikrodžių bei kitų papuošalų, galinčių sužeisti atliekant pratimus*; 3) *nepalikti be priežiūros vienu mokinių*; 4) *neleisti mokiniams sporto salėje būti su striukėmis ar paltais*; 5) *neleisti vartoti psichotropines ir narkotines medžiagas, valgyti*; 6) *prieš pamokas, per pertraukas ir pasibaigus pamokoms išvėdinti salę*; 7) *prieš pradėdamas pamoką mokytojas privalo įsitikinti: a) ar nėra nuogų elektros laidų sporto salės persirengimo kambariuose; b) ar švarios, nešlapios ir nesisludžios sporto salės grindys; c) ar gerai įtvirtintos sporto salės apšvietimo lempos, radiatorių apsauginės grotelės; d) ar nėra išdaužytų langų, kabančių stiklo šukių, sudužusių apšvietimo lempų; e) ar nėra stiklo ir kitų šukių stadione, aikštelėse, stadiono bėgimo takuose, šuolių duobėse; f) ar salėje yra tik tie įrenginiai, kurie reikalingi užsiėmimams; g) ar svaringa lipimo į aukštį virvė ir kitas inventorių, ar gerai pakabinti skersiniai ant gimnastikos sienelių*; 8) *pertraukų metu mokytojai privalo stebėti, kaip mokiniai rengiasi pamokai ir elgiasi persirengimo kambariuose*; 9) *pradėjęs pamoką mokytojas privalo užtikrinti, kad: a) būtų užrakinti persirengimo kambariai (dėl vagysčių); b) mokiniai į salę įeitę tik prasidėjus pamokai, dalyvaujant mokytojui; c) mokiniai, nepasiruošę kūno kultūros pamokai, stebėtų pamoką ir netrukdytų kitiems; d) mokiniai atliktų tik mokytojo nurodytus kūno kultūros pratimus ir užduotis bei naudotųsi tik mokytojo nurodytu sporto inventoriu*; 10) *kūno kultūros pamoką baigti likus*

3 lentelė

Kūno kultūros mokytojo veiklos interpersonalinis / intrapersonalinis (KKMKG*) kontekstas

KKMKG veiklos dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • Metodinės kūrybinės grupės nuostatai, patvirtinti X mokyklos direktoriaus 2002 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-65. • KKMKG 2012 m. veiklos programa, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2013 m. sausio 18 d. įsakymu Nr. V-21.
Ugdymo turinį reglamentuojantys dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • Ilgalaikiai ir trumpalaikiai pamokų planai. • KKMKG mokinių vertinimo sistema, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2002 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-65.
Mokinių saugą ir sveikatą reglamentuojantys dokumentai	<ul style="list-style-type: none"> • Darbo taisyklės sporto salėje, patvirtintos X mokyklos direktoriaus 2009 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-8. • Kūno kultūros pamokų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. 15-16, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.

Pastaba: * – kūno kultūros metodinė kūrybinė grupė.

5 minutėmis iki pamokos pabaigos; 11) persirengus mokiniams, patikrinti persirengimo kambarių būklę; 12) atsakyti už mokinių saugumą; 13) į varžybas pasikviesti mokyklos sveikatos priežiūros specialistę.

Tyrimo rezultatų aptarimas

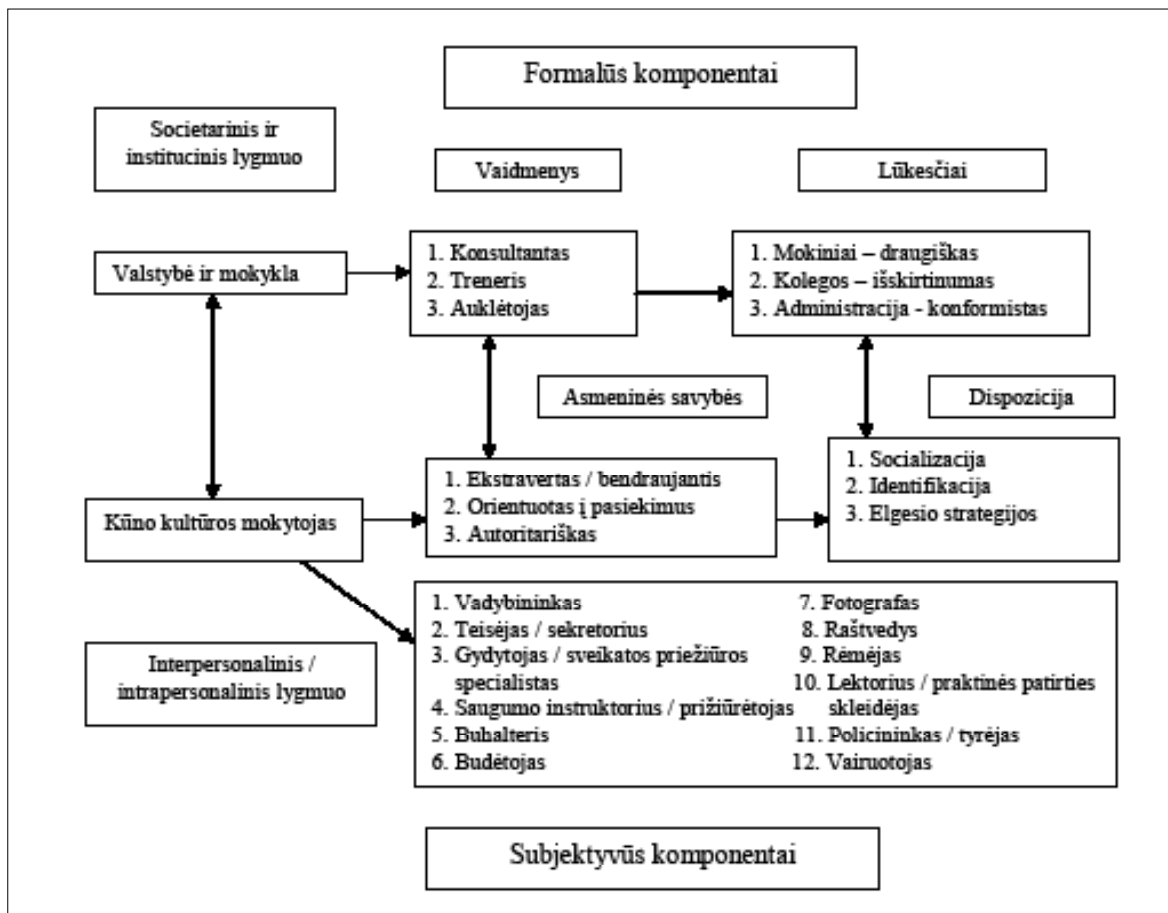
Kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumą sąlygoja kūno kultūros kaip mokytojo dalyko padėtis mokykloje ir specifiniai šiam dalykui keliami reikalavimai. Daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje, šiam mokomajam dalykui skiriama per mažai dėmesio, todėl ryškėja atotrūkis tarp oficialios švietimo politikos ir ugdymo programose nurodomo tikslo realizavimo ypatumų. Ši atotrūkis iš dalies lemia, kaip nurodo kūno kultūros aksiologai, žemas kūno kultūros pamokų statusas (Christodoulou, 2010; Hardman, 2011), nepakankamas jų skaičius ir kokybė, materialinių išteklių stoka (Hardman, 2008; Jankauskienė, 2008).

Jeigu pritariame teiginiui, kad kūno kultūros pamoka mokykloje yra vienas pagrindinių veiksmų, galinčių paskatinti mokinius rinktis fizinį aktyvumą

laisvalaikiu ir tai tęsti visą gyvenimą, tada neabejotinai tenka pritarti ir kitam teiginiui, kuris, siekiant, kad mokiniai ugdytųsi sveikata stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas ir gebėjimus bei sistemingo fizinio aktyvumo įpročius, aktualizuoja kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumą.

Atlikus kūno kultūros mokytojo veiklą reglamentuojančių societarinio, institucinio ir interpersonalinio / intrapersonalinio lygmens dokumentų turinio analizę, iš toliau pateiktos schemos matyti, kokia vaidmenų įvairovė arba daugiavonkiu profesinio vaidmens kompleksiskumu pasižymi kūno kultūros mokytojo veikla mokykloje ir už jos ribų (žr. pav.).

Pirmiausia dera paminėti, kad daugiausia vaidmenų kūno kultūras mokytojas atlieka interpersonaliniu / intrapersonaliniu lygmeniu. Jis ir vadybininkas, ir teisėjas / sekretorius, ir gydytojas / sveikatos priežiūros specialistas ir saugumo instruktorius / prižiūrėtojas ir t. t. Keletas iš jų, kaip pagrindinės ir specifinės, tik kūno kultūros mokytojo darbui būdingos veiklos funkcijos (vaidmenys) aptartos atskirai.



Pav. Kūno kultūros mokytojo veiklų įvairovės modelis (Kardelienė ir kt., 2009: 192; modifikuota straipsnio autorės)

Kūno kultūros mokytojui priskiriamas **trenerio** vaidmuo, nes jis turi mokinius parengti varžyboms ir taip atstovauti mokyklai, ginti jos garbę ir ją viešinti. Šio vaidmens būtinumą sąlygoja mokyklos administracijos požiūris į kūno kultūros mokytoją kaip mokyklos sporto komandos organizatorių. Pedagogui po pamokų skiriamos papildomo ugdymo valandos, per kurias jis treniruoja mokinius rengdamas atitinkamos sporto šakos (krepšinio, tinklinio, lengvosios atletikos) ar judriųjų žaidimų, pavyzdžiui „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“, kvadrato varžyboms.

Nors pastebima, kad kūno kultūros mokytojai mokyklos administraciją vertina kaip pagrindinę savo veiklos veiksnį ir norėtų, kad ji daugiau dėmesio skirtų mokinių kūno kultūros ugdymui (Kardelienės ir kt., 2011), tačiau kiti faktai leidžia kalbėti apie neigatyvius kūno kultūros mokytojo ir trenerio dvigubo vaidmens ypatumus (Pitney et al., 2008). Šio tyrimo autoriai pažymi, kad daugelis kūno kultūros mokytojų priimami į darbą siekiant popamokinės veiklos rezultatų, todėl jie dėl dvigubo vaidmens konflikto dažnai išgyvena psichinę įtampą. Regresinės analizės rezultatai parodė, kad pagrindinis trikdys – tai didelis dirbtų valandų per savaitę skaičius. JAV atliktas apžvalginis literatūros šaltinių tyrimas (Konukman et al., 2010) patvirtino tokią pat tendenciją: kūno kultūros mokytojo ir trenerio skirtingi profesiniai vaidmenys, kai mokytojas turi atlikti ir trenerio darbą, sukelia jam specifinį stresą ir pervargimą.

Organizuodamas ir vykdydamas įvairius sporto renginius (varžybas, šventes, konkursus, turnyrus, vakarones, parodas, konferencijas, susitikimus su žymiais sportininkais) mokykloje ir už jos ribų, kūno kultūros mokytojas atlieka **vadybininko** funkciją, nes turi: 1) parengti nuostatus ir protokolus, 2) informuoti mokyklos bendruomenę apie vykstantį sporto renginį, 3) susirinkti vardines ir / ar komandines paraiškas, 4) parengti renginio sąmatą, 5) pasirūpinti diplomų, padėkos raštų, prizų (taurių, medalių, saldumynų ir kt.) nupirkimu, 6) organizuoti susitikimą / pasitarimą su klasių seniūnais, 7) paruošti patalpas, kuriose vyks renginys, 8) pakviesti į renginį svečius, komisijos narius, teisėjus, 9) parengti renginio (šventės, konkurso, vakaronės) scenarijų; 10) organizuoti edukacinių aplinkų, kuriose vyko renginys, sutvarkymą.

Tiesiogiai kūno kultūros mokytojo kaip vadybininko funkcija atliekama vadovaujant metodinei kū-

rybinei grupei mokykloje, t. y. atliekant grupės pirmininko pareigas. Taip pat rengiant įvairius projektus, rūpinantis naujų mokymo priemonių įsigijimu ir senų atnaujinimu. Kūno kultūros mokytojo kaip vadybininko vaidmenį aktualizuoja 2010 m. Singapūre atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo išsiaiškinti, kuriame vaidmenyje – mokytojo ar trenerio – labiausiai pasireiškia vadovavimo elgsena (Kwon, May, 2010). Nustatyta, kad studentai treneriai dažniau pasižymi gebėjimu treniruoti ir instruktuoti bei teikti pozityvų grįžtamąjį ryšį nei studentai kūno kultūros mokytojai. Tačiau pastarieji, nurodoma tyrime, ryžtingiau vadovauja mokyklos sporto komandai, papildomojo ugdymo būreliams.

Kūno kultūros mokytojo kaip **gydytojo / sveikatos priežiūros specialisto** profesinis vaidmuo pasireiškia suteikiant pirmąją pagalbą traumų metu ir dirbant su fiziškai silpnesniais mokiniais. Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008) nurodoma, kad specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės mokiniams, dalyvaujantiems pamokose kartu su pagrindinės grupės mokiniais, pratimai ir fizinis krūvis pamokoje skiriamas pagal gydytojų rekomendacijas, o parengiamosios fizinio pajėgumo grupės mokiniams fiziniai pratimai taikomi atsižvelgiant į sveikatos sutrikimus, neskiriami pratimai, galintys sukelti ligų paūmėjimą.

Kūno kultūros pamokoje mokiniai yra dinamiškoje ir nuolat kintančioje judesio situacijoje, kai nevaržomai gali judėti po edukacinę aplinką, kitaip nei per kitų dalykų pamokas (sėdi suoluose). Todėl, norint išvengti traumų ir nelaimingų atsitikimų per pamokas, varžybas, išvykas, kūno kultūros mokytojui tenka svarbus **saugumo instruktoriaus / priežiūrėtojo** profesinis vaidmuo, kai reikia nuolat drausminti, priminti saugumo taisykles ir susitarimus.

Apibendrinant galima teigti: kadangi apžvelgti kūno kultūros mokytojo profesinio vaidmens kompleksiskumo ypatumai, t. y. trenerio veikla, drausmės palaikymas, konsultavimas, globa, yra susiję su mokyklos bendruomenės narių tam tikrais lūkesčiais ir kadangi iš jų vaidmens visumos daug reikalaujama, dėl to šios specialybės mokytojų vaidmuo labiau išsklaidytas nei kitų kolegų atliekami vaidmenys ir dažnai jie išgyvena vaidmens naštą ar net vaidmens konfliktą.

Išvada

Kokybinė dokumentų analizė leido pastebėti, kad kūno kultūros mokytojas Lietuvoje pasižymi daugiafunkciu profesinio vaidmens kompleksišku ir jam priskiriamos keturios pagrindinės veiklos funkcijos (trenerio, vadybininko, gydytojo / sveikatos priežiūros specialisto, saugumo instruktoriaus / prižiūrėtojo) gali būti kaip prielaidos kūno kultūros mokytojų prastai savijautai, galinčiai daryti įtaką jų profesinei pozicijai.

LITERATŪRA

- 2011–2013 metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrieji ugdymo planai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. birželio 7 d. įsakymu Nr. V-1016 (*Žin.*, 2011, Nr. 74-3561).
- Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda.
- Brudnic, M. (2009). Perception of self-efficacy and professional burnout in general education teachers. *Human Movement*, 10(2), 170–175.
- Christodoulou, D. (2010). The status of physical education in Cypriot schools. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 50(1), 110–117.
- Darbo taisyklės sporto salėje*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2009 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-18.
- European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at school in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. [interaktyvus]. Prieiga per internetą: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf
- Hardman, K. (2008). The situation of physical education in school: a European perspective. *Human Movement*, 9(1), 5–18.
- Hardman, K. (2011). Global issues in the situation of physical education in schools. In: K. Hardman, K. Green (Eds.), *Contemporary issues in PE: International Perspectives* (pp. 11–29). Maidenhead, Berkshire, England, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Yaman, C. (2009). Job satisfaction levels of formative physical education teachers. *International Journal of Human Sciences*, 6(1), 683–711.
- Jankauskienė, R. (2008). Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina*, 44(5), 346–355.
- Jung, J. (Ed.) (2010). *Critical Incidents in Experienced Physical Education Teachers' Lives*. AAHPERD National Convention and Exposition; March, 16–20. Indianapolis [žiūrėta 2013 11 5]. Prieiga per internetą: http://aahperd.confex.com/aahperd/2010/finalprogram/paper_14952.htm.
- Kardelienė, L., Kardelis, K., Karanauskienė, D., Šukys, S. (2009). *Būsimųjų kūno kultūros ir sporto specialistų identifikacijos: akademinė, sportinė ir profesinė*. Kaunas: LKKA.
- Kardelienė, L., Rakauskienė, V., Kardelis, K. (2011). *Fizinio aktyvumo skatinimas taikant edukacinę konsultavimą*. Kaunas: LKKA.
- KKMKG 2012 m. veiklos programa*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2013 m. sausio 18 d. įsakymu Nr. V-21.
- KKMKG mokinių vertinimo sistema*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2002 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-65.
- Konukman, F., Agbuga, B., Erdogan, S., Zorba, E., Demirhan, G., Yilmaz, I. (2010). Teacher-coach role conflict in school-based physical education in USA: a literature review and suggestions for the future. *Biomedical Human Kinetics*, 2, 19–24.
- Kougiontzis, K., Patriksson, G., Strahlman, O. (2011). PE teachers' professionalization: a review of occupational power and professional control. *European Physical Education Review*, 17(1), 11–129.
- Kūno kultūros ir sporto įstatymo projektas* (2012). Prieiga per internetą: http://www.lrv.lt/Posed_medz/2012/120821/06.pdf
- Kūno kultūros pamokų saugos ir sveikatos instrukcija Nr. 15-16*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.
- Kwon, H. H., May, K. (2010). Perceived leadership behavior of physical education teacher-coaches: When they teach vs. when they coach. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(2), 131–145.
- Lietuvos higienos norma HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“*, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773.
- Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto strategija 2005–2015 metams*.
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos 2005 02 23 raštas Nr. SR-17-01-19 „Dėl kūno kultūros dėstymo gerinimo“*.
- Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, patvirtintas Lietuvos Respublikos Seimo 2011 m. kovo 17 d. nutarimu Nr. XI-1281 (*Žin.*, 2011, Nr. 38-1804).
- Metodinės kūrybinės grupės nuostatai*, patvirtinti X mokyklos direktoriaus 2002 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-65.
- Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo samprata, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. vasario 25 d. įsakymu Nr. ISAK-256 (*Žin.*, 2004, Nr. 35-1150).
- Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo sistema*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2011 m. gegužės 19 d. įsakymu Nr. V-266.
- Moksleivių išvykų, turistinių žygių ir ekskursijų organizavimo ir vykdymo instrukcija Nr. 15-17*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.
- Moksleivių saugaus elgesio instrukcija išvykų, turistinių žygių, ekskursijų metu Nr. 15-18*, patvirtinta X mokyklos direktoriaus 2005 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-73.
- Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695 (*Žin.*, 2006, Nr. 4-115).

31. Pitney, W. A., Stuart, M. E., Parker, J. (2008). Role strain among dual position physical educators and athletic trainers working in the high school setting. *Physical Educator*, 65(3).
32. *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos. Kūno kultūra* (2008). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
33. Stočkus, A., Adaškevičienė, E. (2012). Kūno kultūros mokytojų darbinių stresorių ir sociodemografinių kintamųjų sąsajos. *Sporto mokslas*, 68(2), 13–18.
34. Trinkūnienė, L., Kardelienė, L. (2013). Occupational difficulties at work of physical education teachers. *Ugdymas, Kūno kultūra, Sportas*, 88(1), 88–95.
35. *Vaikų turizmo renginių organizavimo aprašas*, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. kovo 1 d. įsakymu Nr. ISAK-330.
36. Vidurinio ugdymo bendrosios programos, patvirtintos Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 (*Žin.*, 2011, Nr. 26-1283).
37. *X mokyklos <...> elektroninio dienyno pagrindų nuostatai*, patvirtinti Kauno miesto savivaldybės administracijos Švietimo ir kultūros departamento Švietimo ugdymo skyriaus vedėjo 2010 m. liepos 15 d. įsakymu Nr. 35-433.
38. *X mokyklos 2011–2012, 2012–2013 mokslo metų ugdymo planas*, suderinta: Švietimo ir ugdymo skyriaus vedėjas 2011 m. rugpjūčio 31 d.
39. *X mokyklos nuostatai*, patvirtinti Kauno miesto savivaldybės tarybos 2009 m. spalio 15 d. sprendimu Nr. T-525.
40. *X mokyklos strateginis planas 2004–2012 m.*, pritarta Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2004 m. rugpjūčio 12 d. įsakymu Nr. A-1996.
41. X mokyklos veiklos programa 2011 m.
42. *X mokyklos vidaus darbo tvarkos taisyklės*, patvirtintos X mokyklos direktoriaus 2010 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. V-278.

PROFESSIONAL ROLE COMPLEXITY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE CONTEXT OF PROFESSION REGULATING DOCUMENTS

Laima Trinkūnienė
Lithuanian Sports University

SUMMARY

Research shows that physical education (PE) teachers represent a profession where activities are linked to a permanent mental and physical stress, overwork, frustration, i.e. poor wellbeing. Their job specificity is unique and different from that of other participants of the education process as they have to follow certain requirements: control emotions, behave flawlessly, follow the rules of work procedures, general hygiene standards, health requirements, and safety rules in the gym that causes difficulties in the professional work of a PE teacher. The complexity of the professional role of a PE teacher is conditioned by various programme documents. These statements show that in the context of this study it is important to discuss the manifestations of PE teacher's professionalism and the documents governing them.

Research aim was to carry out the content analysis of documents regulating PE teacher's activities and identifying the complexity of the professional role. The data of the document analysis were processed using the methods of literature research and descriptive content

analysis. It was carried out keeping in mind the aim and purpose of the development of the documents, the logic of determining what is typical and what is atypical in those documents, finding differences and links. If the texts did not contain words, sentences, paragraphs related to the specific topic of the analysis or it was impossible to describe its compliance/non-compliance, the closest to the analysis aspects of the text were analysed and interpreted in addition as they indirectly reflected the compliance/non-compliance of the theme of the analysis.

Qualitative analysis of the documents suggests that PE teacher in Lithuania is characterized by multi-functional professional role complexity and includes four main functions: a coach, a manager, a physician/health care professional, and a security instructor/supervisor – and all of those lead to predict the reasons for PE teachers' poor wellbeing that may influence their professional position.

Keywords: professional role, PE teachers, documents.

Laima Trinkūnienė
Lietuvos sporto universiteto
Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedra
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas
Mob. + 370 616 00 219
El. paštas: laima.trinkuniene@lsu.lt

Gauta 2013 11 06
Patvirtinta 2014 07 02

Fizinės saviugdos aktualinimas paauglių fizinių ypatybių ugdymui (-si)

*Aurimas Medonis, doc. dr. Vincentas Blauzdys
Lietuvos edukologijos universitetas*

Santrauka

Mūsų šalies tyrėjai nustatė, kad per kūno kultūros pamokas nepakankamas orientavimasis į kūno kultūros vertybes trukdo gerinti kūno kultūros, kaip ugdomojo dalyko, prestižą, menkina mokinių norą ir gebėjimus sąmoningai praktikuoti kūno kultūrą. Todėl mūsų atveju, įgyvendinant fizinę saviugdą per kūno kultūros pamokas, mokiniai buvo skatinami plėtoti kūno kultūros vertybes, saikingai pagal asmeninius lūkesčius ir išgales siekti fizinių gebėjimų ugdymosi, sveikatos stiprinimo ir mokymosi sėkmės.

Bendrojo ugdymo mokyklai rekomenduojama pritaikyti ugdymo turinį taip, kad kiekvienas mokinys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui demokratėje visuomenėje (Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategija 2007–2012 metams, 2007). Todėl tyrinėtina mokslinė problema yra fizinės saviugdos turinio ir technologijos pasirinkimo ir parinkimo gimnazistų fizinių ypatybių lavinimui paieška.

Tyrimo tikslas – ištirti fizinės saviugdos įprasminimo poveikį gimnazijos I ir II klasių vaikinių fizinių ypatybių ugdymuisi. Fizinės saviugdos procesas buvo kreipiamas ir aptiriamas remiantis Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiomis programomis (2008) ir siejamas su fizinio ugdymo holistine kryptimi bei gimnazistų veiklą grindžiančiomis asmeninėmis kūno kultūros vertybėmis ir siekais.

Eksperimentinė programa atlikta trijose Vilniaus miesto gimnazijose 2009–2011 mokslo metais. Dalyvavo 127 pagrindinės medicininės fizinio pajėgumo grupės vaikinai (E1 grupės – 64; E2 grupės – 63 gimnazistai). Atlikta kompleksinė ugdomojo poveikio programa: įprasminamos kūno kultūros žinios, fizine saviugda skatinama gerinti fizinių ypatybių rodiklius kaip šiuolaikinio mokinio fizinio ugdymosi vertybes. Taikyta mokslinės ir metodinės literatūros analizė, klasikinis ugdomas eksperimentas, fizinių ypatybių testavimas, statistinė analizė.

Ugdomojo eksperimento metu abiejų grupių gimnazistai po kiekvienų mokslo metų gerino koordinacinių gebėjimų ir tirtų fizinių ypatybių rodiklius. Pažymėtina, kad E1 grupės tiriamieji šiek tiek veiksmingiau gerino kamuolio varymo kaire ranka apvarant kliūtis, trijų kūlvirsčių pirmyn, flamingo, sėstis ir siekti, rankų ir pečių raumenų ištvėmės, šuolio į tolį iš vietos rezultatus. Be to, fizinę saviugdą labiau įprasmino E1 grupės gimnazistai nei E2 grupės tiriamieji. Prasmingas gimnazistui fizinės saviugdos, skirtos fizinėms ypatybėms lavintis, aktualinimas gali būti svarbi gyvenimo vertybė.

Raktažodžiai: gimnazija, paaugliai, fizinė saviugda, fizinės ypatybės.

Įvadas

Nuo 2008 m. rugsėjo visų šalies bendrojo ugdymo mokyklų 9 klasėse, o nuo 2009 m. rugsėjo – 10 klasėse pradėtos diegti atnaujintos į kompetencijų ugdymą, ugdymo individualizavimą ir diferencijavimą orientuotos bendrosios programos. Jose labiau aktualinamos mokinių vertybinės nuostatos, sveikos gyvensenos plėtojimo reikmė, mokėjimas mokytis. Todėl ir kūno kultūra, kaip ugdomas dalykas, pagrįstai kreipiamas ugdyti šiuolaikinio mokinio fizinio ugdymosi vertybes: gebėjimą pažinti save, suprasti ir panaudoti kūno kultūros pamokų turinį ir technologijas sveikatai stiprinti, įgyti kūno kultūros žinių ir gebėjimų bei jas prasmingai taikyti. Anot Bitino (2010), auklėjimo procese asmenybės lygmeniu įsitvirtina tik tos vertybės, kurios yra aktualios ugdytiniui. Todėl išlieka mūsų tirtų gimnazistų fizinio ugdymosi turinio, ypač technologijų, pertvarkymo prasmingumo linkme reikmė.

Pertvarkymo pamatinės nuostatos įvardija Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008). Jos gimnazijos I ir II klasių mokinius skatina

tenkinti saviugdą ir fizinio aktyvumo poreikius, didinti savo atsakomybę už sveikatą ir fizinio ugdymosi kokybę, gebėti susidaryti ir atlikti įvairius fizinių pratimų kompleksus fiziniams gebėjimams lavinti. Rekomenduojama sudaryti mokiniams kuo daugiau galimybių patiems pasirinkti užduotis, paisyti jų interesų, polinkių, siekiamų mokymosi rezultatų. Ugdymosi kokybei gerinti svarbu, kad mokiniai turėtų galimybę išsiaiškinti ir suprasti tai, ko jie turėtų pramokti ir pasiekti, todėl ugdomas gebėjimas kurti, mąstyti ir įgyvendinti. Deja, anot Adaškevičienės (2006), Kardelienės, Kardelio (2006), Masiliausko (2011), dar tebėra gajį kūno kultūros technologijų tradicija, kai dalyko žinios ir gebėjimai tebėra tikslas, bet ne asmenybės saviugdą skatinimo priemonė, o mokytojas dažniau tiesas perteikia, nei jų ieško kartu su ugdytiniais. Mūsų nuomone, mokytojas tokia savo veikla nesiekia atvirumo ir ignoruoja ugdytinio laisvę rinktis užduotis bei jų atlikimo metodus. Tai, be kita ko, neskatina intensyviau ir prasmingiau lavinti fizinių ypatybių, nors jos ir yra svarbus žmogaus sveikatos pagrindas. Pažymėtina, kad kūno

kultūros mokytojas neturėtų būti tik dalyko idėjų ir gebėjimų perteikėjas, o jo kompetencija turėtų būti daug didesnė (Carson, Chase, 2009; Poteliūnienė, Blauzdys, Juškeliene, 2012).

Tyrinėtina ir spręstina **mokslinė problema** yra fizinės saviugdos turinio ir technologijos pasirinkimo ir parinkimo gimnazistų fizinių ypatybių ugdymui (-si) paieška, remiantis mokslo išvadomis ir Lietuvos švietimą reglamentuojančiais strateginiais dokumentais, kai nuo vadovavimo ugdytiniais pereinama prie skatinimo ugdytis. Šiuo atveju fizinė saviugda projektuojama į gimnazisto fizinių ypatybių lavinimąsi, jam paliekant galimybę savo nuožiūra pasirinkti dalį lavinimosi turinio ir metodų.

Nuo 2009 metų kūno kultūros mokytojams pradėjęs dirbti pagal naujus LR švietimo ir mokslo ministerijos patvirtintus kokybės reikalavimus – Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrąsias programas (2008) – fizinės saviugdos aktualinimas fizinių ypatybių ugdymuisi, kaip vienai iš svarbių gimnazijos mokiniams vertybių, nėra išsamiau tirtas.

Tyrimo objektas – fizinės saviugdos turinys ir technologija, skirta gimnazisto fizinių ypatybių ugdymuisi.

Tyrimo tikslas – ištirti fizinės saviugdos įprasminimo poveikį gimnazijos I ir II klasių vaikinių fizinių ypatybių ugdymuisi.

Tyrimo sprendimo logika ir epistemologija (gnoseologija) yra grindžiama *nomotetine (normatyvine)* socialinių mokslų *paradigma*, besiremiančia *kiekybiniu* ir *kokybiniu* požiūriu į tyrimą, kurio mokslinę vertę nusako kiekybiniai ir kokybiniai rodikliai, atspindintys nagrinėjamą tikrovę (Kardelis, 2002; Bitinas, Rupšienė, Žydzūnaitė, 2008).

Tyrimo organizavimas ir metodika

Gimnazistų fizinių ypatybių ugdymosi fizine saviugda tyrimas grindžiamas trianguliacijos principu, t. y. nuostata, kad vienas metodas (kalbamuoju atveju – ugdomojo poveikio), kuris orientuojamas į konkretaus požymio pokyčius, neleidžia pasiekti norimo rezultato, t. y. atskleisti fizinės saviugdos įprasminimo ir taikomų poveikio metodų ypatumų bei empiriškai pagrįsti jų veiksmingumą. Todėl, remiantis *normatyvine* socialinių mokslų paradigma, kuria grindžiamas trianguliacijos principas, mūsų empiriniame tyrime buvo taikoma kompleksinė ugdomojo poveikio programa (*kūno kultūros žinių įprasminimas, fizinės saviugdos įgyvendinimo klasikinis eksperimentas, gerinantis sveikatos ir fizinių ypatybių rodiklius*), numatanti įvairius mokymosi

metodus bei gimnazijos vaikinių fizinės saviugdos organizavimo ir įgyvendinimo būdus.

Tyrimo metodai: mokslinės ir metodinės literatūros analizė, klasikinis ugdomasis eksperimentas, fizinių ypatybių testavimas, statistinė analizė.

1. *Klasikinis eksperimentas.* Jam atlikti buvo suformuotos dvi *nepriklausomos* imtys – septynios eksperimentinės (E1) ir septynios kontrolinės (E2) klasės, kurias sudarė 127 pagrindinės medicininės fizinio pajėgumo grupės I klasės vaikinai, parinkti netikimybinio (neatsitiktinio) būdu iš trijų Vilniaus gimnazijų. Eksperimentinė programa vykdyta dvejus 2009–2011 mokslo metus.

Nepriklausomas kintamasis – sukurtas naujas fizinės saviugdos aktualinimo per kūno kultūros pamokas modelis, kuris pasireiškė gimnazisto silpniau išlavintų fizinių ypatybių, kurios buvo nustatytos 2009 metų spalio mėnesį atlikus pirmąjį, o vėliau ir kitus testavimus, ugdymo skatinimu. Vaikinai bendradarbiaudami tarpusavyje ir su mokytoju turėjo galimybę laisvai, bet atsakingai susidaryti, pasirinkti (iš rekomenduotų) ir atlikti fizinių pratimų kompleksą ar atskirus fizinius pratimus. Saviraiškos poreikis teigiamai motyvavo gimnazistus fizinei saviugdai. Jie buvo skatinami žodiniiais, praktiniais ir vaizdiniais metodais.

Ši technologija padėjo kelti vaikinių fizinės saviugdos motyvaciją ir buvo taikoma eksperimentinės (E1) grupės vaikiniams. E1 grupės gimnazistai, kitaip nei kontrolinės E2 grupės, per 2 savaitines kūno kultūros pamokas fiziniams ypatybėms lavinti galėjo rinktis pratimus iš pateiktų variantų, taip pat sugalvoti ir siūlyti savų pratimų silpnesnėms fiziniams ypatybėms lavinti. Be to, jiems fizinių pratimų kompleksą rekomendavome atlikti ir laisvalaikiu, bent vieną du kartus per savaitę. E2 grupės gimnazistai dirbo įprastai, į kūno kultūros pamokų turinį įkomponuojant mokytojo nurodytas fizinių ypatybių lavinimo priemones ir technologiją. Darbo E2 grupėje technologijos analizė buvo prasminga tuo, kad dėl palyginimo procedūrų ji padėjo geriau atskleisti klasikiniu eksperimentu konstruojamos prasmingos fizinės saviugdos idėjos įgyvendinimo esmę.

Mūsų tiriama technologija E1 grupėje neperžengė Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008) ribų. Tik labiau aktualinta mokinių atsakomybė, kūrybiškumas, savarankiškumas.

2. *Fizinių ypatybių testavimas.* Taikyti šie testai:

- Šuolis į tolį iš vietos – staigiai jėgai nustatyti (pagal Eurofitą, 2002).

- Sėstis ir siekti – lankstumui nustatyti (pagal Eurofitą, 2002).
- Flamingo pusiausvyra – pusiausvyrai nustatyti (pagal Eurofitą, 2002).
- Kybojimas sulenktomis rankomis – rankų ir pečių raumenų išvermei nustatyti (pagal Eurofitą, 2002).
- Trys kūlvirsčiai pirmyn – koordinaciniams gebėjimams nustatyti (pagal Liachą, 1989).
- Kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis – koordinaciniams gebėjimams nustatyti (pagal Liachą, 1989).
- Kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis – koordinaciniams gebėjimams nustatyti (pagal Liachą, 1989).

3. *Statistinė analizė.* Gautiems kiekybiniais duomenims įvertinti taikyti šie statistiniai skaičiavimai: aritmetinis vidurkis (\bar{x}), vidutinis standartinis nuokrypis (s), aritmetinio vidurkio paklaida ($S\bar{x}$), Stjudento (t) kriterijus parametriniams duomenims, skirtumo tarp grupių vidurkių reikšmingumas – p. Tyrimo duomenys apdoroti taikant *SPSS 13.0 for Windows* kompiuterių programą.

Tyrimo rezultatai

I ir II klasės vaikinių fizinių ypatybių rezultatai nustatyti dvejų mokslo metų laikotarpiu. E1 (eks-

perimentinės) ir E2 (kontrolinės) grupės tiriamieji testuoti penkis kartus: 2009 metų spalio mėnesį (I tyrimas), 2010 metų gegužės mėnesį (II tyrimas), 2010 metų rugsėjo mėnesį (III tyrimas), 2011 metų sausio mėnesį (IV tyrimas), 2011 metų gegužės mėnesį (V tyrimas). Lyginti E1 ir E2 grupės gimnazistų fizinių ypatybių rodikliai eksperimento laikotarpiu, kurie atskleidė mūsų eksperimentinių programų poveikį jų fiziniams gebėjimams.

Palyginę E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rezultatus, gautus eksperimento pradžioje – 2009 metų spalio mėnesį, priėjome prie išvados, kad visų septynių testų rezultatai buvo panašūs (statistiškai reikšmingų rezultatų skirtumų tarp E1 ir E2 grupės tiriamųjų nenustatyta, 1 lentelė). Todėl galima teigti, kad eksperimento pradžioje grupės buvo panašios (homogeniškos).

2–5 lentelėse pateikti duomenys rodo abiejų eksperimentinių programų poveikį tirtoms fizinėms ypatybėms.

Palyginus E1 ir E2 grupės I klasės gimnazistų fizinių ypatybių rodiklius eksperimento pradžioje ir po pirmųjų mokslo metų, nustatyta, kad abiejų grupių vaikinai padarė pažangą (2 lentelė). Pažymėtina, kad E1 grupės tiriamųjų iš septynių fizinių ypatybių lavinimo rezultatų keturi antrojo tyrimo rezultatai buvo šiek tiek geresni nei E2 grupės tiri-

1 lentelė

E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rodikliai per pirmąjį testavimą

Grupė	Rodikliai	Staigioji jėga (cm) – šuolis į tolį iš vietos	Funkcinė jėga (ms) – rankų ir pečių raumenų išvermė	Lankstumas (cm) – sėstis ir siekti	Pusiausvyra (N/1 min) – flamingas	Koordinaciniai gebėjimai (s) – trys kūlvirsčiai pirmyn	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis
E1	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	212,88 ± 2,42	237,68 ± 15,87	16,81 ± 1,11	11,35 ± 0,53	3,95 ± 0,11	11,11 ± 0,19	11,61 ± 0,2
	S	18,71	121,88	7,5	3,98	0,82	1,36	1,46
E2	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	214,06 ± 2,66	287,0 ± 23,09	16,92 ± 1,11	10,26 ± 0,56	4,08 ± 0,14	11,24 ± 0,26	11,62 ± 0,29
	S	21,08	166,53	7,43	3,96	0,94	1,82	2,04
	d	1,18	49,32	0,11	1,09	0,13	0,13	0,01
	t	0,328	1,794	0,071	1,419	0,753	0,401	0,018
	p	p > 0,7	p > 0,1	p > 0,9	p > 0,2	p > 0,5	p > 0,7	p > 0,9

2 lentelė

E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rodikliai per antrąjį testavimą

Grupė	Rodikliai	Staigioji jėga (cm) – šuolis į tolį iš vietos	Funkcinė jėga (ms) – rankų ir pečių raumenų išvermė	Lankstumas (cm) – sėstis ir siekti	Pusiausvyra (N/1 min) – flamingas	Koordinaciniai gebėjimai (s) – trys kūlvirsčiai pirmyn	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis
E1	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	216,68 ± 2,72	301,66 ± 24,57	17,56 ± 1,13	10,26 ± 0,56	4,16 ± 0,13	10,76 ± 0,19	10,98 ± 0,25
	S	19,81	187,12	7,61	3,96	0,93	1,36	1,8
E2	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	216,24 ± 2,58	292,98 ± 23,01	16,93 ± 1,0	10,45 ± 0,64	3,9 ± 0,82	10,75 ± 0,19	10,93 ± 0,21
	S	19,83	172,17	6,96	4,75	0,62	1,38	1,55
	d	0,44	8,68	0,63	0,19	0,26	0,01	0,05
	t	0,118	0,257	0,416	0,218	1,713	0,017	0,169
	p	p > 0,9	p > 0,8	p > 0,7	p > 0,8	p > 0,1	p > 0,9	p > 0,9

mųjų. E2 grupės gimnazistų tik koordinaciniai gebėjimai buvo šiek tiek geresni, tačiau koordinacinių gebėjimų rezultatai, įvertinti pagal Liacho (1989) skalę, buvo įvairaus lygio: trijų kūlvisčių pirmyn siekė vidutinį, o kamuolio varymo – žemiau nei vidutinį lygį.

Po vasaros atostogų nustatyta abiejų grupių tiriamųjų fizinių ypatybių kaitos teigiama tendencija (3 lentelė). Šiuo kartu E1 grupės tiriamųjų, palyginti su E2 grupe, buvo nedaug geresni tik staigiosios jėgos, pusiausvyros ir koordinacinių gebėjimų (kamuolio varymo dešine ranka) rezultatai. Vis dėlto jų rezultatai nebuvo labai geri. Pagal Eurofito (2002) orientacines vertinimo skales E1 grupės ugdytinių šuolio į tolį iš vietos rezultatas įvertintas tik šešiais balais, o kamuolio varymo dešine ranka – jau pasiekė vidutinį lygį (pagal Liachą, 1989).

Skatindami abiejų grupių mokinių motyvaciją gerinti fizinių ypatybių rezultatus, antrųjų eksperimentinių mokslo metų viduryje (sausio mėnesį) davėme gimnazistams pakartoti tuos pačius testus. E1 grupės vaikinių geresnis buvo tik šuolio į tolį iš vietos rezultatas, bet rezultato įvertinimas siekė tik penkis balus (Eurofitas, 2002). 4 lentelėje pa-

teikti duomenys rodo teigiamą tendenciją: abiejų tiriamųjų grupių gimnazistai pagerino visų atliktų testų rezultatus (E1 grupės pusiausvyra buvo šiek tiek prastesnė). Pusės mokslo metų laikotarpiu negalima didesnė fizinių ypatybių lavinimo pažanga: per mažai savaitinių kūno kultūros pamokų. Be to, nesiekiami maksimaliai gerinti ugdytinio rezultatų, nes tai jų apsisprendimo, tikslo pasirinkimo laisvė. Pažymėtina, kad ir Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos (2008) 9–10 klasių mokiniams, tik siekiantiems aukštesnio pasiekimų lygio rekomenduoja siekti fizinio parengtumo pažangos, bet neakcentuoja kiekybinių rodiklių reikšmės.

Remdamiesi 5 lentelės duomenimis galime teigti, kad per vasario–gegužės mėnesius abiejų grupių tiriamieji pagerino visų testų rezultatus. E1 grupės gimnazistų buvo šiek tiek geresni už E2 grupės vaikinių šuolio į tolį iš vietos, kybojimo sulenktomis rankomis, sėstis ir siekti, kamuolio varymo kaire ranka aparant kliūtis rezultatai.

Nustatėme, kad pagal Eurofito (2002) orientacines vertinimo skales baigiančių antrąją gimnazijos klasę E1 ir E2 grupės vaikinių staigiąją jėgą galima įvertinti penkiais balais, funkcinę jėgą – tik ketu-

3 lentelė

E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rodikliai per trečiąją testavimą

Grupė	Rodikliai	Staigioji jėga (cm) – šuolis į tolį iš vietos	Funkcinė jėga (ms) – rankų ir pečių raumenų ištvermė	Lankstumas (cm) – sėstis ir siekti	Pusiausvyra (N/1 min) – flamingas	Koordinaciniai gebėjimai (s) – trys kūlvisčiai pirmyn	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis
E1	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	225,48 ± 3,55	324,04 ± 19,21	18,19 ± 1,13	9,08 ± 0,47	3,68 ± 0,07	10,30 ± 0,13	10,70 ± 0,16
	S	29,87	165,28	9,60	3,99	0,60	1,15	1,36
E2	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	223,70 ± 2,98	332,98 ± 21,77	18,68 ± 1,15	9,62 ± 0,63	3,53 ± 0,07	10,43 ± 0,12	10,58 ± 0,14
	S	21,93	172,78	8,99	4,87	0,57	0,94	1,09
	d	1,78	8,94	0,49	0,54	0,15	0,13	0,12
	t	0,368	0,309	0,299	0,692	1,408	0,686	0,543
	p	p > 0,7	p > 0,8	p > 0,8	p > 0,5	p > 0,2	p > 0,5	p > 0,6

4 lentelė

E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rodikliai per ketvirtąją testavimą

Grupė	Rodikliai	Staigioji jėga (cm) – šuolis į tolį iš vietos	Funkcinė jėga (ms) – rankų ir pečių raumenų ištvermė	Lankstumas (cm) – sėstis ir siekti	Pusiausvyra (N/1 min) – flamingas	Koordinaciniai gebėjimai (s) – trys kūlvisčiai pirmyn	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis
E1	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	225,40 ± 2,55	322,17 ± 16,17	19,43 ± 1,04	9,25 ± 0,46	3,64 ± 0,08	9,96 ± 0,11	10,22 ± 0,12
	S	20,22	140,06	8,81	4,00	0,66	0,96	1,01
E2	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	224,61 ± 3,04	337,85 ± 25,62	19,82 ± 1,11	9,22 ± 0,47	3,50 ± 0,08	9,95 ± 0,14	10,21 ± 0,12
	S	22,92	206,58	9,11	3,56	0,65	1,02	0,90
	d	0,79	15,68	0,39	0,03	0,14	0,01	0,01
	t	0,199	0,531	0,253	0,034	1,294	0,056	0,048
	p	p > 0,8	p > 0,6	p > 0,8	p > 0,9	p > 0,2	p > 0,9	p > 0,9

riais balais, lankstumą – trim balais, o pusiausvyrą – aštuoniais balais.

Koordinaciniai abiejų grupių vaikinių gebėjimai taip pat nedaug skyrėsi. Trijų kūlvirsčių pirmyn rezultatas atitiko aukštesnį nei vidutinį lygį, o kamuolio varymo – vidutinį lygį (pagal Liachą, 1989). Šie rezultatai patvirtino mūsų lūkesčius, kad fizinių ypatybių kontroliniai tikrinimai tris kartus per mokslo metus yra paskata siekti didesnės pažangos. Pasitvirtino Blauzdžio, Bagdonienės (2007) ir kitų mokslininkų nuomonė, kad kryptinga ir nuosekli fizinio ugdymosi sistema, kuri remiasi ugdytinio fizinėmis išgalėmis ir poreikiais, daro teigiamą poveikį jo fiziniams gebėjimams.

Lavinami savo fizines ypatybes gimnazistai praturtino fizinės saviugdodos turinį aktualiomis vertybėmis ir gebėjimais, žiniomis, būtinomis fizinei saviraiškai, tolesniam mokymuisi (rezultatai ir išvados skelbtos anksčiau – Medonis, Blauzdys, 2012). Mūsų atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad abiejų grupių tiriamieji prasmingai ugdėsi atsakingumo, sąžiningumo ir altruizmo vertybes. Ugdomojo eksperimento programa ugdytos vertybės buvo tiesiogiai susijusios su asmeninių kompetencijų ugdymosi raiška paauglių fizinės saviugdodos procese, nes be žmogaus vertybinio prado negalima jokia veikla (Medonis, Blauzdys, 2012). Dirbtinis ugdymo praktikos skaidymas į sąlygiškai savarankiškas sudedamąsias dalis, elementus neproduktyvus ar net žalingas. Tačiau edukologijos mokslininkas yra pajėgus ištirti tik atskirus mokslinio pažinimo objektus (Bitinas, 2010). Ugdomoju eksperimentu, pagal savo išgales, mes dvejus mokslo metus analizavome fizinės saviugdodos poveikį gimnazisto asmeninių kompetencijų raiškai. Viena iš svarbiausių yra gebėjimas lavinti fizines ypatybes, nes jos didina organizmo sistemų rezervą ir yra svarbi žmogaus vertybė, sveikatos pagrindas. Lavinantis savo fizines ypatybes mokinys

turi gerai išmanyti sudėtingą ugdymosi technologiją: išvengti perkrovos, neigiamo perkėlimo (kai vyraujanti fizinė ypatybė trukdo lavėti kitai), gebėti keletą mėnesių iš eilės integruotai lavinti tas pačias fizines ypatybes, t. y. prasmingai valdyti pedagoginį vyksmą vengdamas lavinimosi ir judėjimo gebėjimų ugdymosi priešpriešos. Tai procesas, kuriam reikia nemažų fizinių ir psichinių pastangų, todėl ne visų mėgstamas, kartais ugdantis neigiamą fizinio aktyvumo motyvaciją. Akivaizdu, kad tik pamatuotai, prasmingai ir išmanančiai lavindamas fizines ypatybes gimnazistas gali tikėtis numatyto rezultato: didinti fizinio ugdymosi motyvaciją, gebėjimą sutelkti jėgas siekiant užsibrėžtų tikslų, būti atsparus nesėkmėms, prognozuoti savo veiklos pasekmes.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Klasikinę ugdymo paradigmą keičia laisvojo ugdymo paradigma, vis labiau įsitvirtina konstruktyvizmas, atliepantis žinių amžiaus iššūkius. Iššūkiams atremti pasitelkiamos asmeninės kompetencijos. Pastebėta, kad ugdymo realybėje pirmiausia persipina vertybinių nuostatų svarbos suvokimas, ugdymosi technologijų supratimas, jų praktinis įgyvendinimas. Tačiau vertybinių nuostatų ugdymosi technologijos, susijusios su sudėtingu asmens vidinio pasaulio pažinimu, dar menkai mokslo atskleistos, todėl dalis mokslininkų tebesiorientuoja į akivaizdžius ugdymo proceso dėmenis – žinias, gebėjimus, įgūdžius, negebėdami išvelgti vertybinių nuostatų ugdymo pirmaeiliskumo. Taip iškreipiama ugdymo (-si) proceso logika (Martišauskienė, 2009). Vadinasi, būtina aktualinti mokinių asmeninių kompetencijų ir jų svarbaus sando – vertybių ugdymą. Ugdant vyresniųjų mokinių požiūrį į fizinių ypatybių lavinimąsi, kaip į pamatinę sveikatos vertybę, pravartu nustatyti, koku laipsniu mūsų tirti gimnazistai pripažįsta jos svarbą ir koks jos įprasminimo pobūdis.

5 lentelė

E1 ir E2 grupės vaikinių fizinių ypatybių rodikliai per penktąjį testavimą

Grupė	Rodikliai	Staigioji jėga (cm) – šuolis į tolį iš vietos	Funkcinė jėga (ms) – rankų ir pečių raumenų ištvėmė	Lankstumas (cm) – sėstis ir siekti	Pusiausvyra (N/1 min) – flamingas	Koordinaciniai gebėjimai (s) – trys kūlvirsčiai pirmyn	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas dešine ranka aparant kliūtis	Koordinaciniai gebėjimai (s) – kamuolio varymas kaire ranka aparant kliūtis
E1	$\bar{X} \pm S \bar{X}$	230,39 ± 3,50	352,64 ± 16,57	20,60 ± 1,01	9,04 ± 0,49	3,53 ± 0,06	9,73 ± 0,12	9,98 ± 0,11
	S	21,85	142,57	8,68	4,20	0,56	1,00	0,92
E2	$\bar{X} \pm S \bar{X}$	226,73 ± 2,84	346,08 ± 21,49	20,47 ± 1,07	8,65 ± 0,47	3,37 ± 0,07	9,70 ± 0,11	9,99 ± 0,12
	S	19,03	174,62	8,76	3,81	0,53	0,80	0,93
	d	3,66	6,56	0,13	0,39	0,16	0,03	0,01
	t	0,819	0,244	0,09	0,578	1,706	0,151	0,065
	p	p > 0,4	p > 0,8	p > 0,9	p > 0,6	p > 0,1	p > 0,9	p > 0,9

Pasitvirtino darbinė prielaida, kad per kūno kultūros pamokas atliekami asmeniškai susidaryti fizinių pratimų kompleksai įtvirtina fizinės saviugdą pagrindus, gerina tirtų fizinių ypatybių kiekybinius rezultatus.

Akivaizdu, kad įprasminant fizinę saviugdą svarbu aktualinti *fizinių ypatybių ugdymą (-si)* – praturtinti fizinės saviugdą turinį aktualia gimnazistų žinių, gebėjimų ir vertybinių nuostatų visuma, kuri būtina jo fizinei saviraiškai, tolesniam mokymuisi ir gyvenimui.

Kadangi gimnazistai turėjo galimybę laisvai, bet atsakingai susidaryti, pasirinkti ir atlikti fizinių pratimų kompleksą, draugiškai bendradarbiaudami tarpusavyje, todėl logiška, kad saviraiškos poreikis teigiamai motyvavo vaikus fizinei saviugdai ir savarankiškai veiklai.

Daug veiksnių, susijusių su sportine veikla, lemia teigiamą sąveiką su kompetentingais bendraamžiais (Mahoney, Stattin, 2000; Danish, Taylor, Fazio, 2003), svarbių įgūdžių ir interesų gyvenimui plėtotę (Oweis, Spinks, 2001; Ryska, 2003), galimybių, kur paaugliai jaučiasi pripažinti (Giordano, 2003), o sportinė veikla yra ta terpė, kurioje paaugliai tampa savarankiškesni, mokosi priimti sprendimus, rūpinasi savimi (Perkins, 2007; Laskienė, Laskytė, Šertvytienė, Jarmantienė, 2010).

Adaškevičienė (2006), išanalizavusi mokinių modernių fizinio ugdymo technologijų esmines žymes, išvelgia fizinio ugdymo proceso tapimo pedagogiškesniu ir humaniškesniu tendenciją. Ši autorė pagrįstai prieina prie išvados, kad fizinio ugdymo procesas turi būti grindžiamas kokybiškai nauju mokinių vertybinių nuostatų ugdymu, paremtu išsąmonintu judėjimo poreikiu sveikatai.

Anot Aramavičiūtės, Martišauskienės (2010), šiuolaikinės ugdymo paradigmos siekis yra remtis patirtimi ir įrodymais apie pasiektus rezultatus, kad būtų sudaromos prielaidos konstruktyviai modeliuoti pedagoginę pagalbą, todėl mūsų taikyta fizinės saviugdą technologija padėjo kelti gimnazistų fizinio ugdymosi motyvaciją. Ja buvo kryptingai siekta labiau aktualinti mokinių *bendradarbiavimą, atsakomybę, kūrybiškumą ir savarankiškumą*. Čia fizinę saviugdą veiksmingiau įprasmino E1 grupės gimnazistai nei E2 grupės tiriamieji.

Palyginę E1 ir E2 grupės vaikų fizinių ypatybių rezultatus 2009–2011 mokslo metais nustatėme, kad E1 grupės tiriamieji padarė šiek tiek didesnę (statistiškai nereikšmingą) asmeninę pažangą nei

kontrolinės grupės vaikai. Gauti rezultatai patvirtino taikytų programų veiksmingumą ir parodė, kad mūsų sudaryta ir taikyta fizinio ugdymo (-si) technologija darė teigiamą įtaką tiriamųjų fizinių ypatybių ugdymui.

Išvados

1. Fizinės saviugdą turiniu ir procesu eksperimentinių ir kontrolinių klasių gimnazistai, įgyvendindami fizinę saviugdą, tendencingai gerėjančiai ugdėsi *staigiosios ir funkcinės jėgos, aktyvaus lankstumo, statinės pusiausvyros* fizinės ypatybės bei *koordinacinius gebėjimus* per kūno kultūros pamokas. Tam galėjo turėti įtakos asmeniniai fizinio ugdymo (-si) motyvai ir tikslai, galimybė pasirinkti pratimus ir susidaryti fizinių pratimų kompleksą, jo atlikimo technologija.

2. Tyrimu pagrįstas kryptingas ir tikslingas gimnazistui fizinių ypatybių ugdymasis fizinės saviugdą turiniu ir procesu gali būti svarbi vertybė rengiantis savarankiškam, atsakingam gyvenimui, paremtam naujais iššūkiais, galimybėmis.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (2006). Moderniosios vaikų kūno kultūros ir sporto conceptualieji bruožai. *Kūno kultūros ir sveikatos ugdymo dabartis ir perspektyvos: Respublikinės mokslinės konferencijos pranešimų tezės* (pp. 5–9). Klaipėda: KU.
2. Aramavičiūtė, V., Martišauskienė, E. (2010). Leono Jovaišos auklėjimo mokslas: fundamentalumo ir inovatyvumo sinergija. *Acta paedagogica Vilnensia*, 25, 19–29.
3. *Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, vertinimo, atnaujinimo ir diegimo strategija 2007–2012 metams* (2007). Parengė LR švietimo ir mokslo ministro įsakymu sudaryta darbo grupė. Grupės vadovė E. Motiejūnienė. [žiūrėta 2010-03-30]. Prieiga per internetą: <<http://www.smm.lt/ugdymas/bendrasis/kiti.htm#uts>>.
4. Bitinas, B. (2010). Meilė Lukšienė: ugdyti žmogų demokratijai. *Pedagogika*, 100, 17–19.
5. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
6. Blauzdys, V., Bagdonienė, L. (2007). *Mokinių teigiamo požiūrio į kūno kultūrą kaip mokymosi dalyką ugdymas, didinant jo prasmingumą: monografija*. Vilnius: VPU.
7. Carson, R. L., Chase, M. A. (2009). An examination of physical education teacher motivation from a self-determination theoretical framework. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(4), 335–353. UK: Taylor & Francis Group.
8. Danish, S. J., Taylor, T., Fazio, R. (2003). Enhancing adolescent development through sport and leisure. In: G. R. Adams & M. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook on Adolescence* (pp. 92–108).

9. Eurofitas. Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai: metodikos knyga sporto specialistams, pedagogams, medicinos darbuotojams, sportuotojams. 2-asis pataisytas ir papildytas leidimas (2002). Vilnius: LSIC.
10. Giordano, P. C. Relationships in adolescence (2003). *Annual Review of Sociology. CA: Annual reviews*, 29, 57–81.
11. Kardelienė, L., Kardelis, K. (2006). *Pedagoginė komunikacija kūno kultūros veikloje: monografija*. Kaunas: LKKA.
12. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis*. Kaunas: JUDEX.
13. Laskienė, S., Laskytė, A., Šertvytienė, D., Jamantienė, L. (2010). 16–17 metų sportuojančių ir nesportuojančių paauglių savo kompetencijos suvokimas ir bendrasis savęs vertinimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(76), 78–85.
14. Mahoney, J. L., Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescents' antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113–127.
15. Martišauskienė, E. (2009). Mokytojų vertybinių nuostatų įkūnijimas ugdymo procese. *Pedagogika*, 93, 25–35.
16. Masiliauskas, D. (2011). *Kūno kultūros mokytojo profesinės ir mokinių dalykinės pozicijos sąsaja pamokoje: daktaro disertacija*. Šiauliai: ŠU.
17. Medonis, A., Blauzdys, V. (2012). Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*, 105, 78–85.
18. Oweis, P., Spinks, W. L. (2001). Psychological outcomes of physical activity: A theoretical perspective. *Journal of Human Movement Studies*, 40, 351–375.
19. Perkins, D. (2007). Coaches: making youth sports a positive experience. *Coaching Update*, 22(2), 4–5, 24–25.
20. Poteliūnienė, S., Blauzdys, V., Juškelienė, V. (2012). Lietuvos kūno kultūros mokytojų pasirengimas taikyti naujas mokinių fizinio ugdymo idėjas. *Pedagogika*, 105, 94–101.
21. *Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos*. (2008). Parengė LR švietimo ir mokslo ministro įsakymu sudaryta darbo grupė. Grupės vadovė – E. Motiejūnienė. Prieiga per internetą: <[http://www.pedagogika.lt/index.php? -469374926](http://www.pedagogika.lt/index.php?-469374926)> [žiūrėta 2010-10-30].
22. Ryska, T. A. (2003). Sportsmanship in young athletes. The role of competitiveness, motivational orientation and perceived purpose of sport. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(3), 273–293.
23. Лях, В. И. (1989). *Координационные способности школьников: монография*. Минск: Полымя.

MEANINGFULNESS OF ADOLESCENTS EMPLOYING THE PHYSICAL SELF-EDUCATION PROCESS TOWARDS THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FEATURES

*Aurimas Medonis, Assoc. Prof. Dr. Vincentas Blauzdys
Lithuanian University of Educational Sciences*

SUMMARY

Our researchers have found that a narrow focus on the properties of physical education within sessions taken in the classroom prevent from enhancing the prestige of physical education as a teaching subject and inhibits students' attitudes and abilities to consciously practice physical education. Thus, in our case, the implementation of physical self-education through physical education classes encouraged the students for developing the values of physical education and in fairly striving for physical abilities, health and learning success considering personal expectations and resources. Comprehensive school has been recommended to adapt the curriculum in such a manner that each learner, according to individual needs and abilities, would mature as a personality and acquire competencies necessary for further education as well as for a meaningful and active life in democratic society (Strategy for Creating, Implementing, Evaluating and Renewing the Content of Comprehensive Education for the period 2006–2012, 2007). It is therefore worth exploring the problem which is the issue of the content of physical self-education and technology selection that concentrates on developing the physical qualities of the upper-secondary school student.

The conducted research was aimed at investigating the effects of physical self-education on the promotion

of the physical features of the 1st and 2nd year male students of upper-secondary school. The process of physical self-education has been addressed to and discussed on the basis of *General Programs for Primary and Basic Education* (2008) and related to the holistic direction of physical education and to personal physical education values and aspirations validating activities stimulated by the students of upper-secondary school.

The experimental program was applied in three upper-secondary schools of Lithuanian capital Vilnius for the period of school years 2009/2011. The performed research involved 127 male-students of the basic medical group of physical fitness (group E1 – 64, group E2 – 63). A complex educational effect-oriented programme was carried out and covered the purposefulness of the acquired knowledge of physical education and, with the help of physical self-education, improved the indexes of physical qualities as the values of physical education obtained by a today's learner. The tools for conducting research included a scientific and methodological analysis of literature, classic educational experiment, testing physical features and statistical analysis.

In the course of the educational experiment, both groups of the respondents, upon the completion of each school year, improved the indexes of coordination

abilities and investigated physical features. It should be noted that the surveyed participants of group E1 somewhat effectively enhanced coordination abilities such as dribbling the ball with the left hand around obstacles, three forward somersaults, standing balance (flamingo), active flexibility (sitting and reaching), functional strength (flexed arm hang) and standing long jump. In addition, the students representing group

E1 rather than those from E2 had stronger motivation for physical self-education. The awareness of student's physical self-education focused on developing physical features may appear as a dominant value of life in the future.

Keywords: adolescents of upper-secondary school, physical self-education, physical features.

Aurimas Medonis
Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto
Kūno kultūros teorijos katedra
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius
Mob. +370 677 56 560
El. paštas: aurimas.medonis@gmail.com

Gauta 2014 04 18
Patvirtinta 2014 07 02

OLIMPINIS SPORTAS OLYMPIC SPORTS

Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidimo rodiklių charakteristika XXI ir XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse

Algimantas Šatas, prof. habil. dr. Kazys Milašius
Lietuvos edukologijos universitetas

Santrauka

Lietuvos krepšininkai, turintys klausos negalią, toliau tęsia savo puikių pergalių seriją. Jie 2013 m. tapo kurčiųjų olimpinių žaidynių krepšinio čempionais. Tai dar vienas didelis šios visuomenės socialinės grupės atstovų laimėjimas, prisidedantis prie gražių Lietuvos krepšinio mokyklos pergalių tarptautinėse varžybose. Paskelbtuose mūsų darbuose apie kurčiųjų krepšinininkų rengimą (Šatas, Radžiukynas, 2003; Šatas, Milašius, 2008) dar nėra atlikta lyginamosios Lietuvos kurčiųjų krepšinininkų žaidimo sėkmingose kurčiųjų olimpinėse žaidynėse analizės. Darbo tikslas – išanalizuoti 2013 m. olimpinių čempionų – Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės narių žaidimo kokybės rodiklius ir palyginti juos su 2009 m. olimpinėse žaidynėse dalyvavusios Lietuvos komandos žaidimo rodikliais.

Sisteminės analizės metodu atlikta Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidėjų žaidimo veiksmų lyginamoji analizė XXI ir XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse žaistose rungtynėse. Naudojantis oficialiais FIBA rungtynių registravimo protokolais buvo analizuojama Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės varžybinė veikla. Tyrimo duomenų analizei taikyti matematinės statistikos metodai.

Tyrimo rezultatai rodo, kad 2009 m. Taipėjaus olimpinėse žaidynėse dauguma greitojo puolimo rodiklių buvo geresni negu 2013 m. Sofijos (Bulgarija) olimpinėse žaidynėse. Tai rodo, kad 2013 m. kurčiųjų olimpinėse žaidynėse visų komandų meistriškumas buvo didesnis. Didesnį Lietuvos krepšinininkų greitojo puolimo veiksmingumą sąlygojo ir tai, kad 2013 m. Sofijoje vykusiose olimpinėse žaidynėse per rungtynes greitojo puolimo metu buvo mažiau prarandama kamuolių (1,3 karto), sumažėjo nepataikymų į krepšį skaičius (iki 1,7 karto), greitajame puolime dalyvavo ir didesnis žaidėjų skaičius – 2,36.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės narių žaidimas yra veiksmingas. Prastesnį kai kurių Lietuvos rinktinės žaidimo komponentų lygį XXII olimpinio turnyro metu kompensavo taiklesnis tritaškių metimų, baudų metimų tikslumas, didesnis greitojo puolimo veiksmingumas nei ankstesnėse olimpinėse žaidynėse.

Varžybinės veiklos rezultatyvumas 2013 m. olimpinėse žaidynėse žaidžiant su skirtingomis komandomis buvo įvairus. Blogesni krepšinininkų varžybinės veiklos rodikliai buvo žaidžiant su panašaus meistriškumo komandomis. Žaidžiant su Taipėjaus komanda bendras metimų tikslumas buvo 53,1 %, su Argentinos – 46,7 %, su Graikijos – 45,3 %, su Rusijos – 47,1 %, su Ukrainos – 53,8 %, su Venesuelos – 49,1 %. Mažiausiai klaidų buvo padaryta rungtynėse su Argentinos ir Ukrainos komandomis – atitinkamai 18 ir 19 klaidų, mažiausias pražangų skaičius – rungtynėse su Taipėjaus komanda – tik 13. Kiti varžybinės veiklos rodikliai kito įvairiai ir priklausė nuo varžovų komandų techninio bei taktinio parengtumo, mūsų komandos žaidėjų individualių gebėjimų. Šie gebėjimai pasireiškė kovojant dėl atšokusių kamuolių, perimant ir perduodant kamuolį, atliekant rezultatyvius perdavimus, organizuojant greitąjį puolimą.

Raktažodžiai: kurtieji krepšininkai, olimpinės žaidynės, varžybinė veikla.

Įvadas

Lietuvos krepšininkai, turintys klausos negalią, toliau tęsia savo puikių pergalių seriją. Jie 2013 m. tapo kurčiųjų olimpinių žaidynių krepšinio čempionais. Tai dar vienas didelis šios visuomenės socialinės grupės atstovų laimėjimas, prisidedantis prie gražių Lietuvos krepšinio mokyklos pergalių tarptautinėse varžybose (Šatas, Milašius, 2008).

Žmogus, turintis sutrikusią klausą, susiduria su tobulėjimo, adaptacijos ir integracijos visuomenėje problemomis. Tačiau kūno kultūra, aktyvi sportinė veikla sudaro sąlygas gerai socialinei sveikatai (Palmer et al., 2006). Krepšinio žaidimas, jo mokymasis, dalyvavimas varžybose yra vienas iš

klausos negalią turinčių žmonių saviraiškos ir socializacijos būdų. Kurčiųjų krepšinis turi daug ką bendro su sveikųjų krepšiniu, tačiau turi ir tam tikrų techninių skirtumų (Steward et al., 1991). Kurčiųjų krepšinininkų žaidimo veiklos tyrimai leidžia valdyti jų rengimą aukščiausio rango varžyboms. Tiek sveikų, tiek ir klausos negalią turinčių krepšinininkų žaidimo kokybę galima nustatyti remiantis moksliniais kriterijais (Valandewijck et al., 1999; Gocentas ir kt., 2004; Laplund et al., 2004; Kreivyte, Čižauskas, 2005). Paskelbtuose mūsų darbuose apie kurčiųjų krepšinininkų rengimą (Šatas, Radžiukynas, 2003; Šatas, Milašius, 2008) dar nėra atlikta lyginamosios Lietuvos kurčiųjų krepšinininkų

žaidimo dvejose sėkmingose kurčiųjų olimpinėse žaidynėse analizės. Lietuvos kurčiųjų krepšinininkų varžybų rezultatai rodo, kad šios socialinės grupės žmonės gali pasiekti puikių sportinių laimėjimų. Vadinasi, rengiant kurčiuosius krepšinininkus ateities varžyboms yra aktualu tirti ir palyginti jų žaidimo rodiklius aukščiausio lygio varžybose – olimpinėse žaidynėse.

Darbo tikslas – išanalizuoti 2013 m. olimpiinių čempionų – Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės narių žaidimo kokybės rodiklius ir palyginti juos su 2009 m. olimpinėse žaidynėse dalyvavusios Lietuvos komandos žaidimo rezultatais.

Tyrimo organizavimas ir metodai

Tirta 12 Lietuvos kurčiųjų krepšinio komandos narių, dalyvavusių 2013 m. Bulgarijos sostinėje Sofijoje vykusiose XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse, žaidybinė veikla.

Sisteminės analizės metodu, naudojantis oficialiais FIBA rungtynių registravimo protokolais, atlikta Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidėjų žaidimo veiksmų lyginamoji analizė kiekvienose žaistose olimpiinių žaidynių rungtyne. 2013 m. Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės varžybinės veiklos rodikliai palyginti su 2009 m. Taipėjūje (Taivanas) vykusių XXI kurčiųjų olimpiinių žaidynių, kuriose Lietuvos krepšinininkai iškovoję sidabro medalius, varžybinės veiklos rodikliais.

Per rungtynes buvo registruojami šie vidutiniai žaidimo rodikliai:

1. bendras metimų tikslumas žaidimo metu (proc.);
2. dvitaškių metimų tikslumas (proc.);
3. tritaškių metimų tikslumas (proc.);
4. baudų metimų tikslumas (proc.);
5. atkovotų kamuolių po savo ir varžovų krepšiu skaičius per rungtynes;
6. perimtų kamuolių skaičius per rungtynes;
7. rezultatyvių perdavimų skaičius;
8. blokuotų kamuolių skaičius per rungtynes;
9. klaidų skaičius per rungtynes;
10. pražangų skaičius per rungtynes;
11. greitų puolimų skaičius per rungtynes;
12. greitų puolimų veiksmingumas per rungtynes (proc.);
13. pelnyta taškų per rungtynes;
14. varžovų pelnyti taškai.

Tyrimo duomenų analizei buvo taikyti matematinės statistikos metodai. Apskaičiuotas visų rungtynių žaidimo rodiklių aritmetinis vidurkis (\bar{x}), atliktas procentinis skaičiavimas.

Tyrimo rezultatai

Iš 1 lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad abejose olimpinėse žaidynėse Lietuvos kurtieji krepšinininkai pasirodė sėkmingai. 2009 m. Taipėjūje vykusio olimpinio turnyro metu teko žaisti penkerias rungtynes, o 2013 m. Sofijoje – šešerias. Didesnį rezultatyvumą Taipėjūje lėmė pergalės prieš varžovus didesniu skirtumu nei Sofijoje. 2009 m. buvo pralaimėtos tik finalinės rungtynės JAV komandai. 2013 m. tokio susitikimo pavyko išvengti, nes JAV rinktinė, būdama turnyro favorite, pusfinalyje pralaimėjo Venesuelai. Pažymėtina, kad XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse, esant lygiam varžovų jėgų

1 lentelė

Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidimo rodiklių charakteristika XXI ir XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse

Eil. Nr.	Rodikliai	2009 m. Taipėjūje	2013 m. Sofija
1	Užimta vieta	2	1
2	Metimų tikslumas žaidimo metu (proc.)	56,0	49,2
3	Dvitaškių metimų tikslumas (proc.)	64,0	55,3
4	Tritaškių metimų tikslumas (proc.)	33,0	33,4
5	Baudų metimų tikslumas (proc.)	56,0	67,5
6	Atkovota kamuolių po savo krepšiu	28,0	30,0
7	Atkovota kamuolių po varžovų krepšiu	17,0	12,2
8	Perimtų kamuolių skaičius	17,8	14,7
9	Rezultatyvių perdavimų skaičius	22,4	14,5
10	Blokuotų metimų skaičius	4,0	1,5
11	Klaidų skaičius per rungtynes	21,4	22,8
12	Pražangų skaičius per rungtynes	21,0	22,7
13	Greitų puolimų skaičius per rungtynes	21,6	13,8
14	Greitų puolimų veiksmingumas (proc.)	62,0	62,3
15	Pelnyta taškų per rungtynes	100,4	80,0
16	Varžovų pelnyti taškai	55,2	58,5

santykiui, lemiamą reikšmę pergalėms turėjo labai svarbūs žaidimo komponentai, tokie kaip pagerėjęs baudų metimo tikslumas, siekęs 67,5 %, padidėjęs greitų puolimų veiksmingumas – 62,3 %, didesnis tritaškių metimų tikslumas – 33,4 %.

Šiuolaikinis krepšinio žaidimas pasižymi vis didėjančiu greitų puolimų skaičiumi ir jų rezultatyvumu. Iš tyrimo rezultatų matyti (2 lentelė), kad Taipėjaus olimpinėse žaidynėse dauguma greitojo puolimo rodiklių buvo geresni negu Sofijos olimpinėse žaidynėse. Tai rodo, kad 2013 m. olimpinėse žaidynėse visų komandų meistriškumas buvo didesnis. Didesnį Lietuvos krepšinininkų greitojo puolimo veiksmingumą sąlygojo ir tai, kad 2013 m. Sofijoje vykusiose olimpinėse žaidynėse per rungtynes grei-

2 lentelė

Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės greitojo puolimo rodikliai XXI ir XXII kurčiųjų olimpinėse žaidynėse

Eil. Nr.	Rodikliai	2009	2013
		\bar{x}	\bar{x}
1	Greitų puolimų skaičius	21,6	13,8
2	Realizuotų greitų puolimų skaičius	13,4	8,6
3	Nerealizuotų greitų puolimų skaičius	8,2	5,2
4	Greitų puolimų efektyvumas (proc.)	62,0	62,8
5	Atkovojus kamuolį po savo krepšiu, skaičius	21,6	11,7
6	Atlikus pirmąjį kamuolio perdavimą, skaičius	14,8	9,2
7	Neatlikus pirmojo kamuolio perdavimo, skaičius	6,8	4,7
8	Prarado kamuolį (kartai)	1,8	1,3
9	Perėjo į pozicinį žaidimą	1,8	0,8
10	Metė ir nepataikė	4,4	1,7
11	Atakos baigėsi baudomis	3,6	1,7
12	Pelnė taškų greitojo puolimo metu	26,8	17,5
13	Dalyvavo žaidėjų greitajame puolime, skaičius	2,28	2,36

tojo puolimo metu buvo mažiau prarandama kamuolių (1,3 karto), sumažėjo nepataikymų į krepšį skaičius (iki 1,7 karto), greitajame puolime dalyvavo ir didesnis žaidėjų skaičius – 2,36.

Greitojo puolimo veiksmingumas daugiausia priklauso nuo atkovotų kamuolių po savo krepšiu skaičiaus ir atlikto pirmo perdavimo kokybės. Šiuo požiūriu Sofijos olimpinėse žaidynėse žaista veiksmingiau. Greitojo puolimo metu po pirmojo perdavimo per rungtynes buvo pelnyta vidutiniškai 1,9 taško, o Taipėjaus olimpinėse žaidynėse – 1,8 taško. Nepasisėkus greitajam puolimui į pozicinį žaidimą Sofijoje rungtynių metu buvo pereita vidutiniškai 0,8 karto, o Taipėjyje – 1,8 karto. Analizuojant atskirų rungtynių žaidimo rodiklius (3 lentelė) matyti, kad tik vienos rungtynės (su Taipėjaus komanda) buvo lengvai laimėtos – 48 taškų pranašumu, tačiau buvo ir sunkesnių rungtynių (su Graikijos, Ukrainos komandomis), kuriose pergale padėjo iškovoti geresni žaidimo kokybės rodikliai bei žaidėjų kovingumas ir pasiaukojimas.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Iš darbe pateiktos Lietuvos kurčiųjų krepšininkų rezultatų apžvalgos matyti, kad jau daug metų jie yra vieni pajėgiausių pasaulyje. Jų žaidybinės veiklos ypatumus mes nuolat tyrinėjame (Šatas, Radžiukynas, 2003; Šatas, Milašius, 2008^{a, b}). Galima teigti, kad Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės rengimas olimpinėms žaidynėms buvo veiksmingas, tai patvirtina laimėti aukso medaliai. Komandos varžybinės veiklos rodiklių kaita olimpinėse turnyrų metu parodė, kad kurčiųjų krepšininkų prisitaikymas prie fizinių krūvių turi banguojantį charakterį ir atitinka bendruosius sporto treniruotės principus, pasireiškiančius sportinėje veikloje (Hohmann, Brack, 1983; Dick, 1997; Stonkus, 1998). Kaip ir kiekviename tokio lygio turnyre, pasitaikė varžovų, kurie buvo lengvai įveikti dėl mūsų krepšininkų geresnio fizinio parengtumo bei žaidimo taktinio ir techninio pranašumo. Analogiškus varžybinės veiklos reiškinius pastebėjo ir kiti krepšinio specialistai, tyrinėję sveikuosius krepšininkus (Čižauskas, 2003; Paulauskas, Paulauskienė, 2003; Dembinski, 2003; Radžiukynas ir kt., 2008).

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, kad Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės narių žaidimas yra veiksmingas. Prastesnį kai kurių Lietuvos rinktinės žaidimo komponentų lygį XXII olimpinio turnyro metu kompensavo didesnis tritaškių metimų, baudų metimų tikslumas, didesnis greitojo puolimo veiksmingumas nei ankstesnėse olimpinėse žaidynėse.

Mūsų tyrimų rezultatai moksliniu teoriniu požiūriu apibendrina Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės praktinius sportinius laimėjimus ir paaiškina varžytinės veiklos olimpinėse žaidynėse rezultatyvumą bei jo priežastingumą. Visa tai papildoma šios socialinės grupės žmonių sporto treniruotės teoriją ir praktiką.

3 lentelė

Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidimo rodikliai XXII olimpinėse žaidynėse

Eil. Nr.	Rodikliai Varžovas	Metimų skaičius	Metimų tikslumas (proc.)	Klaidų skaičius per rungtynes	Pražangų skaičius per rungtynes	Pelnyta taškų per rungtynes	Varžovų pelnyti taškai	Greitų puolimų skaičius	Greitų puolimų efektyvumas (proc.)
1	Taipėjus	86	53,1	23	13	84	36	22	54,6
2	Argentina	88	46,7	18	21	78	63	19	63,2
3	Graikija	81	45,3	21	22	75	68	9	77,8
4	Rusija	96	47,1	30	25	92	73	17	76,5
5	Ukraina	72	53,8	19	24	67	58	8	62,5
6	Venesuela	89	49,1	25	23	84	63	8	37,5
Vidutiniškai per rungtynes		85,3	49,2	22,8	22,7	80,0	58,5	13,8	62,8
2009 m. XXI OŽ, Taipėjus			56,0	21,4	21,0	100,4	55,2	21,6	62,0

Išvada

Varžybinės veiklos rezultatyvumas 2013 m. kurčiųjų olimpinėse žaidynėse žaidžiant su skirtingomis komandomis buvo įvairus. Blogesni krepšininkų varžybinės veiklos rodikliai buvo žaidžiant su panašaus meistriškumo komandomis. Žaidžiant su Taipėjaus komanda bendras metimų tikslumas buvo 53,1 %, su Argentinos – 46,7 %, su Graikijos – 45,3 %, su Rusijos – 47,1 %, su Ukrainos – 53,8 %, su Venesuelos – 49,1 %. Mažiausiai klaidų buvo padaryta rungtynėse su Argentinos ir Ukrainos komandomis – atitinkamai 18 ir 19 klaidų, mažiausias pražangų skaičius – rungtynėse su Taipėjaus komanda – tik 13. Kiti varžybinės veiklos rodikliai kito įvairiai ir priklausė nuo varžovų komandų techninio bei taktinio parengtumo, mūsų komandos žaidėjų individualių gebėjimų. Šie gebėjimai pasireiškė kovojant dėl atšokusių kamuolių, perimant ir perduodant kamuolį, atliekant rezultatyvius perdavimus, organizuojant greitąjį puolimą.

LITERATŪRA

1. Čižauskas, A. (2003). Didelio meistriškumo vyrų krepšinio komandų žaidimo tyrimai. *Sporto mokslas*, 1 (31), 74-78.
2. Dembinski, J. (2003). Analysis of activities in professional basketball. *Sporto mokslas*, 1(31), 27-31.
3. Dick, F. W. (1997). *Sport Training Principles*. A. and C. Black.
4. Gocentas, A., Landor, A., Andziulis, A. (2004). Aerobinio pajėgumo parametrų ir krepšinio treniruotės parametrų intensyvumo koreliaciniai ryšiai. *Sporto mokslas*, 3(37), 34-38.
5. Hohmann, A., Brack, R. (1983). Theoretische Aspekte der Leistungsdiagnostik im Sportspiel. *Leistungssport*, 1, 5-10.
6. Kreivyte, R., Čižauskas, A. (2005). Didelio meistriškumo krepšininkų lokomocinio greitumo ir jėgos rodiklių kaita metiniu sportinio rengimo ciklu. *Sporto mokslas*, 2(40), 57-61.
7. Laplaud, D., Hug, F., Menier, R. (2004). Training induced changes in aerobic etitudes of professional basketball players. *International Journal of Sports and Medicine*, 25(2), 103-108.
8. Palmer, T., Katbeen, M., Weber, M. (2006). The deaf athlete. *Current Sport Medicine Reports*, 5, 323-326.
9. Paulauskas, R., Paulauskienė, R. (2003). Didelio meistriškumo vyrų krepšinio komandos gynybos klaidų ypatumai. *Sporto mokslas*, 3(33), 58-61.
10. Radžiukynas, Dn., Čižauskas, A., Kemerytė-Riaubienė, E., Radžiukynas, Dr. (2008). Geriausių Lietuvos (LKL) ir Europos krepšininkų pagrindinių žaidimo rodiklių lyginamoji analizė. *Sporto mokslas*, 1(51), 35-40.
11. Steward, D., Robinson, J., McCarty, D. (1991). Participation in deaf sport: characteristics of elite deaf athletes. *Adapted Physical Activity Quartley*, 8, 136-145.
12. Stonkus, S. (1998). Geriausiųjų pasaulio krepšininkų pagrindinių žaidimo rodiklių svarbiausiose varžybose lyginamoji analizė. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1(29), 73-79.
13. Šatas, A., Radžiukynas, D. (2003). Lietuvos kurčiųjų krepšininkų rinktinės fizinis parengtumas ir varžybinė veikla. *Sporto mokslas*, 3(33), 46-50.
14. Šatas, A., Milašius, K. (2008^a). Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidėjų fizinių, funkcinų galių kaita ir varžybinė veikla. *Sporto mokslas*, 1(51), 57-61.
15. Šatas, A., Milašius, K. (2008^b). Lietuvos kurčiųjų krepšinio rinktinės žaidėjų fizinės ir funkcinės galios bei žaidimo rodiklių charakteristika 2008 metų Europos čempionate. *Sporto mokslas*, 4(54), 68-72.
16. Valandewijck, Y., Daly, D., Theisis, D. (1999). Field test evolution of aerobic, anaerobic and wheelchair basketball skill performances. *International Journal of Sports and Medicine*, 20, 1-7.

CHARACTERISTICS OF LITHUANIAN DEAF BASKETBALL NATIONAL TEAM PLAYERS' INDICES IN THE 21ST AND 22ND DEAFLYMPIC GAMES

*Algimantas Šatas, Prof. Dr. Habil. Kazys Milašius
Lithuanian University of Educational Sciences*

SUMMARY

Lithuanian deaf basketball players keep continuing on series of impressive victories. In 2013, they became the champions of Deaflympics, which is one more great achievement for the representatives of this social group; it increases the number of victories of Lithuanian basketball school at the international arena (Šatas, Milašius, 2008). Our previous works on deaf basketball players' preparation (Šatas, Radžiukynas, 2003; Šatas, Milašius, 2008) did not include comparative analysis of Lithuanian deaf basketball national team players' game in two successful Deaflympic Games. The sport results achieved by Lithuanian deaf basketball players prove

ability of this social group people to successfully reach remarkable sport victories. The aim of the work was to investigate the indices of game quality of Lithuanian deaf basketball national team members – Deaflympics champions in 2013, and to compare them with Lithuanian team's game results in 2009 Deaflympics.

Systemic analysis method was employed to carry out analysis of Lithuanian deaf basketball national team players' game actions in matches played during the 21st and 22nd Deaflympic Games. Official FIBA matches' statistics were used to register match activity of Lithuanian deaf basketball national team. Methods

of mathematical statistics were applied for the research data analysis.

The research data show better results in fast breaks indices in Taipei Deaflympics' matches comparing to the ones demonstrated during the Games in Sofia. This fact shows greater performance level of all the participating teams in 2013 Games. Greater effectiveness of fast breaks in 2013 Sofia Games was also influenced by less number of lost balls (by 1.33 times) and missed shots (up to 1.67 times), as well as by increased number of players in fast breaks (by 2.36 times).

Summarized results of the research allow stating that the playing of Lithuanian deaf basketball national team players is effective. Lower level of some indices in the 22nd tournament was covered by more precise three-points and free throws, as well as by more effective fast breaks comparing to the previous Games.

Effectiveness of match activity in 2013 Deaflympics possessed variety in meeting different teams. Worse

indices of competitive activity were demonstrated in meeting the teams of similar performance level. During the Deaflympics in 2013, Lithuanian team's total throws precision was 53.1 percent in meeting Taipei team, 46.7 percent – Argentina team, 45.3 percent – Greece team, 47.1 percent – Russia team, 53.8 percent – Ukraine team, and 49.1 percent – Venezuela team. Lithuanian team demonstrated the least number of turnovers in matches with Argentina and Ukraine teams – 18 and 19 turnovers (respectively), the least number of fouls (13) was achieved during the match with Taipei team. Other indices of game activity used to experience different alterations and were dependent on the opponents' teams' technical and tactical condition, as well as on individual skills of the players. Such skills were demonstrated in rebounds, steals and passes, assists and fast breaks.

Keywords: deaf basketball players, Deaflympics, competitive activity.

Kazys Milašius
Lietuvos edukologijos universiteto Sporto ir sveikatos fakulteto
Sporto metodikos katedra
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius
Tel.: +370 5 275 1748; +370 5 273 4858
El. paštas: kazys.milasius@leu.lt

Gauta 2014 02 12
Patvirtinta 2014 07 02

INFORMACIJA AUTORIAMS // INFORMATION FOR AUTHORS

Bendroji informacija:

Žurnalui pateikiami originalūs, neskelbti kituose leidiniuose straipsniai, juose skelbiama medžiaga turi būti nauja, teisinga ir tiksli, logiškai išanalizuota ir aptarta. Mokslinio straipsnio apimtis – iki 12–15 puslapių (skaičiuojant tekstą, paveikslus ir lenteles).

Straipsniai skelbiami lietuvių arba anglų kalbomis su išsamiais santraukomis lietuvių ir anglų kalbomis.

Straipsniai siunčiami žurnalo „Sporto mokslas“ atsakingajam sekretoriui šiuo elektroniniu paštu: sm@loa.lt, tel. pasiteirauti: +370 5 231 0047. Gaunami straipsniai registruojami. Straipsnio gavimo data nustatoma pagal el. paštą gauto straipsnio laiką.

Straipsnio struktūros ir informavimo reikalavimai:

Antraštinis puslapis: 1) trumpas ir informatyvus straipsnio pavadinimas; 2) autorių vardai ir pavardės, mokslo vardai ir laipsniai; 3) institucijos, kurioje atliktas tiriamasis darbas, pavadinimas; 4) autoriaus, atsakingo už korespondenciją, susijusią su pateiktu straipsniu, vardas, pavardė, adresas, telefono (fakso) numeris, elektroninio pašto adresas, 5) visų bendra autorių mokslinio darbo kryptys ir elektroniniai adresai.

Santrauka (ne mažiau kaip 400 žodžių) lietuvių ir anglų kalbomis. Santraukoje nurodomas tyrimo tikslas, objektas, trumpai aprašoma metodika, pateikiami tyrimo rezultatai ir išvados.

Raktažodžiai: 3–5 informatyviūs žodžiai ar frazės.

Įvadas (iki 300 žodžių). Jame nurodoma tyrimo problema, aktualumas, ištirtumo laipsnis, žymiausi tos srities mokslo darbai, tikslas. Skyriuje cituojami literatūros šaltiniai turi turėti tiesioginį ryšį su eksperimento tikslu.

Tyrimo metodai. Aprašomi originalūs metodai arba pateikiamos nuorodos į literatūroje aprašytus standartinius metodus. Tyrimo metodai ir organizavimas turi būti aiškiai išdėstyti.

Tyrimo rezultatai. Išsamiai aprašomi gauti rezultatai, pažymimas jų statistinis reikšmingumas, pateikiamos lentelės ir paveikslai.

Tyrimo rezultatų aptarimas ir išvados. Tyrimo rezultatai lyginami su kitų autorių skelbtais duomenimis, atradimais, įvertinami jų tapatumai ir skirtumai. Pateikiamos aiškios ir logiškos išvados, paremtos tyrimo rezultatais.

Literatūra. Literatūros sąrašas cituojama tik publikuota mokslinė medžiaga. Cituojamų literatūros šaltinių turi būti ne daugiau kaip 15. Literatūros sąrašas šaltiniai numeruojami ir vardijami abėcėlės tvarka pagal pirmojo autoriaus pavardę. Pirmia vardijami šaltiniai lotyniškais rašmenimis, paskui – slaviškais.

Literatūros aprašo pavyzdžiai:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.

2. Štaras, V., Arelis, A., Venclovaitė, L. (2001). Lietuvos moterų irkluojujų treniruotės vyksmo ypatumai. *Sporto mokslas*, 4(26), 28–31.

3. Stonkus, S. (Red.) (2002). *Sporto terminų žodynas* (II leid.). Kaunas: LKKA.

Straipsnio tekstas turi būti surinktas kompiuteriu A4 lapo formatu „Times New Roman“ šriftu, 12 pt. Puslapiai turi būti numeruojami viršutiniame dešiniame krašte, pradedant antraštiniu puslapiu, kuris pažymimas pirmuoju numeriu.

Skenuotų paveikslų pavadinimai pateikiami po paveikslais surinkti „Microsoft Word“ programa. Paveikslai žymimi eilės tvarka arabiškais skaitmenimis, pateikiami tik nespaldyti.

Kiekviena lentelė privalo turėti trumpą anraštelį ir virš jos pažymėtą lentelės numerį. Visi paaiškinimai turi būti tekste arba trumpame priede, išspausdintame po lentele.

Jei paveikslai ir lentelės padaryti „Microsoft Excel“ programa ir perkelti į programą „Microsoft Word“, tai reikia pateikti atskirai ir „Microsoft Excel“ programa padarytus originalius failus.

Neatitinkantys reikalavimų ir netvarkingai parengti straipsniai bus grąžinami autoriams be įvertinimo.

Kviečiame visus bendradarbiauti „Sporto mokslo“ žurnale, skelbti savo darbus.

Prof. habil. dr. Povilas KAROBLIS
„Sporto mokslo“ žurnalo vyr. redaktorius

General information:

The articles submitted to the journal should contain original research not previously published. The material should be new, true to fact and precise, with logical analysis and discussion. The size of a scientific article – up to 12–15 printed pages.

The articles are published either in the Lithuanian or English languages together with comprehensive summaries in the English and Lithuanian languages.

The articles should be submitted to the Executive Secretary of the journal to the following E-mail address: sm@loa.lt, the telephone for contact: +370 5 231 0047.

All manuscripts received are registered. The date of receipt is established according to the time when article is received via E-mail.

Requirements for the structure of the article:

The title page should contain: 1) a short and informative title of the article; 2) the first names and family names of the authors, scientific names and degrees; 3) the name of the institution where the work has been done; 4) the name, family names, address, phone and fax number, E-mail address of the author to whom correspondence should be sent; 5) E-mail addresses and scientific characteristics of all the authors.

Summaries with no less than 400 words should be submitted in the Lithuanian and English languages. The summary should state the purpose of the research, the object, the brief description of the methodology, the most important findings and conclusions.

Keywords are from 3 to 5 informative words or phrases.

The introductory part (not more than 300 words). It should contain a clear statement of the problem of the investigation, the extent of its solution, the most important papers on the subject, the purpose of the study. The cited literature should be in direct relation with the purpose of the experiment in case.

The methods of the investigation. The original methods of the investigation should be stated and/or references should be given for standard methods used. The methods and procedure should be identified in sufficient detail.

The results of the study. Findings of the study should be presented comprehensively in the text, tables and figures. The statistical significance of the findings should be noted.

The discussion of the results and conclusions of the study. The results of the study should be in relationship and relevance to published observations and findings, emphasizing their similarities and differences. The conclusions provided should be formulated clearly and logically and should be based on the results of the research.

References. Only published scientific material should be included in to the list of references. The list of references should not exceed 15 sources. References should be listed in alphabetical order taking account of the first author. First references with Latin characters are listed, and then – Slavic.

Examples of the correct references format are as follows:

1. Bekerian, D. A. (1993). In search of the typical eyewitness. *American Physiologist*, 48, 574–576.

2. Neuman, G. (1992). Specific issues in individual sports. Cycling. In: R. J. Shepard and P.O. Astrand (Eds.). *Endurance in Sport* (pp. 582–596). New-York.

3. Dintiman, G., Ward, B. (2003). *Sports speed* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

The text of the article must be presented on standard A4 paper, with a character size at 12 points, font – “Times New Roman”.

The titles of the scanned figures are placed under the figures, using “Microsoft Word” program. All figures are to be numbered consecutively giving the sequential number in Arabic numerals, only in black and white colors.

Each table should have short name and number indicated above the table. All explanations should be in the text of the article or in the short footnote added to the table. The abbreviations and symbols given in the tables should coincide with the ones used in the text and/or figures.

Once produced by “Microsoft Excel” program, figures and tables should not be transferred to “Microsoft Word” program. They should be supplied separately.

The manuscripts not corresponding to the requirements and/or carelessly prepared will be returned to the authors without evaluation.

The journal “Sporto mokslas” is looking forward to your kind cooperation in publishing the articles.

Prof. Dr. Habil. Povilas KAROBLIS
Editor-in-Chief, Journal “Sporto mokslas” (“Sport Science”)