

---

# SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (X)

---

Mokslinių straipsnių  
rinkinys



LIETUVOS  
SPORTO  
UNIVERSITETAS

Treniravimo mokslo  
katedra

---



**TRENIRAVIMO MOKSLO KATEDRA**

**SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS  
VEIKSNIAI (X)**

Mokslinių straipsnių rinkinys

Kaunas 2017

**Atsakingasis redaktorius**

doc. dr. Aurelijus Kazys ZUOZA (Lietuvos sporto universitetas)

**Redaktorių kolegija:**

doc. dr. Aleksandras ALEKRINSKIS (LSU)  
doc. dr. Alfonsas BULIUOLIS (LSU)  
doc. dr. Zina BIRONTIENĖ (KU)  
doc. dr. Laura DANIUSEVIČIŪTĖ-BRAZAITĖ (KTU)  
prof. dr. Albinas GRŪNOVAS (LSU)  
doc. dr. Vida IVAŠKIENĖ (LSU)  
dr. Daiva BULOTIENĖ (LSU)  
prof. dr. Sigitas KAMANDULIS (LSU)  
doc. dr. Irina KLIZIENĖ (KTU)  
doc. dr. Gediminas MAMKUS (LSU)  
doc. dr. Rimantas MIKALAUSKAS (LSU)  
prof. habil. dr. Kazys MILAŠIUS (LEU)  
doc. dr. Rimantas MINKEVIČIUS (MRU)  
doc. dr. Stanislovas NORKUS (ŠU)  
doc. dr. Rūtenis PAULAUSKAS (LEU)  
prof. habil. dr. Jonas PODERYS (LSU)  
doc. dr. Jūratė POŽĖRIENĖ (LSU)  
prof. habil. dr. Antanas SKARBALIUS (LSU)  
doc. dr. Valentina SKYRIENĖ (LSU)  
prof. habil. dr. Albertas SKURVYDAS (LSU)  
doc. dr. Diana RĖKLAITIENĖ (LSU)  
doc. dr. Viktoras ŠILINSKAS (LSU)  
doc. dr. Jūratė STANISLOVAITIENĖ (LSU)  
prof. dr. Arvydas STASIULIS (LSU)  
doc. dr. Ilona TILINDIENĖ (LSU)  
prof. habil. dr. Audronius VILKAS (LEU)  
doc. dr. Ilona Judita ZUOZIENĖ (LSU)

Mokslinių straipsnių rinkinys leidžiamas Lietuvos sporto universiteto Treniravimo mokslo katedroje nuo 2008 m.

Kiekvieną straipsnį recenzavo 2 atitinkamos srities mokslininkai.

Autorių kalba netaisyta.

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

© Lietuvos sporto universitetas, 2017

eISSN 2538-7944

## TURINYS

Guseinovas V., Zuoza A. K., Zuoza A., Miklovytė L. STUDENTŲ TINKLININKŲ ŠOKLUMO REZULTATŲ IR KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ KAITA PARENGIAMUOJU LAIKOTARPIU .....	4
Gužauskas D., Šukys S. ŠEIMOS, KAIP EDUKACINĖS APLINKOS, POVEIKIS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIAM AKTYVUMUI .....	15
Indriūnienė V., Zuoženė I. J., Pajaujienė S., Kukenys T. TARPTAUTINIS PROJEKTAS – PRATURTINTOS SPORTINĖS VEIKLOS PROGRAMA, „ESA“ .....	22
Ivaškienė V., Markevičius V., Freimanienė A. FIZIŠKAI AKTYVIŲ VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ PATIRIAMAS STRESAS ŠEIMOS SUDĖTIES IR LYTIES ASPEKTU .....	28
Ivaškienė V., Markevičius V. SPORTUOJANČIŲ STUDENČIŲ AGRESIJOS RAIŠKA AMŽIAUS ASPEKTU .....	36
Kerpė G., Zuoza A. K. LAIMĖJUSIOS IR PRALAIMĖJUSIOS KOMANDOS TAKTINIŲ VEIKSMŲ IR TECHNIKOS ĮGŪDŽIŲ KAITA BALTIJOS VYRŲ TINKLINIO LYGOS RUNGTYNIŲ METU .....	43
Markevičius V., Ivaškienė V. STUDENČIŲ SPORTAVIMO MOTYVACIJA IR JĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI AMŽIAUS ASPEKTU .....	49
Memliukaitė E., Alekrinskis A., Bulotienė D. LIETUVOS OLIMPINĖS BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO RINKTINĖS PASIRENGIMO 2016 OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ANALIZĖ .....	57
Poderys J., Buliuolis A., Poderienė K., Šilinskas V. TRENIRUOTĖS PROCESO VALDYMO PROBLEMA: INDIVIDUALAUS TYRIMO DUOMENŲ VERTINIMO BŪTINUMAS .....	67
Rapalytė A., Alekrinskis A., Bulotienė D., Alekrinskienė O. AKTYVAUS LAISVALAIKIO SKATINIMAS PER NEFORMALŲJŲ MOKSLEIVIŲ UGDYMĄ TELŠIŲ MIESTE .....	76
Revaitė V., Alekrinskis A., Bulotienė D. ORIENTAVIMOSI SPORTAS KAIP JAUNIMO LAISVALAIKIO LEIDIMO BŪDAS .....	85
Saurazaitė D., Kreivyte R., Fominienė V. PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KARJEROS VERTINIMAS LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO LYGOS PAVYZDŽIU .....	90
Skučas K., Šilkaitytė D. TAKTINIO RENGIMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMOS POVEIKIS VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ SPECIALIESIEMS FIZINIAMS GEBĖJIMAMS .....	101
Žibūdaite V., Majauskienė D. ROMUALDOS GIEDRAITYTĖS-GARKAUSKIENĖS VAIDMUO LIETUVOS STALO TENISE .....	106

## STUDENTŲ TINKLININKŲ ŠOKLUMO REZULTATŲ IR KŪNO MASĖS KOMPONENTŲ KAITA PARENGIAMUOJU LAIKOTARPIU

Vusalas Guseinovas<sup>1</sup>, Aurelijus Kazys Zuoza<sup>1</sup>, Andrius Zuoza<sup>2</sup>, Lina Miklovytė<sup>1</sup>  
*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Lietuvos energetikos institutas<sup>2</sup>, Kaunas*

### SANTRAUKA

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti studentų tinklininkų šoklumo rezultatų ir kūno masės komponentų kaitą parengiamuoju laikotarpiu.

**Tyrimo metodai ir organizavimas.** Tiriamąją imtį sudarė Lietuvos sporto universiteto studentų vyrų tinklinio komandos tinklininkai ( $n = 14$ ), rungtyniaujantys Lietuvos čempionate ir studentų lygoje. Tiriamųjų amžiaus vidurkis  $21,5 \pm 2,0$  metai. Tyrimas buvo vykdomas 6 pasirengiamojo etapo savaites. Pirmą savaitę ir pasibaigus 6 savaitių trukmės parengiamajam laikotarpiui, buvo išmatuota tinklininkų: kūno masės indeksas (KMI) riebalinė (kg), liesoji kūno masė (kg), raumeninė masė bei kūno masė (kg). Šoklumo testavimas buvo atliekamas kiekvieną parengiamojo laikotarpio savaitę (visas 6 savaites). Šuoliai buvo atliekami prieš treniruotę atlikus 5–10 minučių pramankštą. Ugdomojo eksperimento metu per kiekvienas tinklininkų pratybas buvo taikyta šoklumo ugdymo programa. Apskaičiuoti matuojamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai ( $\bar{x}$ ), standartiniai nuokrypiai (SD), vidurkių skirtumo reikšmingumui vertinti naudotas Mano-Vitnio-Vilkoksono kriterijaus analogas priklausomoms imtims. Skirtumas laikomas reikšmingu, jei  $p < 0,05$ .

**Tyrimo rezultatai** parodė, kad išmatavus sportininkų riebalinę (kg), liesąją kūno mases (kg) bei kūno svorį (kg), prieš ir pasibaigus 6 savaitių trukmės pasirengimo laikotarpiui, buvo užfiksuota, kad šie rodikliai patikimai nepasikeitė ( $p > 0,05$ ). Riebalinė masė (kg) prieš pasirengiamąjį laikotarpį buvo  $9,6 \pm 6,4$  kg, pasibaigus –  $9,1 \pm 5,6$  kg ( $p > 0,05$ ). Liesoji kūno masė prieš  $70,3 \pm 7,5$  kg, po –  $70,4 \pm 7,5$  kg ( $p > 0,05$ ), svoris taip pat nepakito – prieš pasirengimo varžyboms etapą sportininkai svėrė  $79,9 \pm 11,1$  kg, pasibaigus –  $79,4 \pm 10,3$  kg ( $p > 0,05$ ). Lyginant šuolio su mostu ir be mosto rezultatus matyti, kad jų rezultatai patikimai skyrėsi ( $p < 0,05$ ). Šuolio su mostu rezultatai turėjo patikimai reikšmingą pokytį tarp pirmos ir penktos savaitės ( $p < 0,05$ ).

**Išvados.** Nustatyta, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis neturėjo reikšmingo poveikio sportininkų kūno masės komponentams ( $p < 0,05$ ). Pasirengimo varžyboms laikotarpis turėjo reikšmingos įtakos šoklumo rezultatams. Šuolio su mostu rezultatas buvo, patikimai didesnis, lyginant pirmosios ir penktosios savaitės reikšmes ( $p < 0,05$ ).

**Raktiniai žodžiai:** tinklininkai, šuolis, kūno masės komponentai, parengiamasis periodas.

## IVADAS

Sportinių žaidimų pratybose daugiau taikomi įvairūs šuoliavimo pratimai, o to nedaro ciklinių šakų sportininkai, todėl jų santykinio raumenų galingumo reikšmės didesnės, ir tai yra krūvių specifiškumo pasekmė (Emeljanovas ir kt., 2006). Tuo tarpu tinklininkai tiek treniruočių, tiek ir rungtynių metu nuolat atlieka šuolius ir tampa ypač svarbu vertinti šį fizinį gebėjimą. Zuoza ir kt. (1999); Zuoza ir kt. (2011) teigia, kad kuo didesnis šoklumo lygis, tuo labiau leidžia sportininkams įgyti pranašumą prieš varžovus tokiose žaidimo fazėse, kaip puolimas ir gynyba. Šoklumas taip pat yra reikšmingas statant užtvaras. Autoriai pabrėžia, kad puolimas tinklinyje yra vienas iš pagrindinių taškų pelnyto būdų.

Kalbant apie šoklumą reikia atminti, kad jį sudaro keletas komponentų – šuolio aukštis, atsispyrimo trukmė, atsispyrimo jėga ir kt. K. Muckus ir G. Čižauskas (2006) akcentuoja, kad žaidžiant tinklinį, labai svarbu atsižvelgti į dvejopą vertinimo pobūdį: vienais atvejais sportininkui svarbu aukštai pašokti, nekreipiant dėmesio į tai, kiek laiko trunka šuolis, kitais atvejais jam svarbu tą patį aukštį pasiekti kaip galima greičiau. Pirmu atveju svarbus šuolio aukštis, kurį lemia atsispyrimo jėgos impulsas. Antru – svarbi šuolio trukmė, kuri priklauso nuo dinaminės jėgos, o nuo šios – judesio trukmė. Todėl tampa aktualu nustatyti, kokie tinklininkų šoklumo rodikliai, treniruočių metu yra svarbiausi siekiant geriausių rezultatų varžybose.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti studentų tinklininkų šoklumo rezultatų ir kūno masės komponentų kaitą parengiamajame periode.

## METODIKA

Tiriamąją imtį sudarė Lietuvos sporto universiteto studentų vyrų tinklinio komandos tinklininkai ( $n = 14$ ), rungtyniaujantys Lietuvos čempionate ir studentų lygoje. Tiriamųjų amžiaus vidurkis  $21,5 \pm 2,0$  metai. Tyrime taikyti šie metodai: ugdomasis eksperimentas, antropometrija, testavimas, statistinė analizė.

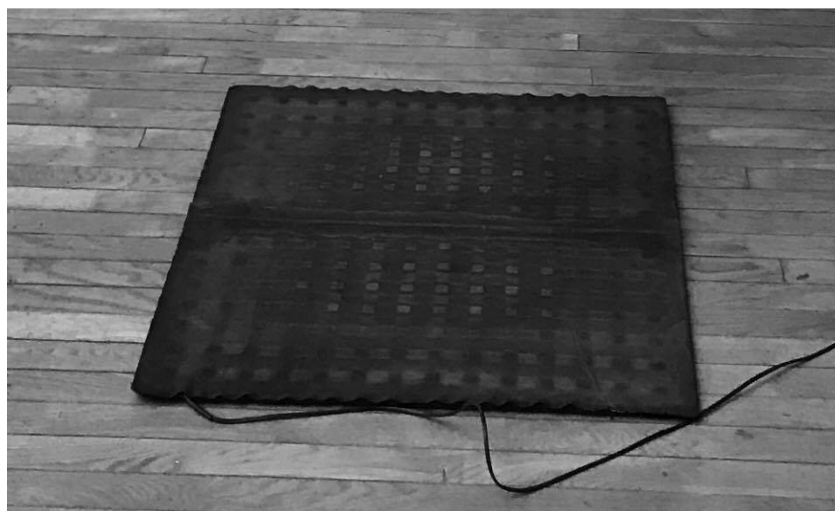
*Ugdomasis eksperimentas.* Tyrimo metu buvo taikomas natūralus ugdomasis eksperimentas, tyrimo objekto neišskiriant iš natūralios aplinkos, o eksperimentinė situacija iš esmės nesiskyrė nuo įprastų sąlygų (Karoblis, 2002). Eksperimentas trukmė – šešios parengiamojo periodo savaitės. Ugdomojo eksperimento metu per kiekvienas tinklininkų pratybas buvo taikyta šoklumo ugdymo programa.

*Antropometrija.* Tiriamųjų kūno masės komponentams matuoti buvo naudojamos „Body Composition Analyzer TBF-300“ (Tanita, Japonija) elektroninės svarstyklės (1 pav.). Elektroninėmis svarstyklėmis buvo nustatyta tiriamųjų: kūno masė (kg), KMI (kūno masės indeksas,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ), riebalinė masė (%), kg) liesoji kūno masė (kg), raumeninė masė. Tiriamųjų ūgis išmatuotas antropometru.



1 pav. **Body Composition Analyzer TBF-300** elektroninės svarstyklės

*Testavimas.* Tinklininkų šoklumui įvertinti naudojome šuolį aukštyn iš vietos be ir su rankų mostu. Po standartinės pramankštos tiriamieji ant  $60 \times 60$  cm dydžio kontaktinio kilimėlio (2 pav.) atliko po tris vertikalius šuolius be rankų mosto ir po tris šuolius su rankų mostu. Pirmus tris šuolius be rankų mosto (su dvidešimt sekundžių pertrauka tarp šuolių) tiriamieji atliko amortizuojamai pritūpiant iki  $90^\circ$  kampo per kelius (kampas kontroliuojamas stebint), rankos laikomos ant juosmens. Sekančius tris šuolius su rankų mostu (su dvidešimt sekundžių pertrauka tarp šuolių), tiriamieji taip pat atliko amortizuojamai pritūpiant iki  $90^\circ$  kampo per kelius. Tiriamieji stengėsi pašokti kuo aukščiau, atsispirdami abejomis kojomis. Tarp šuolių be mosto ir su mostu, tiriamieji turėjo 1 minutės pertrauką.



2 pav. **Kontaktinė platforma SBM-1** ( $60 \times 60$  cm dydžio)



3 pav. Šuolio į aukštį technika be rankų mosto



4 pav. Šuolio į aukštį technika su rankų mostu

Testų patikimumo koeficientas ( $r = 0,65 - 0,79$ ).

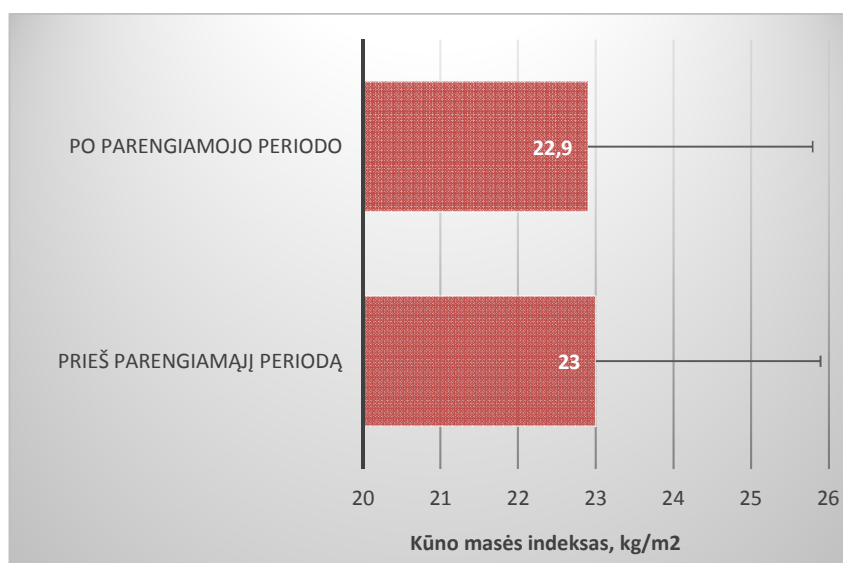
Tyrimas buvo vykdomas 6 parengiamojo etapo savaites. Pirmą savaitę ir pasibaigus 6 savaitėms trukmės parengiamajam laikotarpiui, buvo išmatuota tinklininkų: KMI, riebalinė (kg), liesoji kūno masė (kg), raumeninė masė bei kūno masė (kg). Šoklumo testavimas buvo atliekamas kiekvieną parengiamojo laikotarpio savaitę (visas 6 savaites). Šuoliai buvo atliekami prieš treniruotę atlikus 5–10 minučių pramankštą.

*Statistinė analizė.* Apskaičiuoti matuojamų rodiklių aritmetiniai vidurkiai ( $\bar{x}$ ), standartiniai nuokrypiai (SD), vidurkių skirtumo reikšmingumui vertinti naudotas Mano-Vitnio-Vilkoksono kriterijaus analogas priklausomoms imtims. Skirtumas laikomas reikšmingu, jei  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI

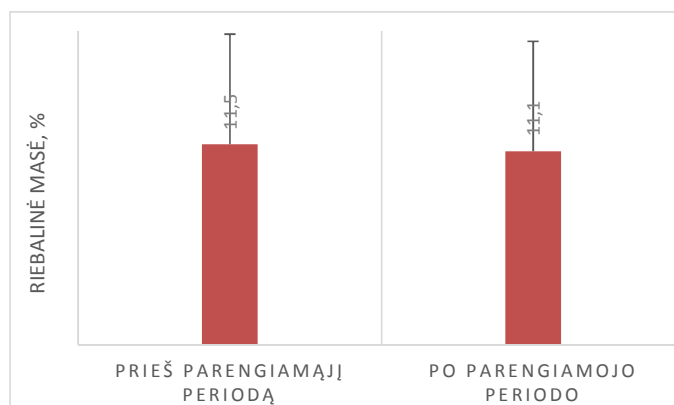
6 savaitėms trukmės parengiamasis periodas, neturėjo statistiškai reikšmingo pokyčio ( $p > 0,05$ ) tinklininkų kūno masės indeksui (5 pav.). Prieš parengiamąjį laikotarpį, šis rodiklis buvo  $23,0 \pm 2,9 \text{ kg/m}^2$ , pasibaigus 6 savaitėms pasirengimo varžyboms etapui –  $22,9 \pm 2,7 \text{ kg/m}^2$  ( $p > 0,05$ ).





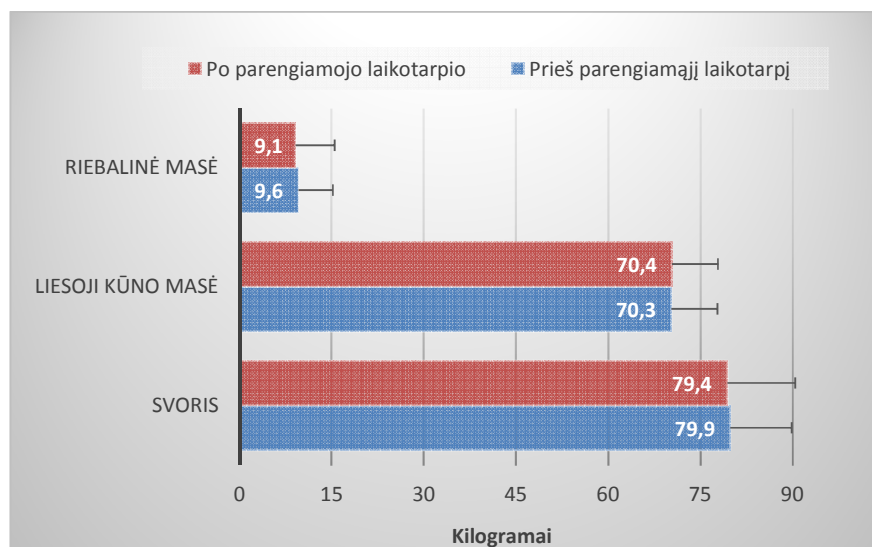
5 pav. Kūno masės indekso pokyčiai parengiamuoju laikotarpiu ( $p > 0,05$ )

Tinklininkų procentinė raumeninė masė, taip pat išliko nepakitusi viso, 6 savaičių trukmės, parengiamojo laikotarpio metu ( $p > 0,05$ ) (6 pav.). Prieš šį periodą, procentinė raumeninė masė buvo  $11,5 \pm 6,3$  %, pasibaigus jam –  $11,1 \pm 5,5$  % ( $p > 0,05$ ).



6 pav. Procentinės riebalinės masės pokyčiai parengiamuoju laikotarpiu ( $p > 0,05$ )

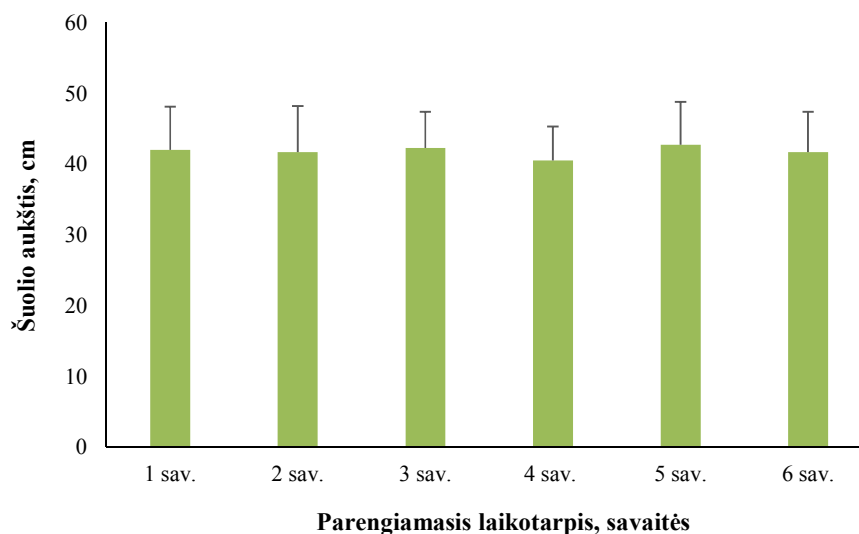
Išmatavus sportininkų riebalinę (kg), liesąją kūno masę (kg) bei kūno masę (kg) prieš ir pasibaigus 6 savaičių trukmės pasirengimo laikotarpiui, buvo užfiksuota, kad šie rodikliai patikimai nepasikeitė ( $p > 0,05$ ) (7 pav.). Riebalinė masė (kg) prieš pasirengiamąjį laikotarpį buvo  $9,6 \pm 6,4$  kg, pasibaigus –  $9,1 \pm 5,6$  kg ( $p > 0,05$ ). Liesoji kūno masė prieš  $70,3 \pm 7,5$  kg, po –  $70,4 \pm 7,5$  kg ( $p > 0,05$ ), kūno masė taip pat nepakito – prieš pasirengimo varžyboms etapą sportininkai svėrė  $79,9 \pm 11,1$  kg, pasibaigus –  $79,4 \pm 10,3$  kg ( $p > 0,05$ ).



7 pav. Svorio (kg), riebalinės masės (kg) ir liesosios kūno masės (kg) pokyčiai parengiamuoju laikotarpiu ( $p > 0,05$ )

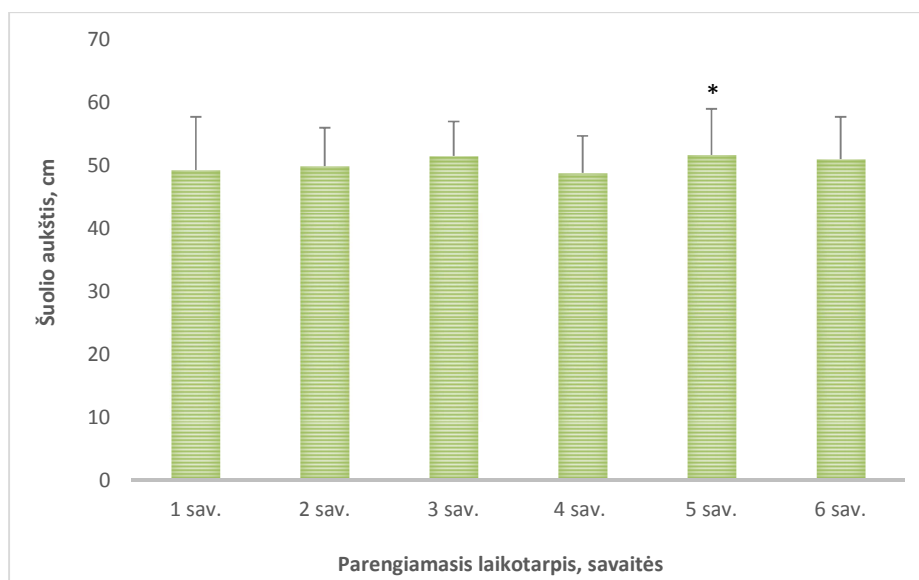
Remiantis šiais tyrimo rezultatais galima teigti, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis neturėjo reikšmingo poveikio sportininkų kūno masės komponentams – kūno svoriui (kg), riebalinei masei (kg), procentinei riebalinei masei, liesajai kūno masei ir KMI, nes riebalinė (kg), liesoji kūno masė (kg) bei kūno svoris (kg) šiame treniruočių cikle pakito labai nežymiai.

Šoklumo rezultatai, atliekant šuolį be mosto, pateikti 7 paveiksle. Atlikus šuolius be rankų mosto, kiekvieną pasirengiamojo laikotarpio savaitę, užfiksuotas nepakitęs šuolio aukštis visu laikotarpiu ( $p > 0,05$ ). Pirmąją savaitę, fiksuotas šuolio aukštis buvo  $42,0 \pm 6,1$  cm, paskutiniąją –  $41,7 \pm 5,7$  cm ( $p > 0,05$ ). Tai rodo, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis neturėjo reikšmingo poveikio tinklininkų šuolio be rankų mosto rezultatams.



7 pav. Šuolio aukštyn be mosto pokytis parengiamuoju laikotarpiu ( $p > 0,05$ )

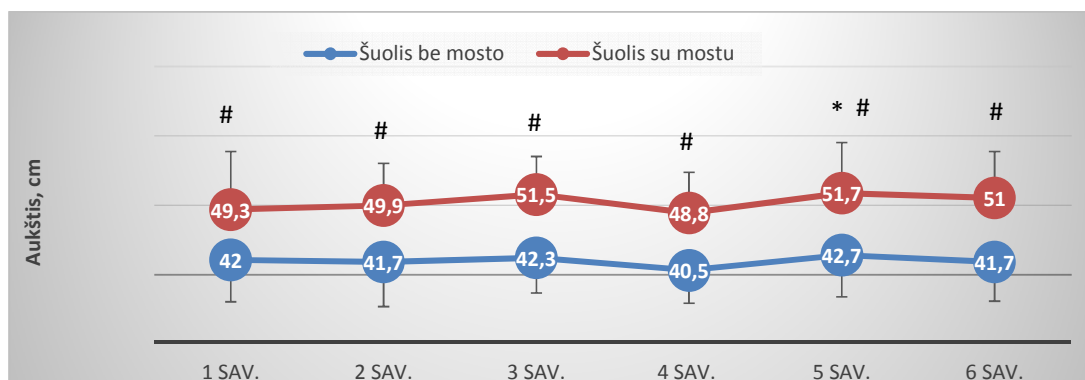
Šoklumo rezultatai, atliekant šuolį su mostu, pateikti 8 paveiksle. Atlikus šuolius su rankų mostu, kiekvieną pasirengiamojo laikotarpio savaitę, užfiksuotas reikšmingai didesnis šuolio aukštis 5-ąją pasirengimo laikotarpio savaitę ( $p < 0,05$ ). Pirmosios savaitės metu atliktas šuolio su mostu rezultatas buvo  $49,3 \pm 8,4$  cm, penktąją savaitę jis patikimai padidėjo iki  $51,7 \pm 7,3$  cm ( $p < 0,05$ ). Tai rodo, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis padidino sportininkų šoklumo rezultata.



Pastaba. \*  $p < 0,05$  – statistiškai reikšmingas skirtumas, lyginant su reikšme, išmatuota pirmąją savaitę.

#### 8 pav. Šuolio aukštyn su mostu pokytis parengiamuoju laikotarpiu

Šoklumo rezultatai, atliekant šuolį su mostu ir be mosto, pateikti 9 paveiksle. Lyginant 6 savaičių rezultatus tarp skirtingų naudotų šuolio technikų, kiekvienos savaitės šuolio be mosto ir su mostu rezultatai patikimai skyrėsi ( $p < 0,05$ ). Pavyzdžiui, pirmos savaitės šuolio be mosto rezultatas buvo  $42,0 \pm 6,1$  cm, o atlikus šuolį su mostu, šuolio aukštis buvo statistiškai reikšmingai didesnis –  $49,3 \pm 8,4$  cm ( $p < 0,05$ ). Taip pat, šuolio su mostu rezultatas, užfiksuotas patikimai didesnis lyginant šuolio su mostu aukštį pirmąją ir penktąją pasirengimo laikotarpio savaitę –  $49,3 \pm 8,4$  cm ir  $51,7 \pm 7,3$  cm ( $p < 0,05$ ).



Pastaba. #  $p < 0,05$  – statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šuolio su mostu ir be mosto;  
 \*  $p < 0,05$  – statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant su pirmąją reikšme, išmatuota 1-ąją savaitę.

### 9 pav. Šuolio aukštyn be mosto ir su mostu pokytis pasirengiamuoju laikotarpiu

Remiantis tyrimo rezultatais galima teigti, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis, trukęs 6 savaites, padidino sportininkų šoklumo rezultatą naudojant skirtingas šuolio technikas, vadinasi, pasirengimo laikotarpis turėjo reikšmingos įtakos šoklumo rezultatams – šuolio be mosto ir su mostu aukštis padidėjo.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Mūsų tyrimo tikslas buvo išanalizuoti studentų tinklininkų šoklumo rezultatus ir kūno masės komponentų kaitą parengiamajame periode. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad studentų tinklininkų 6 savaites trukusiame parengiamajame laikotarpyje kūno masės komponentai: kūno svoris (kg), riebalinė masė (kg), liesoji kūno masė (kg) bei kūno masės indeksas kito labai nežymiai ir reikšmingo skirtumo tarp šių rodiklių nustatyta nebuvo ( $p > 0,05$ ). Neradome tokių atliktų tyrimų arba šie tyrimai dar nėra viešai skelbiami. Manome, kad tam įtakos turėjo tai, kad tiriamieji per 6 savaites trukusiame parengiamajame laikotarpyje neatliko pratimų kūno masės augimui ar mažinimui. Šiame periode, didesnis dėmesys buvo skiriamas tinklininkų taktikos ir technikos veiksmams. Be to mūsų tirtų tinklininkų KMI atitinka normos ribas (atitinkamai  $23,0 \pm 2,9$  ir  $22,9 \pm 2,7 \text{ kg/m}^2$ ;  $p > 0,05$ ), tai taip pat gali būti viena iš priežasčių, dėl ko nekito mūsų tiriamųjų kūno masės komponentai. Tinklininkai dažniausiai būna aukšti ir turintys nedidelį riebalinį sluoksnį (Iwinski, 2001; Gaurav et al., 2010). Tirtų studentų tinklininkų ūgis yra  $186,0 \pm 9,4 \text{ cm}$ , svoris –  $79,9 \pm 11,1 \text{ kg}$ , o kūno masės indeksas –  $23,0 \pm 2,9 \text{ kg/m}^2$ .

Kai kurie mokslininkai (Raubaitė, Baranauskienė, Stasiulis, 2014; Sheppard ir kt., 2008) teigia, kad jeigu tirti studentai tinklininkai būtų turėję atsvarį ar padidintus kitus antropometrinius rodiklius, jų atliekamos intervalinės treniruotės bei parengiamasis laikotarpis būtų juos teigiamai paveikę. Jeigu antropometriniai rodikliai imtų kisti, reikėtų didinti intervalinės ištvermės treniruočių intensyvumą, trukmę ir paskirstymą bendrame treniruočių plane. Tai atitinkamai sąlygotų ir

aerobinį pajėgumą, ir antropometrinius rodiklius.

Riebalinė masė (kg) prieš pasirengiamąjį laikotarpį buvo  $9,6 \pm 6,4$  kg, pasibaigus –  $9,1 \pm 5,6$  kg ( $p > 0,05$ ). Galime teigti, kad mūsų tiriamųjų riebalinė masė (kg) yra nedidelė. Mala et al. (2010) atlikti tyrimai rodo, kad didesnis riebalinis audinys lėtina varžybinius rezultatus, didina energijos poreikį, ko pasekoje, jaučiamas didesnis ir greitesnis nuovargis ir mažesnė ištvermė. Didesnis procentas liesosios kūno masės, veikia atvirkščiai ir kaip tik prisideda prie didesnės energijos ir ištvermės palaikymo intensyvaus krūvio metu, suteikia didesnę atsparumą statinei ir dinaminei apkrovai.

Viena iš svarbiausių tinklinio fizinių ypatybių yra šoklumas (Borràs et al., 2011). Kaip teigia mokslininkas Borràs et al. (2011), nuo greitumo jėgos priklauso komandos žaidimo veiksmingumas ir kiekvieno žaidėjo fizinis parengtumas. Nustatyta, kad pirmos savaitės šuolio be mosto rezultatas buvo  $42,0 \pm 6,1$  cm, o atlikus šuolį su mostu, šuolio aukštis buvo statistiškai reikšmingai didesnis –  $49,3 \pm 8,4$  cm ( $p < 0,05$ ). Taip pat, šuolio su mostu rezultatas, užfiksuotas patikimai didesnis lyginant šuolio su mostu aukštį pirmąją ir penktąją pasirengimo laikotarpio savaitę –  $49,3 \pm 8,4$  cm ir  $51,7 \pm 7,3$  cm ( $p < 0,05$ ). Pirmosios savaitės metu atliktas šuolio su mostu rezultatas buvo  $49,3 \pm 8,4$  cm, penktąją savaitę jis patikimai padidėjo iki  $51,7 \pm 7,3$  cm ( $p < 0,05$ ). Tai rodo, kad pasirengimo varžyboms laikotarpis padidino sportininkų šoklumo rezultatą. Gerėjantis šuolio rezultatas lemia įvairių veiksmų (užtvaros tvėrimo, puolimo) geresnę atlikimą (Koley et al., 2010), todėl tikėtina, kad po šio treniruočių ciklo tirti studentai pasieks gerų rezultatų varžybose. F. Vaverka et al. (2016) atlikti tyrimai sutampa su mūsų gautais rezultatais, kurie taip pat teigia, kad šuolių su mostu rezultatai yra didesni ( $p < 0,05$ ). Tai yra visai natūralu, nes tinklinio šuolių specifiškumą sudaro šuoliai atliekami su mostu (padavimui, puolamajam smūgiui, užtvarai ir kitiems veiksams) D. Razmaitė, L. Grajauskas, A. Grabauskas (2012), analizavę tinklininkų fizinio ir techninio parengtumo sąsajas nustatė, kad tinklininkų šuolio be rankų mosto aukščio vidurkis sudarė 39,67 cm, šuolio su rankų mostu – 47,59 cm. A. Skurvydas (2007) teigia, kad šuolio rodikliai priklauso nuo kiekvieno sportininko raumenų kompozicijos. Jis akcentuoja, kad greitai sportininkai sparčiau ir lengviau amortizuojamai pritūpia, kadangi greitai sportininkai žymiai geriau panaudoja skeleto raumenų elastinę energiją, lyginant su lėtesniais sportininkais, kurie pritūpia ir lėčiau ir smarkiau. Pasak Duncan et al. (2005), šuolio aukštis priklauso ir nuo kojų raumenų jėgos ir jų susitraukimo greičio, kuo didesnė raumenų jėga, tuo didesnis kojų raumenų greitis ir atvirkščiai – kuo mažesnė kojų raumenų jėga, tuo mažesnis raumenų greitis. Gabbett et al. (2007) teigia, kad didžiausi šoklumo rodikliai užfiksuojami 22-ais vyrų metais. Mūsų tiriamųjų amžius siekia  $21,5 \pm 2,0$  metų. Galime teigti, kad mūsų tirti tinklininkai pasiekė aukščiausius šuolių rodiklius.

Remiantis tyrimo rezultatais galime teigti, kad 6 savaičių parengiamuoju laikotarpiu taikytas treniruočių krūvis yra tinkamas ir nesukelia organizmo nuovargio. Taip pat nėra patiriamos

traumos, kurios tinklinio sporte yra labai dažnos, ypač dėl čiurnos sausgyslėms tenkančios didelės įtampos ir apkrovos (Jadhav, Deshmukh 2010).

### IŠVADOS

1. Pasirengimo varžyboms laikotarpis neturėjo reikšmingo poveikio sportininkų kūno masės komponentams – kūno masei (kg), riebalinei masei (kg), procentinei riebalinei masei, liesajai kūno masei, raumeninei masei ir kūno masės indeksui ( $p < 0,05$ ).

2. Pasirengimo varžyboms laikotarpis turėjo reikšmingos įtakos šoklumo rezultatams. Šuolio su mostu rezultatas buvo patikimai didesnis, lyginant pirmosios ir penktosios savaitės reikšmes ( $p < 0,05$ ).

### LITERATŪRA

- Borràs, X., Balius, X., Drobnic, F., Galilea, P. (2011). Vertical jump assessment on volleyball: a follow-up of three seasons of a high-level volleyball team. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25 (6), 1686–1694.
- Duncan, M. J., Woodfield, L., Al-Nakeeb, Y. (2005). Anthropometric and physiological characteristics of junior elite volleyball players. *British Journal of Sports*, 4, 649–651.
- Emeljanovas, A., Venskaitytė, E., Danusevičiūtė, L., Poderys, J. (2006). Reguliarių sportinių žaidimų ir ciklinių sporto šakų pratimų poveikis 11–14 metų berniukų raumenų bei širdies ir kraujagyslių sistemoms. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (62), 3–10.
- Gabbett, T., Georgieff, B., Domrow, N. (2007). The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent – identified junior volleyball squad. *Journal of Sports Sciences*, 25 (12), 1337–1344.
- Gaurav, V., Singh, M., Singh, S. (2010). Anthropometric characteristics, somatotyping and body composition of volleyball and basketball players. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1 (3), 28–32.
- Iwinski, J. G. (2001). *Tinklininkų ir šuolininkų greitumo ugdymo metodika: daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
- Jadhav, K. G., Deshmukh, P. N. (2010). A survey of injuries prevalence in varsity volleyball players. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 6, 2, 102–105.
- Koley, S., Singh, J., Sandhu, J. S. (2010). Anthropometric and physiological characteristics on Indian inter-university volleyball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5 (3), 389–399.
- Mala, L., Maly, T., Záhalka, F., Bunc, V. (2010). The profile and comparison of body composition of elite female volleyball players. *Kinesiology*, 42 (1), 90–97.
- Muckus, K., Čižauskas, G. (2006) Šuolio aukštis rodo kojų tiesiamųjų raumenų staigiąją jėgą: mitas ar tikrovė? *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (62), 43–48.
- Raubaitė, S., Baranauskienė, N., Stasiulis, A. (2014). Dviejų mėnesių intervalinės ištvermės treniruotės poveikis nesportuojančių merginų aerobiniam pajėgumui. *Sporto mokslas*, 1 (75), 33–37.
- Razmaitė, D., Grajauskas, L., Grabauskas, A. (2012). Tinklininkų fizinio ir techninio parengtumo sąsaja. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 5 (38), 33–37.
- Sheppard, J. M., Cronin, J. B., Gabbett, T. J., McGuigan, M. R., Etxebarria, N., Newton, R. U. (2008).

- Relative importance of strength, power, and anthropometric measures to jump performance of elite volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Association*, 22 (3), 758–765.
- Skurvydas, A. (2008). *Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, rehabilitavimas, sveitatinimas, treniravimas, metodologija*. Kaunas: LKKA.
- Vaverka, F., Jandačka, D., Zahradník, D., Uchytíl, J., Farana, R., Supej, M., Vodičar, J. (2016). Effect of an arm swing on countermovement vertical jump performance in elite volleyball players. *Journal of Human Kinetics*, 41–50.
- Zuoza, A. K., Gavorka, A., Jankus, V. (1999). Merginų tinklininkų šoklumo kitimas varžybų laikotarpiu. *Sporto mokslas*, 1, 50–54.
- Zuoza, A. K., Gavorka, A., Simanavičienė, J., Alekrinskis, A. (2011). Studentų tinklininkų šoklumo rodiklių kaita. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 4, 21–30.

## ŠEIMOS, KAIP EDUKACINĖS APLINKOS, POVEIKIS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIAM AKTYVUMUI

**Donatas Gužauskas, Saulius Šukys**  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

Reguliarus fizinis aktyvumas ir sportavimas prisideda tiek prie vaikų fizinės, tiek socialinės, tiek ir emocinės raidos. Kita vertus, jau paauglystės metais vaikų fizinis aktyvumas pradeda mažėti. Prastėjantys vaikų fizinio aktyvumo rezultatais skatina gilintis į šią problemą kuomet tik padedama lankyti mokykla. Kadangi šiame amžiuje ypatingai svarbus šeimos veiksnys, straipsnyje analizuojamas palankios edukacinės aplinkos šeimos kontekste poveikis pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui.

Straipsnio **tikslas** – atskleisti šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikį pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti. Siekiant atsakyti į keliamą tyrimo tikslą buvo atlikta mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas.

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad gyvenamoji fizinė aplinka ir jos išnaudojimas gali turėti poveikį vaikų fiziniam aktyvumui. Gyvenamųjų patalpų plotas, erdvės išplanavimas, įrangos namuose išdėstymas ir naudojimosi jais taisyklės gali veikti vaikų fizinį aktyvumą namuose. Vaikų fiziniam aktyvumui svarbi tėvų parama. Tėvų parama apima rūpinimąsi reikalinga mankštinimui apranga ir įranga, vaikų skatinimą, asmeninį dalyvavimą stebint vaikų sportavimą. Svarbus asmeninis tėvų su sveikata susijęs elgesys tiek asmeniškai, tiek kartu su vaikais reguliariai mankštinantis. Atvirkščiai, tėvų nepakankamas fizinis aktyvumas neigiamai veikia vaikų laisvalaikio fizinį aktyvumą. Kita vertus, tėvai stokoja žinių apie laisvalaikio fizinį aktyvumą. Tai veikia tiek jų asmeninį elgesį bei riboja paramą vaikams skatinant juos būti fiziškai aktyviais.

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad šeimos poveikis vaikų fiziniam aktyvumui susijęs tiek su gyvenamąja aplinka, o ypač su tėvų parama vaikus skatinant būti fiziškai aktyviais bei asmeniniu elgesiu. Be to, mokslinių šaltinių analizė atskleidė, kad stokojama vaikų fizinį aktyvumą skatinančių programų įtraukiant į jas tėvus.

**Raktiniai žodžiai:** edukacinė aplinka, pradinių klasių mokiniai, fizinis aktyvumas.



## IVADAS

Fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris formuoja žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Teigiama, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi (Stankūnienė, 2011). Mokslinėje literatūroje pateikiama daug įrodymų, kad reguliari fizinė veikla teigiamai veikia sveikatą ir mažina mirštamumo nuo įvairių ligų riziką (Janonienė, Sobutienė ir Valintėlienė, 2014). Vaiko fizinis išsivystymas, jo branda, fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimas, tinkamos gyvenimo kokybės užtikrinimas ženkliai priklauso nuo vieno iš svarbiausių vaiko sveikos gyvensenos komponentų – fizinio aktyvumo (Strukčinskienė ir kt., 2012). Taigi reguliarius fizinis aktyvumas teigiamai veikia tiek fizinę, tiek socialinę, tiek ir emocinę vaiko raidą (Poitras et al., 2016), tačiau technikos pažanga, urbanizacija, motorizacija lemia vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą (Ding, Sallis, Kerr, Lee, & Rosenberg, 2011; Strukčinskienė, Kurlys, Griškoniš ir Raistenskis, 2011). Kiti ilgalaikiai tyrimai atskleidžia, kad fizinis aktyvumas pradeda mažėti jau ankstyvojoje vaikystėje ir tęsiasi visą paauglystės laikotarpį (Reilly, 2016; Žaltauskė ir Petrauskienė, 2016). Todėl aktualu aiškintis vaikų fizinį aktyvumą ir jį lemiančius veiksnius ankstesniame amžiuje kuomet tik pradedama lankyti mokykla. Lietuvoje atlikti tyrimai atskleidžia, kad pradinių klasių mokiniai, o taip pat ir jų tėvai, nėra pakankamai fiziškai aktyvūs (Rutkauskaitė ir Bukauskė, 2016). Minėto tyrimo rezultatai parodė, kad kasdien mankštinasi tik 42,4 proc. berniukų ir 25,5 proc. mergaičių.

Naujausi moksliniai tyrimai (Yao & Rhodes, 2015; Sebire et al., 2016) aktualizuoja šeimos vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Todėl straipsnyje nagrinėjamas šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikis vaikų fiziniam aktyvumui. Jucevičienė su bendraautoriais (2010) teigia, kad edukacinės aplinkos gali būti natūralios, kylančios iš gyvenimo (pvz., edukacinė aplinka šeimoje) ir dirbtinės, sukonstruotos (pvz., klasės auklėtojo kuriama edukacinė aplinka). Taigi edukacinė aplinka gali būti kuriama įvairiose vietose, tuo tarpu namuose esančioje edukacinėje aplinkoje (jeigu ji yra) sąveika vyksta siauresniame žmonių rate ir pasižymi glaudesniais tarpusavio ryšiais. Šeimos vaidmuo akcentuojamas ir su sveikata susijusių elgesį aiškinančiose teorijose ir modeliuose (pvz., ekologinis sveikatos modelis) (Bulotaitė ir Vičaitė, 2016).

Šio straipsnio **tikslas** – atskleisti šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikį pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti.

Taikyti **tyrimo metodai** – mokslinės literatūros analizės ir apibendrinimo. Straipsnį sudaro dvi dalys. Pirmoje dalyje analizuojama fizinė aplinka šeimoje ir kaip ji susijusi su vaikų fiziniu aktyvumu. Antroje dalyje nagrinėjama tėvų asmeninis elgesys ir parama vaikų fiziniam aktyvumui.

## REZULTATAI

### **Fizinės aplinkos šeimoje reikšmė vaikų fiziniam aktyvumui**

Mokslinėje literatūroje daromos prielaidos, kad fizinė aplinka, kurioje gyvename, turi gana reikšmingą įtaką vaikų fiziniam aktyvumui (Duncan, Spence, & Mummery, 2005). Analizuojant aplinkos veiksnių poveikį vaikų fiziniam aktyvumui, atkreiptinas dėmesys, jog daugiausia jie praleidžia laiko kartu gyvendami su tėvais ir svarbi ne tik socialinė, bet taip pat ir fizinė juos supanti aplinka. Taigi kiek ir kaip pati fizinė aplinka veikia šeimos narių, o konkrečiai vaikų fizinį aktyvumą? Tokio klausimo nagrinėjimą pagrindžia ir mokslininkų duomenys, jog gyvenimo sąlygos yra vienas iš svarbių gyvenimo kokybę lemiančių veiksnių, o tuo pačiu darantis poveikį fizinei bei psichinei vaiko sveikatai (Thomson, Thomas, Sellstrom, & Petticrew, 2009).

Nustatyta, kad fiziškai pasyvūs vaikai labiau linkę daugiau laiko praleisti prie televizoriaus stebint tam tikras laidas (Biddle, Marshall, Gorely, & Cameron, 2009). Pastaraisiais metais plačiai paplitę išmaniosiomis technologijomis leidžiantys naudotis prietaisai. Be to, jais galima naudotis įvairioje aplinkoje, tuo pačiu ir namuose. Beje, būtent namuose neretai dažniausiai jais ir naudojamosi (Granich, Rosenberg, Knuiman, & Timperio, 2011). Analizuojant gyvenamosios aplinkos poveikį, Maitland, Stratton, Foster, Braham ir Rosenberg (2014) aiškina, kaip šeimos nariai suvokia fizinės aplinkos namuose poveikį vaikų fiziniam aktyvumui. Apibendrinami tyrime dalyvavusių tėvų pasisakymus mokslininkai teigia, jog vaikų fizinį aktyvumą, tuo pačiu ir pasyvumą, veikia šie fizinės namų aplinkos požymiai: bendras gyvenamųjų patalpų plotas, erdvė ir jos išplanavimas, įvairios įrangos namuose naudojimas bei erdvės saugumo suvokimas. Komentuodami tyrimo duomenis tyrėjai atkreipė dėmesį, jog namų erdvė yra dinamiška aplinka, kurios elementai pasirenkami, kontroliuojami ir keičiami šeimos narių, dažniausiai tėvų iniciatyva. Tėvai pripažįsta, jog keičiant namų gyvenamąją aplinką, joje esamą ir naudojamą įrangą, galima paveikti vaikų gyvenseną. Todėl čia atsiskleidžia dar vienas įdomus namų fizinės aplinkos aspektas, kuomet galimybės keisti, kontroliuoti fizinę namų erdvę yra kitokios, lyginant su galimybėmis tai daryti, pavyzdžiui mokykloje ar šalia namų esančioje aplinkoje (kaimynystėje). Kaip fizinės erdvės išplanavimas gali veikti šeimos narių, o konkrečiai vaikų, fizinį aktyvumą? Jeigu kiekvienas vaikas turi atskirą savo erdvę (pvz., kambarį), tai gali skatinti jų autonomiškumą ir asmeninės erdvės kontrolės jausmą ir tuo pačiu didinti pasyvų elgesį. Kitaip tariant, užsidaręs galiu veikti labiau tai kas patinka ir nesu nuolatos kontroliuojamas tėvų. Tuo tarpu bendros erdvės namuose gali turėti įvairų poveikį vaikų ir visos šeimos narių elgesiui. Bendroje erdvėje galima lengviau kontroliuoti vaikų elgesį. Pavyzdžiui, tėvai, matydami kiek laiko vaikas žiūri televizorių ar žaidžia mobiliuoju telefonu, gali lengviau kontroliuoti tam skirtą laiką. Mokslininkų (Verloigne, Van Lippevelde, Maes, Brug, & De Bourdeaudhuij, 2012) teigimu, jeigu šeimoje egzistuoja tam tikros taisyklės, kuriomis nustatoma kiek laiko galima skirti žaidimams kompiuteriu, žiūrėti televizorių, bendros

patalpos leidžia tėvams lengviau kontroliuoti kiek šių taisyklių yra laikomasi. Be to, svarbu ir kiek įvairių elektroninių prietaisų yra namuose bei kur jie išdėstyti. Jeigu miegamajame yra televizorius, didėja tikimybė, jog daugiau laiko bus praleidžiama pasyviai (Granich et al., 2011). Kita vertus, kai kurie prietaisai (televizorius, staliniai kompiuteriai, žaidimų konsolės) dažniausiai užima tam tikrą stabilią vietą (tam taip pat turi įtakos namų erdvė) ir naudojimosi jais laiką galima lengviau kontroliuoti. Tačiau kur kas sudėtingiau kontroliuoti naudojimąsi planšetiniais kompiuteriais, mobiliaisiais telefonais, nes veiklai su jais nebūtina tam tikras namų plotas ar erdvė.

Apibendrinant galima teikti, kad namų erdvės, ploto išplanavimas, įrangos išdėstymas turi įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Taip pat svarbu ar šeimoje yra tam tikros taisyklės kiek laiko galima naudotis tam tikrais prietaisais ir kiek griežtai šių taisyklių laikomasi.

### **Tėvų asmeninio elgesio ir paramos įtaka vaikų fiziniam aktyvumui**

Šeimos poveikį struktūriškai galima būtų priskirti prie socialinės aplinkos poveikio, bet dėl daugelis mokslininkų jai suteikia ypatingą statusą. Neabejotina, kad ugdant vaiko sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įgūdžius bei įpročius šeimos (ypač tėvo ir motinos, mažiau brolių bei seserų) įtaka yra ypatingai svarbi (Cleland, Venn, Fryer, Dwyer, & Blizzard, 2005; Sebire et al., 2016; Whitt-Glover et al., 2009; Yao & Rhodes, 2015). Nagrinėjant šeimos vaidmenį vaikų fiziniam aktyvumui, svarbus asmeninis tėvų elgesys, t. y., kiek vaikų fizinis aktyvumas susijęs su tėvų asmeniniu fiziniu aktyvumu. Nustatyta, jog vaikai, kurių motina fiziškai aktyvi, yra 2,5 karto labiau linkę ir patys būti fiziškai aktyvūs (Moore et al., 1991). Taip pat vaikai, kurių tėvas yra fiziškai aktyvus, 3,5 karto labiau linkę būti fiziškai aktyvūs (ten pat). Beje, jeigu abu tėvai yra fiziškai aktyvūs, 68 proc. vaikų buvo fiziškai aktyvūs. Tuo tarpu šeimose, kuriose abu tėvai fiziškai pasyvūs, tik 27 proc. vaikų buvo fiziškai aktyvūs (ten pat). Mokslininkai Yao ir Rhodes (2015), išnagrinėję kitus mokslinius tyrimus apie tėvų ir vaikų fizinį aktyvumą daro išvadą, kad tėvai patys turėtų būti fiziškai aktyvesni siekiant labiau skatinti vaikų fizinį aktyvumą.

Tėvų fizinis aktyvumas yra svarbus veiksnys veikiantis vaikų fizinį aktyvumą. Tačiau taip pat svarbi tėvų parama vaikų fiziniam aktyvumui (Yao & Rhodes, 2015). Reikia pažymėti, kad tėvų parama gali pasireikšti įvairiai – pasirūpinant vaikams reikalinga apranga ar įranga, nuvežant vaikus į fiziniam aktyvumui skirtas vietas, stebint vaikų aktyvų laisvalaikį, ypač sportavimą ir dalyvavimą varžybose, kalbant su jais apie tai, pagiriant juos, galiausiai skatinant juos mankštintis. Visos šios paminėtos paramos formos yra svarbios, tačiau jų įtaka neturėtų būti pervertinta, nes tai pakankamai silpnai susiję su vaikų fiziniu aktyvumu (Yao & Rhodes, 2015). Kur kas labiau svarbi tokia paramos forma kaip vaikų skatinimas būti fiziškai aktyviais. Be to, tėvų domėjimasis, palaikymas taip pat svarbus. Nustatyta, jeigu tėvai skatina vaikų fizinį aktyvumą, vaikai net 6,3 karto labiau linkę būti fiziškai aktyvūs nei pasyvūs (Zecevic, Tremblay, Lovsin, & Michel, 2010). Beje, vaikams

svarbus ir tėvų dalyvavimas stebint juos. Nustatyta, kad tėvų stebėjimas kaip vaikai mankštinaisi ir po to bendri pokalbiai apie tai kas jiems sekasi, o kas ne taip sekasi, stipriai motyvuoja vaikus toliau mankštintis (Kwon, Janz, Letuchy, Burns, & Levy, 2016).

Analizuojant tėvų paramą vaikams reikia atkreipti dėmesį ne tik kiek tėvai skatina vaikus būti fiziškai aktyviais, o taip pat ir kaip jie vertina vaikų gebėjimus būti fiziškai aktyviais. Taip pat kiek apskritai tėvams yra svarbus fizinis aktyvumas. Jau minėtame Zecevic ir bendraautorių (2010) tyrime atskleista, kad vieną valandą būti fiziškai aktyvūs labiau linkę tie vaikai, kurių tėvai fizinį aktyvumą vertina kaip labai patrauklią veiklą. Taigi tėvai, kuriems patinka fizinis aktyvumas, labiau linkę ir patys skatinti vaikų fizinį aktyvumą, ugdyti teigiamą vaikų požiūrį į mankštinimąsi.

Svarbu atkreipti dėmesį, kad tėvų ir vaikų ankštinimasis kartu, tėvų paskatinimai būti fiziškai aktyviais bei vaikų atsakas į tai gali priklausyti ir nuo tėvų su sveikata susijusių žinių bei rūpinimosi sveika gyvensena. Tai patvirtina tyrimų duomenys, jog viršsvorį turintys tėvai 50 proc. mažiau linkę skatinti savo vaikus mankštintis, būti fiziškai aktyviais (Haye, Heer, Wilkinson, & Koehly, 2014). Be to, vaikai patys mažiau linkę atsižvelgti į tėvų, kurie nepakankamai rūpinasi savo sveikata, skatinimus mankštintis. Paminėtinas Walsh ir bendraautorių (2017) tyrimas aiškinantis kaip tėvai suvokia savo vaikų mitybą ir fizinį aktyvumą. Tėvai supranta savo vaidmenį darant įtaką vaikų mitybai ir fiziniam aktyvumui, tai jie sieja su asmeninio pavyzdžio demonstravimu ir atsakomybių pasidalinimu. Tačiau tėvai kartu pripažįsta, kad jiems trūksta informacijos, žinių apie tai kaip savo vaidmenį skatinant vaikų sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą tinkamai realizuoti. Taigi tėvams trūksta kompetencijos sveikos gyvensenos srityje, jie pageidauja daugiau tokios informacijos. Vaikams tėvų kompetencija sveikos gyvensenos klausimais taip yra svarbi. Kiti tyrimai patvirtino, kad tėvams reikia daugiau žinių apie fizinį aktyvumą norint skatinti savo vaikus dažniau mankštintis (Yao & Rhodes, 2015).

Analizuojant paramos vaidmenį fiziniam aktyvumui paminėtina, jog svarbūs ir tarpusavio geri santykiai. Kuomet geresni tarpusavio santykiai, tėvai labiau linkę skatinti savo vaikus būti fiziškai aktyviais ir atitinkamai patys labiau linkę mankštintis (Haye et al., 2014). Šiame kontekste nagrinėjamas vaikų fizinis aktyvumas šeimos funkcionavimo kontekste, kuris bendrąja prasme siejamas su gerais tarpusavio santykiais šeimoje. Nustatyta, jog geriau šeimos funkcionavimą vertinantys vaikai yra fiziškai aktyvesni (Akin et al., 2015). Manytume, kad ne tik geri tarpusavio santykiai, bet ir bendras teigiamas požiūris, dėmesys sveikai gyvensenai šeimoje yra labai svarbus ugdant vaikų fizinį aktyvumą. Visa tai dar galima įvardinti kaip su sveikata susijusią šeimos aplinką (Niermann et al., 2014), kuri taip pat teigiamai prognozuoja ne tik vaikų fizinį aktyvumą, bet ir sveiką mitybą (Niermann, Kremers, Renner, & Woll, 2015).

## IŠVADOS IR TYRIMŲ PERSPEKTYVOS

Mokslinės literatūros analizė atskleidė, kad šeimos poveikis vaikų fiziniam aktyvumui susijęs tiek su gyvenamąja aplinka, o ypač su tėvų parama vaikus skatinant būti fiziškai aktyviais bei asmeniniu elgesiu. Be to, mokslinių šaltinių analizė atskleidė, kad aktualu kurti edukacines programas, kurios būtų skirtos vaikų fiziniam aktyvumui skatinti įtraukiant ir tėvus.

## LITERATŪRA

- Akin, A. J., Corder, K., Goodyer, I., Bamber, D., Ekelund, U., Brage, S., Dunn, V., & van Sluijs, E. (2015). Perceived family functioning and friendship quality: cross-sectional associations with physical activity and sedentary behaviours. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 23.
- Biddle, S. J. H., Marshall, S. J., Gorely, T., & Cameron, N. (2009). Temporal and environmental patterns of sedentary and active behaviors during adolescents' leisure time. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 278–286.
- Bulotaitė, L., ir Vičaitė, S. (2016). Su sveikata susijusių elgesį aiškinančios teorijos ir modeliai: kas skatina keisti elgesį. *Visuomenės Sveikata*, 1 (72), 9-19.
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T., & Blizzard, L. (2005). Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2 (1), 3.
- Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41 (4), 442-455.
- Duncan, M. J., Spence, J. C., & Mummery, W. K. (2005). Perceived environment and physical activity: a meta-analysis of selected environmental characteristics. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 11.
- Granich, J., Rosenberg, M., Knuiaman, M.W., & Timperio, A. (2011). Individual, social, and physical environment factors associated with electronic media use among children: sedentary behavior at home. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 613–625.
- Haye, K., Heer, H. D., Wilkinson, A.V., & Koehly, L. M. (2014). Predictors of parent-child relationships that support physical activity in Mexican-American families. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 234–244.
- Yao, Ch. A., & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12 (10).
- Janonienė, R., Sobutienė, A., ir Valintėlienė, R. (2014). Fizinio aktyvumo matavimo metodai. *Sveikatos mokslai*, 3 (66), 10-22.
- Jucevičienė, P., Gudaitytė, D., Karenauskaitė, V., Lipinskienė, D., Stanikūnienė, B., ir Tautkevičienė, G. (2010). *Universiteto edukacinė galia: atsakas 21-ojo amžiaus iššūkiams: monografija*. Kaunas: Technologija.
- Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2016). Parental characteristic patterns associated with maintaining healthy physical activity behavior during childhood and adolescence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13 (1), 58.
- Maitland, C., Stratton, G., Foster, S., Braham, R., & Rosenberg, M. (2014). The Dynamic family home: a qualitative exploration of physical environmental influences on children's sedentary behaviour and physical activity within the home space. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11 (1), 157.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence on parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*,

- 118, 215–219.
- Niermann, C., Krapf, F., Renner, B., Reiner, M., & Woll, A. (2014). Family health climate scale (FHC-scale): development and validation. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 11 (1), 30. doi: 10.1186/1479-5868-11-30 PMID:24593840
- Niermann, C. Y., Kremers, S. P., Renner, B., & Woll, A. (2015). Family health climate and adolescents' physical activity and healthy eating: A cross-sectional study with mother-father-adolescent triads. *PLoS One*, 10 (11), [e0143599].
- Poitras, V. J., Gray, C.E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41 (6), S197–S239.
- Reilly, J. J. (2016). When does it all go wrong? Longitudinal studies of changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity across childhood and adolescence. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 14 (1), 1–6.
- Rutkauskaitė, R., ir Bukauskė, J. (2016). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas, fizinis pajėgumas, mitybos įpročiai, pasiekimų ir pažangos vertinimas bei jų sąsajos su tėvų fiziniu aktyvumu. *Sveikatos mokslai*, 1 (83), 34–42.
- Sebire, S. J., Jago, R., Wood, L., Thompson, J. L., Zahra, J., & Lawlor, D. A. (2016). Examining a conceptual model of parental nurturance, parenting practices and physical activity among 5–6 year olds. *Social Science & Medicine*, 148, 18–24.
- Stankūnienė, J. (2011). *Fizinis aktyvumas – nauda sveikatai ir smagi pramoga*. Prieiga per internetą: <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/teveliams/fizinis-aktyvumas-nauda-sveikatai-ir-smagi-pramoga/11133>.
- Strukčinskienė, B., Raistenskis, J., Šopagienė, D., Kurlys, D., Stasiuvienė, D., Griškonis, S., ir Radžiuvienė, R. (2012). *Vaikų fizinis aktyvumas ir sveikata*. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
- Strukčinskienė, B., Kurlys, D., Griškonis, S., ir Raistenskis, J. (2011). Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ypatumai fazinio aktyvumo aspektu. *Sveikatos mokslai*, 21 (7), 46–50.
- Thomson, H., Thomas, S., Sellstrom, E., & Petticrew, M. (2009). The health impacts of housing improvement: a systematic review of intervention studies from 1887 to 2007. *American Journal of Public Health*, 99 (3), 681–692.
- Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Brug, J., & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Family-and school-based correlates of energy balance-related behaviours in 10–12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (European Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. *Public Health Nutrition*, 15 (8), 1380–1395.
- Walsh, A. D., Hesketh, K. D., van der Pligt, P., Cameron, A. J., Crawford, D., & Campbell, K. J. (2017). Fathers' perspectives on the diets and physical activity behaviours of their young children. *PLoS One*, June, 1–1.
- Whitt-Glover, M. C., Taylor, W. C., Floyd, M. F., Yore, M. M., Yancey, A. K., & Matthews, Ch. E. (2009). Disparities in physical activity and sedentary behaviors among US children and adolescents: prevalence, correlates, and intervention implications. *Journal of Public Health Policy*, 30 (1), S309–S334.
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International Journal of Pediatrics*, 210, 1–9.
- Žaltauskė, V., ir Petrauskienė, A. (2016). Lietuvos pirmų klasių mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai penkerių metų laikotarpiu. Tarptautinio COSI tyrimo duomenys (2008, 2010 ir 2013 m.). *Visuomenės sveikata*, 1 (72), 69–75.

## TARPTAUTINIS PROJEKTAS – PRATURTINTOS SPORTINĖS VEIKLOS PROGRAMA „ESA“

Vinga Indriūnienė, Ilona Judita Zuoženė, Simona Pajaujienė, Tomas Kukenys  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

Projektas „Praturtintos sportinės veiklos programa, ESA. finansuojamas iš Europos Sąjungos programų fondo „Erasmus +“ Sportas (579661-EPP-1-2016-2-IT-SPO-SCP).

Projektą įgyvendina devynios institucijos iš 7 šalių: Palermo universitetinio sporto centras (projekto koordinatorius), Palermo universitetas (Italija), Lietuvos sporto universitetas (Lietuva), Mursijos universitetas (Ispanija), Splito universitetas (Kroatija), Rio Majoro aukštoji sporto mokykla bei Aveiro regiono švietimo ir valorizacijos asociacija (Portugalija), Miuncheno technikos universitetas (Vokietija) ir Ankaros universitetas (Turkija).

Projekto **tikslas** – padidinti socialinį įsitraukimą, sustiprinti galimybių lygybę bei padidinti psichinę ir fizinę gerovę tarp mokyklinio amžiaus vaikų, pasižyminčių standartiniais raidos ir specialiaisiais poreikiais. Pagrindinis uždavinys yra parengti ir įgyvendinti intervencinę programą mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams, kuria bus siekiama lavinti vaikų motorinius įgūdžius, gerinti jų kognityvinius ir socialinius gebėjimus bei motyvaciją būti fiziškai aktyviems per įvairias novatoriškas sportines veiklas praturtintas kognityvinėmis užduotimis.

Tiriamieji – mokyklinio amžiaus vaikai (6–14 metų), tipinės raidos ir turintys specialiųjų poreikių. Intervencinės programos poveikis bus stebimas formuojant eksperimentines ir kontrolines grupes.

Projekto etapai: 1) literatūros analizė ir sisteminimas tikslu sukurti mokyklos erdvėje atliekamą Fizinio pajėgumo testų (TA1) ir Kognityvinių funkcijų ir motyvacijos testų (TA2) rinkinį 6–14 metų vaikams; 2) tiriamųjų grupių sudarymas, tyrėjų ir vykdytojų apmokymas; 3) fizinio pajėgumo testavimas ir kognityvinių funkcijų bei motyvacijos testavimas prieš intervencinę programą; 4) 14 savaitių 27 pratybų intervencinė programa; 5) tėvų edukacinė programa; 6) fizinio pajėgumo testavimas ir kognityvinių funkcijų bei motyvacijos testavimas po intervencinės programos; 7) rezultatų analizė.

Projekto trukmė – treji metai (2017–2019 m.).

**Raktiniai žodžiai:** fizinis pajėgumas, kognityvinės funkcijos, motyvacija, fizinis aktyvumas, vaikai, tipinė raida, specialieji poreikiai.

## IVADAS

Praturtintų sporto veiklų programa (ESA) yra įrodymais paremta praktinių treniruočių programa, kurią remia ir finansuoja Europos Sąjungos fondas „Erasmus+“ Sport programa (Pagrindinis veiksmas – sportas – 579661-EPP-1-2016-2-IT-SPO-SCP). Jos tikslas – padidinti socialinį įsitraukimą, sustiprinti galimybių lygybę bei padidinti psichinę ir fizinę gerovę tarp mokyklinio amžiaus vaikų, pasižyminčių standartiniais raidos ir specialiaisiais poreikiais. Programa siekia minėtųjų tikslų per sportines veiklas, praturtintas kognityvinėmis užduotimis. Programoje naudojamas tarpdisciplininis požiūris; konkrečiai šioje veikloje su sveikata ir įgūdžiais susiję fizinio pajėgumo komponentai, raidos psichologija bei neurologija sudaro teorinį pagrindą įgyvendinant įrodymais paremtą programą, kuri turėtų pasitarnauti teigiamo požiūrio į sportą sustiprinimui 7 skirtingose šalyse. Daugėja tyrimų, kuriais nustatyta, kad sportas ir fizinė veikla yra svarbiausi faktoriai, prisidedantys tiek prie tipinės, tiek ir prie netipinės raidos vaikų ir jaunuolių gerovės ir sveikatos (Faigenbaum et al., 2016). Darosi vis akivaizdžiau, kad dėl sėslaus gyvenimo būdo atsiranda pavojus, kad vis gausės psichosocialinių sutrikimų, vystysis ar sunkės medicininės ligos, reikės vis daugiau socialinės ir medicininės pagalbos – o iš visų šių priežasčių kils itin didžiuliai ekonominiai sveikatos kaštai. *Special Eurobarometer 412* (2014 kovas) duomenys išryškina kylančias problemas dėl Europos gyventojų nepakankamo fizinio aktyvumo: 59 % europiečių niekad neužsiima ar tik retai užsiima sportu; Europoje moterys įsitraukia į sportinę veiklą rečiau nei vyrai; europiečiai, gyvenantys pietinėse Europos šalyse, yra mažiau įsitraukę į sportą.

„Motyvacijos stoka“ anot 20 % Europos Sąjungos piliečių yra pagrindinė priežastis kliudanti jiems užsiimti fizine veikla (*Special Eurobarometer 412*, 2014). Tyrimai taip pat atskleidžia svarbius rezultatus apie fizinį neaktyvumą daugelyje šalių: Portugalija – 64 %, Italija – 60 %, Ispanija – 44 %, Lietuva – 46 %, Vokietija – 29 %. Vis dėlto šie duomenys buvo surinkti populiacijoje, kurioje tiriamieji buvo daugiau nei 15 metų amžiaus (*Special Eurobarometer 412*, 2014)]. Mums trūksta epidemiologinių duomenų apie Europos vaikus, dar nepasiekusius paauglystės amžiaus. Jei naudoti linijinę tendenciją, gali būti nuspėjama panaši motyvacijos stoka vaikystėje, ypač tarp mergaičių bei tarp vaikų, kilusių iš žemesnio socioekonominio statuso šeimų. Tikėtina, kad aukšto lygio pasyvumas bei mažesnė motyvacija sportuoti gali būti siejami su populiacija, turinčia specialiųjų poreikių, o iš to kyla pavojus sustiprėti jau išsivysčiusioms klinikinėms ligoms bei formuotis su sveikatos būkle susijusioms komplikacijoms, tokioms kaip motorinių funkcinių gebėjimų pablogėjimas.

Žemas vaikų ir paauglių raumenų jėgos lygis bei menka fizinė galia gali sukelti vėlesnius funkcinis ribotumus, kurie bus išsivystę ne dėl neurologinių ar raumenų ligų, bet tiesiog dėl judėjimo stokos (Straciolini et al., 2013; Fraigenbaum, MacDonald, 2017). Fizinis pajėgumas, motoriniai gebėjimai ir pagrindinės motorinės kompetencijos atlieka esminį vaidmenį vystantis



fiziškai aktyviam gyvenimo būdui. Vaikai ir paaugliai privalo būti įgiję kertinių motorinių kompetencijų bei adekvataus fizinio pajėgumo, kad galėtų dalyvauti sportinėje ir mankštos veikloje. Todėl yra svarbu, kad jie turėtų patikimą instrumentą, kuriuo galėtų matuoti šiuos įgūdžius bei fizinį stiprumą (Faigenbaum et al., 2016).

**Projekto tikslas** – parengti ir įgyvendinti intervencinę programą mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams, kuria bus siekiama lavinti vaikų motorinius įgūdžius, gerinti jų kognityvinius ir socialinius gebėjimus bei motyvaciją būti fiziškai aktyviems per įvairias novatoriškas sportines veiklas praturtintas kognityvinėmis užduotimis.

### TYRIMO METODIKA IR PROTOKOLAS

ESA programos rėmuose Techninė ekspertų grupė (TEG) vadovaus pirmai teminei sričiai TA1 (Sporto praktika, vaikų neaktyvumas, vaikų fizinis pajėgumas ir raida), susitelkdama į sistemingą literatūros apžvalgą, kad galėtų nusakyti šioje srityje tinkamiausius fizinio pajėgumo testus, pagal kuriuos būtų galima prognozuoti bei stebėti fizinį pajėgumą bei motorikos koordinaciją tikslinėje 6–14 metų amžiaus vaikų Europos populiacijoje. Remdamasi sėkminga ankstesne patirtimi, ekspertų grupė sieks patvirtinti ir/arba atnaujinti ASSO-FTB (Bianco et al., 2015) mokyklos erdvėje atliekamą fizinio pajėgumo testų rinkinį paaugliams.

Išlieka neatsakyti šie klausimai: 1. Ar ASSO-FTB tinka ir kitoms tikslinėms populiacijoms? 2. Ar dėmesys vaikų motorikos gebėjimams yra pakankamas stebėti jų fiziniam pajėgumui? 3. Ar maksimalaus aerobinio pajėgumo testus šioje amžiaus grupėje įmanoma atlikti validžiai ir patikimai?

Pastaruoju metu daugelis autorių bandė tyrinėti praktinius testus vaikams ir paaugliams bendrai bei vaikams ir paaugliams su intelektualiniais sutrikimais (Wouters et al., 2017; Cadenas-Sanchez et al., 2016; Kao et al., 2017; Catley, Tomkinson, 2013; Ortega et al., 2015). ESA programa siekia remtis geriausia pediatrine praktika, norėdama padėti švietimo sistemos darbuotojams bei sveikatos apsaugos sistemos profesionalams skatinti sveiką gyvenimo būdą tarp vaikų ir paauglių.

Pastaruoju metu atlikti tyrimai atskleidė, kad aukšto lygio kognityviniai procesai, tokie kaip slopinimas, keitimas, darbinė atmintis bei planavimas gali būti pagerinti aerobinės veiklos programomis – tiek ir atskirų elementų atlikimu, tiek ir vidutinio ar aukšto sunkumo lygio ilgesnėmis treniruotėmis (Davis et al., 2011). Vis dėlto vystymosi laikotarpiu struktūruota sportinė veikla, tokia kaip kovos menai, krepšinis, futbolas, irklavimas ar šokis gali pasitarnauti atnešdama tiek fizinę, tiek ir psichologinę naudą. Fizinė nauda apima fizinį pajėgumą – širdies ir kvėpavimo sistemos tvirtumą, raumenų jėgą, raumenų ištvėrmę ir lankstumą bei motorinius gebėjimus, tokius kaip koordinacija, o psichologijos atžvilgiu galima išskirti džiaugsmą, pasitikėjimą savimi,

savivertės, priklausomumo bei socialinės paramos jausmo stiprinimą( Haapala, 2013; Diamond, 2015; Alesi et al., 2015). M. Alesi ir bendraautorių (2016) pasiūlyta *Programma Motorio Arricchito* – struktūrinė motorikos programa, sutelkta į vaikų darželio amžiaus vaikų koordinaciją bei veiksmų funkcionalumą, atliktais tyrimais jos efektyvumas jau yra nustatytas (Alesi et al., 2016). Be to, jau atskleistas ir intervencinių pratimų treniruočių veiksmingumas – jomis didinami motoriniai asmenų, turinčių intelektinių sutrikimų, gebėjimai. Taip padidinami jų konkretūs kognityviniai gebėjimai – tokie kaip reakcijos laikas (Alesi et al., 2014; Sundahl et al., 2016).

Vis dėlto vaikų dalyvavimą fizinėje veikloje stimuliuoja šeima, nes ji atlieka kertinį vaidmenį paveikdama vaikystės laikotarpio socialinės ir fizinės veiklos pasirinkimą. Šeima lemia sportinės veiklos apimtį, trukmę bei sudėtingumą tiek standartiškai, tiek ir neįprastai besivystantiems vaikams suteikdama atspirtį bendradarbiavimo veikloms bei stimuliuodama kompetencijos jausmą ir meistriškumo motyvaciją, būtina, norint įveikti sudėtingas fizines užduotis (Batey et al., 2013).

Remdamasis šiuo teoriniu pagrindu, ESA projektas siekia sustiprinti vaikų socialinį įsitraukimą, galimybių lygybę bei jų psichofizinę gerovę tiek tipinės raidos, tiek ir specialiųjų poreikių buvimo atveju. Šis projektas plėtojamas jau daugiau nei 3 metus. Į jį yra įsitraukusi specializuota praktikų komanda (treneriai, sporto mokslininkai ir psichologai); įkuriamas europinis šeimų, praktikų ir mokyklų tinklas. Ši veikla atliekama 7 Europos šalyse: Italijoje, Vokietijoje, Portugalijoje, Ispanijoje, Lietuvoje, Kroatijoje ir Turkijoje.

Pagal ESA programos tikslus, techninė ekspertų grupė atsakinga už antrą teminę sritį TA2 – kognityvinis funkcionavimas, sporto motyvacija, socialinis įsitraukimas, lygios galimybės bei specialieji poreikiai, dėmesį sutelkia į sisteminę literatūros apžvalgą, kad apibrėžtų optimalią sritį, kuria remiasi kognityvinė-adaptacinė veikla bei motyvacija užsiimti fizine veikla. Šiuo metu jau apibrėžtos standartinės veiklos procedūros, pagal kurias atrenkami testai, leidžiantys prognozuoti ir stebėti kognityvinę, socialinę ir motyvacinę raidą tikslinėje visoje Europoje gyvenančių 6–14 metų amžiaus vaikų populiacijoje. 6–14 metų amžiaus grupė buvo pasirinkta todėl, kad oficialiai pripažįstama, kad vaikų fizinio aktyvumo lygis šiame amžiaus etape mažėja; vis daugiau šios populiacijos grupės mergaičių meta sportą. Be to, tai yra kritinė fazė diegiant prevencinės intervencijos programas, kuriomis siekiama skatinti aktyvų gyvenimo būdą ir taip išvengti pasyvumo.

Remdamasi sėkminga ankstesne patirtimi TEG įgyvendino: 1. Praturtintą sporto veiklų programą (ESA) adaptuodama ir praplėsdama sėkmingas ankstesnes patirtis, tokias kaip PMA bei pratimų intervencijos treniruotes (Alesi et al., 2016). 2. Tėvų edukacijos programą, šviesdama tėvus apie kognityvinę, motyvacinę ir socialinę naudą, kylančią iš reguliarios fizinės veiklos vaikystėje bei edukacinių modelių ir strategijų išugdymo siekiant pagerinti vaikų dalyvavimą fizinėje veikloje.

ESA yra integruota sportinė programa, kurią sudaro 27 pramankštos programos vaikams būdingai sportinei veiklai, tokiai kaip futbolas, lengvoji atletika, plaukimas, krepšinis, rankinis ir adaptuota fizinė veikla vaikams su specialiaisiais poreikiais, praturtinta kognityvinėmis užduotimis, kuriomis siekiama pagerinti tokias vykdomąsias funkcijas kaip darbinė atmintis, keitimo ir slopinimo procesai. Tėvų švietimo programa yra sudaryta iš keturių sesijų, kurios bus vedamos atskirai kiekvienai tėvų grupei (daugiausiai 10–12 grupės narių).

Veiklos tikslas yra suteikti tėvams žinių ir veiklos strategijų, paskatinti ir pagerinti jų gebėjimus teikti motyvacijos jų vaikų fizinei veiklai. ESA tėvų motyvacijos programoje tėvai bus įtraukti į grupines diskusijas apie tai, kaip suteikti vaikams aplinką, kuriai būtų būdingas aukštas paramos ir kantrybės lygis, kurioje nebūtų smerkiama dėl neigiamų apraiškų bei nebūtų neigiamai reaguojama į vaikų sportinę veiklą. Vaikai būtų skatinami pasirinkti tai, kas jiems įdomiau ir apsispręsti, kokios rūšies sportinė veikla geriausiai tinka jų psichofizinei gerovei.

Kitas žingsnis yra ESA ir tėvų švietimo programos administravimas. Apibendrinus, ESA programa siekia įgyvendinti principus, kuriais būtų galima stiprinti socialinius gebėjimus, motyvaciją bei dalyvavimą sportinėje veikloje kaip natūralų ir džiaugsmą teikiantį augimo instrumentą. Galutinis tikslas yra stimuliuoti visuminę tiek ir įprastai besivystančių, tiek ir specialiųjų poreikių turinčių vaikų raidą (*Special Eurobarometer 412*, 2014).

## LITERATŪRA

- Alesi, M., Battaglia, G., Roccella, M., Testa, D., Palma, A., Pepi, A. (2014). Improvement of gross motor and cognitive abilities by an exercise training program: three case reports. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 10, 479–485. DOI: 10.2147/NDT.S58455.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Front Psychol*, 6, 1627. DOI: 10.3389/fpsyg.
- Alesi, M., Galassi, C., Pepi, A. (2016). *Programma motorio arricchito. educare allo sviluppo motorio e allo sviluppo delle funzioni esecutive in età prescolare*, 1th ed.; Edizioni Junior, Gruppo Spaggiari: Parma, Italy.
- Alesi, M., Pepi, A. (2017). Physical activity engagement in young people with down syndrome: investigating parental beliefs. *J Appl Res Intellect Disabil*, 30, 1, 71–83. DOI: 10.1111/jar.12220.
- Batey, C. A., Missiuna, B. W., Timmons, J. A., Hay, B. E., Faught, J., Cairney, M. (2013). Self-efficacy toward physical activity and the physical activity behavior of children with and without Developmental Coordination Disorder. *Hum Mov Sci*, 36, 258–271. DOI:org/10.1016/j.humov.2013.10.003/
- Bianco, A., Jemni, M., Thomas, E., Patti, A., Paoli, A., Ramos Roque, J., Palma, A., Mammina, C., Tabacchi, G. (2015). A systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents – The ASSO Project. *Int J Occup Med Environ Health*, 28 (3), 445–478.
- Cadenas-Sanchez, C., Martinez-Tellez, B., Sanchez-Delgado, G., Mora-Gonzalez, J., Castro-Pinero, J., Lof, M., Ruiz, J. R., Ortega, F. B. (2016). Assessing physical fitness in preschool children: feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. *Journal of Science and Medicine in*

- Sport / Sports Medicine Australia*, 19 (11), 910–915.
- Catley, M. J., Tomkinson, G. R. (2013). Normative health-related fitness values for children: analysis of 85347 test results on 9–17-year-old Australians since 1985. *British Journal of Sports Medicine*, 47 (2), 98–108.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., Allison, J. D., Naglieri, J. A. (2011). Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized controlled trial. *Health Psychol*, 30, 1, 91–98. DOI: 10.1037/a0021766.
- Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: going beyond simply moving to moving with thought. *Ann Sports Med Res*, 2, 1, 1011.
- EU Commission: *Special Eurobarometer 412* (2014). In.“Sport and physical activity”. Edited by Social SEWETO. Brussels.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: Narrative review. *Br J Sports Med*, 50 (1), 3–7.
- Faigenbaum, A. D., MacDonald, J. P. (2017). Dynapenia: it’s not just for grown-ups anymore. *Acta Paediatrica*.
- Haapala, E. A. (2013). Cardiorespiratory fitness and motor skills in relation to cognition and academic performance in children – A Review. *J Hum Kinet*, 36, 55–68. DOI: 10.2478/hukin-2013-0006.
- Kao, S. C., Westfall, D. R., Parks, A. C., Pontifex, M. B., Hillman, C. H. (2017). Muscular and aerobic fitness, working memory, and academic achievement in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49 (3), 500–508.
- Ortega, F. B., Cadenas-Sanchez, C., Sanchez-Delgado, G., Mora-Gonzalez, J., Martinez-Tellez, B., Artero, E. G., Castro-Pinero, J., Labayen, I., Chillon, P., Lof, M. et al. (2015). Systematic review and proposal of a field-based physical fitness-test battery in preschool children: the PREFIT battery. *Sports Medicine*, 45 (4), 533–555.
- Stracciolini, A., Myer, G. D., Faigenbaum, A. D. (2013). Exercise-deficit disorder in children: are we ready to make this diagnosis? *The Physician and Sportsmedicine*, 41 (1), 94–101.
- Sundahl, L., Zetterberg, M., Wester, A., Rehn, B., Blomqvist, S. (2016). Physical activity levels among adolescent and young adult women and men with and without intellectual disability. *J Appl Res Intellect Disabil*, 29, 1, 93–98. DOI: 10.1111/jar.12170.
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., Hilgenkamp, T. I. (2017). Systematic review of field-based physical fitness tests for children and adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 61, 77–94.

## FIZIŠKAI AKTYVIŲ VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ PATIRIAMAS STRESAS ŠEIMOS SUDĖTIES IR LYTIES ASPEKTU

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Vytautas Markevičius<sup>2</sup>, Aušra Freimanienė<sup>3</sup>

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

*Mykolo Romerio universitetas<sup>2</sup>, Vilnius*

*Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras<sup>3</sup>, Kaunas*

### SANTRAUKA

**Tyrimo pagrindimas ir hipotezė.** Streso priežastys ir jo įveika per paskutinius tris dešimtmečius pasaulyje tapo ypač aktualūs, reikalaujantys mokinių patiriamo streso identifikavimo, be ko negalima rekomenduoti greitų bei veiksmingų streso įveikos priemonių. Lietuvoje šia tema atliktų tyrimų stokojama, vis dar neaišku, kokius stresus patiria fiziškai aktyvūs vyresniųjų klasių mokiniai. Hipotezė: 1) pilnoje šeimoje gyvenantys mokiniai yra mažiau veikiami stresorių, negu gyvenantys nepilnoje šeimoje; 2) merginos stresą patiria dažniau nei vaikinai.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti fiziškai aktyvių vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą.

**Tyrimo uždaviniai:** 1) nustatyti fiziškai aktyvių vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą šeimos sudėties aspektu; 2) išanalizuoti respondentų patiriamą stresą lyties aspektu.

**Metodai.** Taikyta anketinė apklausa ir statistinė analizė. Mokinių stresoriams nustatyti buvo panaudota Stresorių skalė (Stressor Scale), aprobuota Dharvardo universitete (Shahmohammadi, 2011). Anketoje pateikti 59 stresoriai.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant taikomąjį programinį paketą *SPSS 17.0*. Vidurkių skirtumų reikšmingumo analizei naudotas Stjudento *t* kriterijus. Anketinėje apklausoje dalyvavo 360 pakankamai fiziškai aktyvių vienuoliktų ir dvylikų klasių mokinių, iš jų 207 merginos ir 153 vaikinai.

**Rezultatai.** Dauguma (83,1 proc.) respondentų buvo iš branduolinių šeimų. Nustatyta, kad išoriniai ir psichologiniai stresoriai labiau įtakoja pilnoje šeimoje gyvenančių vaikų stresiškumą, nei gyvenančių nepilnoje šeimoje ( $p < 0,05$ ). Nustatyta, kad merginos labiau, nei vaikinai ( $p < 0,01$ ), yra veikiamos stresorių auklėjant namuose („reikalavimas atlikti namų ruošos darbus po pamokų trukdo mokytis“) bei asmeninių stresorių (įtampa dėl egzaminų, nerimas dėl pažymių).

**Išvados.** Pilnoje šeimoje gyvenantys mokiniai yra labiau veikiami išorinių ir psichologinių stresorių, negu gyvenantys nepilnoje šeimoje ( $p < 0,05$ ). Merginos labiau, nei vaikinai ( $p < 0,01$ ), yra veikiamos stresorių auklėjant namuose bei asmeninių stresorių.

**Raktiniai žodžiai:** vyresniųjų klasių mokiniai, stresoriai, merginos, vaikinai.

## IVADAS

Baigiantys mokyklą vyresniųjų klasių mokiniai yra specifinė socialinė grupė, pagrindinį dėmesį skirianti mokymuisi, apsisprendimui tolimesnėms studijoms, besiruošianti egzaminams. Nuolat kintantys švietimo reformą įtakojantys veiksniai kelia psichoemocinę įtampą tiek mokytojams, tiek mokiniams, tiek jų tėvams (Leungh & To, 2009). Mokyklos keliamas stresas, t. y. egzaminų ir akademinis stresas, kelia pavojų esamai situacijai ir yra labai aktuali dabartinės švietimo sistemos studijų tema (Shahmohammadi, 2011). Stresas yra socialinė tikrovė, galinti įtakoti individualių grupių ar asmenų mokymąsi (Khodarahimi et al., 2012).

Paauglystė yra laikotarpis, kai paaugliai yra ypač pažeidžiami patiriamo streso poveikio (Suldo et al., 2008; Shahmohammadi, 2011). Streso įveikos pastangų koncepcija aktuali visą gyvenimą, o ypač svarbi – paauglystės būvio cikle (Kilic et al., 2011). Šiuo laikotarpiu paauglių prisitaikymo problemomis tampa sutarimas su pačiu savimi, šeima ir visuomene (Shahmohammadi, 2011). Pernelyg didelis ir lėtinis stresas, atsirandantis dėl įvairių priežasčių, daro neigiamą poveikį mokymosi procesui, jo kokybei ir sprendimų priėmimui (Terzian et al., 2010; Ji & Zhang, 2011).

Pasak Shahmohammadi (2011), paauglystė individualiu požiūriu – etapas, kuriame kiekvienas planuoja savo ateitį. Tai tarsi lūžio taškas, kur kiekvienas individas kuria savo karjerą ir pagal ją pasirenka gyvenimą. Mokiniai tuo metu yra paauglystės stadijoje, kuri dėl įvairių procesų, tame tarpe ir socializacijos, yra laikoma viena iš svarbiausių gyvenimo etapų (Brockman, 2003). Ypač, jei mokinys ketina tęsti savo mokslus ne tik šiame etape, bet ir pasirinkti būsimą profesiją ir reikalingą akademinį išsilavinimą. Todėl iš atskiru individualiu požiūriu, tai yra labai svarbus etapas.

Akademinės perkrovos mokykloje ir nerealių tėvų ir socialiniai lūkesčiai sąlygoja stiprų stresą, ypač tarp mokinių paauglių. Net tėvai yra įsitikinę, kad tai yra labai svarbūs metai ir mokiniams reikia sutelkti dėmesį tik mokslui, kad būtų galima gerai išlaikyti stojamuosius egzaminus bei turėti gerus vyresniųjų klasių tarpinio įvertinimo rezultatus (Shahmohammadi, 2011).

Streso priežastys ir jo įveika per paskutinius tris dešimtmečius pasaulyje tapo ypač aktualūs, reikalaujantys mokinių streso priežasčių identifikavimo, be ko negalima rekomenduoti greitų bei veiksmingų streso įveikos priemonių. Lietuvoje šia tema atliktų tyrimų stokojava, vis dar neaišku, kokius stresus patiria fiziškai aktyvūs vyresniųjų klasių mokiniai.

**Hipotezė:** 1) pilnoje šeimoje gyvenantys mokiniai yra mažiau veikiami stresorių, negu gyvenantys nepilnoje šeimoje; 2) merginos stresą patiria dažniau nei vaikinai.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti fiziškai aktyvių vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti fiziškai aktyvių vyresniųjų klasių mokinių patiriamą stresą šeimos sudėties aspektu.
2. Išanalizuoti respondentų patiriamą stresą lyties aspektu.

**METODAI**

*Tyrimo imtis.* Anketinėje apklausoje dalyvavo reprezentatyvus respondentų skaičius (360 mokinių, iš jų 207 merginos ir 153 vaikinai, 184 dvyliktokai ir 176 vienuoliktokai). Pagal šeimyninę sudėtį dauguma respondentai buvo gyvenantys pilnoje šeimoje (83,1 proc., o su vienu iš tėvų – 16,9 proc.). Pagal padėtį šeimoje didžiausią dalį apklaustųjų sudarė vyriausi vaikai šeimoje (70,3 proc.), antroje vietoje – vienturčiai (18,1 proc.), 9,2 proc. viduriniai ir 2,5 proc. – jaunieji.

**Tyrimo metodai:** literatūros šaltinių analizė, anketinė apklausa, statistinė analizė.

Mokinių stresoriams nustatyti panaudota Stresorių skalė (Stressor Scale, 2009), aprobuota Dharvardo universitete (Shahmohammadi, 2011). Joje pateikti 59 stresoriai, prie kurių respondentai turėjo pažymėti vieną labiausiai tinkantį atsakymą: 1 – „nesukelia streso“, 2 – „mažas stresas“, 3 – „didelis stresas“, 4 – „labai didelis stresas“. Stresorių skalės Cronbach alpha – 0,638.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant taikomąjį programinį paketą *SPSS 17.0*. Vidurkių skirtumų reikšmingumo analizei naudotas Studento *t* kriterijus. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, jei  $p < 0,05$ .

Tyrimas atliktas 2012 metais. Anketinė apklausa vyko X miesto keturiose valstybinėse gimnazijose, pasirinktose patogiosios atrankos būdu. Apklausti vienuoliktų ir dvyliktų klasių mokiniai klasės valandėlės metu.

**REZULTATAI**

Lyginant pilnoje ir nepilnoje šeimoje augančių vaikų atsakymus nustatyta, kad išoriniai stresoriai labiau įtakoja pilnoje šeimoje gyvenančių vaikų stresiškumą ( $M = 1,2528$ ;  $SD = \pm 0,27273$ ), nei gyvenančių nepilnoje šeimoje ( $M = 1,1705$ ;  $SD = \pm 0,22162$ ) ( $p < 0,05$ ) (1 lentelė). Taip pat nustatyta, kad pilnoje šeimoje gyvenantys vaikai labiau įtakojami ir psichologinių stresorių ( $M = 1,0683$ ;  $SD = \pm 0,15138$ ), negu nepilnoje šeimoje ( $M = 1,0328$ ;  $SD = \pm 0,07092$ ) ( $p < 0,05$ ). Nenustatyta, kad tiriamiesiems, augantiems kartu tik su vienu iš tėvų, stresoriai auklėjant namuose, asmeniniai stresoriai, stresoriai su mokytojais, socioekonominiai bei stresoriai mokykloje, turi statistiškai reikšmingos įtakos ( $p > 0,05$ ).

1 lentelė Mokinių stresorių vidurkių palyginimas šeimos sudėties aspektu

Stresoriai	Šeimos sudėtis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Stjudento kriterijus t	p reikšmė
Stresoriai auklėjant namuose	pilna	1,2781	0,22861	0,569	0,570
	nepilna	1,2600	0,21588		
Asmeniniai stresoriai	pilna	1,2889	0,19076	-0,486	0,627
	nepilna	1,3020	0,19901		
Stresoriai klasėje	pilna	1,0669	0,14952	1,209	0,228
	nepilna	1,0426	0,10402		
Išoriniai stresoriai	pilna	1,2528	0,27273	2,213	<b>0,028</b>
	nepilna	1,1705	0,22162		
Stresoriai su mokytojais	pilna	1,3672	0,28081	0,934	0,351
	nepilna	1,3311	0,24327		
Psichologiniai stresoriai	pilna	1,0683	0,15138	2,817	<b>0,005</b>
	nepilna	1,0328	0,07092		
Socioekonominiai stresoriai	pilna	1,2458	0,36721	-0,783	0,434
	nepilna	1,2869	0,40269		
Stresoriai mokykloje	pilna	1,1137	0,17144	-1,037	0,300
	nepilna	1,1393	0,19645		

Lyginant atsakymus tarp skirtingos lyties tiriamųjų nustatyta, kad merginos labiau įtakojamos stresorių auklėjant namuose ir asmeninių stresorių ( $p < 0,001$ ) (2 lentelė). Tarp kitų stresorių grupių lyties aspektu statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

2 lentelė. Respondentų stresorių vidurkių palyginimas lyties aspektu

Stresoriai	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Stjudento kriterijus t	p reikšmė
Stresoriai auklėjant namuose	vaikinai	1,2138	0,21561	-4,528	<b>0,001</b>
	merginos	1,3202	0,22388		
Asmeniniai stresoriai	vaikinai	1,2508	0,23497	-3,254	<b>0,001</b>
	merginos	1,3209	0,14622		
Stresoriai klasėje	vaikinai	1,0641	0,17420	0,145	0,885
	merginos	1,0618	0,11509		
Išoriniai stresoriai	vaikinai	1,2301	0,30588	-0,540	0,590
	merginos		0,23331		



Analizuojant stresorių auklėjant namuose atsakymus (3 lentelė) nustatyta, kad daugiau merginų nei vaikinų nurodė ( $p < 0,01$ ), jog „reikalavimas atlikti namų ruošos darbus po pamokų trukdo mokytis“. Tarp kitų stresorių grupių auklėjant namuose lyties aspektu statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

3 lentelė. Stresorių auklėjant namuose vidurkių palyginimas lyties aspektu

Stresoriai auklėjant namuose	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Stjudento kriterijus t	p reikšmė
Reikalavimas atlikti namų ruošos darbus po pamokų trukdo mokytis	vaikinas	1,16	0,365	6,481	<b>0,001</b>
	mergina	1,47	0,547		

Lyginant asmeninių stresorių vidurkius lyties aspektu nustatyta, kad merginos yra jaučiančios didesnę „įtampą dėl egzaminų“ ir labiau „nerimauja dėl pažymių“, nei vaikinai ( $p < 0,001$ ) (4 lentelė).

4 lentelė. Asmeninių stresorių vidurkių palyginimas lyties aspektu

Asmeniniai stresoriai	Lytis	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Stjudento kriterijus t	p reikšmė
Jaučiu įtampą dėl egzaminų	vaikinas	1,58	-0,526	4,988	<b>0,001</b>
	mergina	2,10	-0,526		
Nerimauju dėl pažymių	vaikinas	1,48	0,753	6,765	<b>0,001</b>
	mergina	2,12	1,052		

## APTARIMAS

Mūsų iškelta pirmoji hipotezė, kad pilnoje šeimoje gyvenantys vyresniųjų klasių mokiniai yra mažiau veikiami stresorių, negu gyvenantys nepilnoje šeimoje, nepasitvirtino. Antroji hipotezė, kad stresą patiria daugiau merginų, nei vaikinų, pasitvirtino.

Mūsų tyrime nustatyta, kad 83,1 proc. respondentų buvo iš branduolinių šeimų. Lyginant pilnoje ir nepilnoje šeimoje augančių vaikų atsakymus matyti, kad išoriniai ir psichologiniai stresoriai labiau įtakoja pilnoje šeimoje gyvenančių vaikų stresiškumą, nei gyvenančių nepilnoje šeimoje. Nenustatyta, kad tiriamiesiems, augantiems kartu tik su vienu iš tėvų, stresoriai auklėjant namuose, asmeniniai stresoriai, stresoriai su mokytojais, socioekonominiai bei stresoriai mokykloje, turi reikšmingos įtakos.

Gauti rezultatai leidžia manyti, kad pilnose, t. y. branduolinėse šeimose gyvenantys vaikai daugiau kontroliuojami tėvų ir iš jų tikimasi aukštesnių mokymosi rezultatų. Panašias išvadas pateikia Shahmohammadi (2011), kuris teigia, kad tėvai yra įsitikinę, jog baigiamosioms klasėms paskutiniai metai labai svarbūs, todėl mokiniams reikia sutelkti dėmesį tik mokslui, kad būtų galima

puikiai išlaikyti stojamuosius egzaminus ir gauti gerus vyresniųjų klasių tarpinio įvertinimo rezultatus. Latha ir Reddy (2005) atliktame tyrime, kur dauguma mokinių (94 proc.) buvo iš branduolinių šeimų, nustatė, kad nors konfliktai šeimoje gali padidinti paauglių streso dažnį ir intensyvumą, dauguma šių nesutarimų nėra laikomi ilgalaikė problema.

Atlikus tyrimą matyti, kad tarp šeimos sudėties ir patiriamo streso balų vidurkių statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo gauta. Tai patvirtino Khodarahimi (2012) atlikto tyrimo išvadas, kurios taip pat atmetė šeimines padėtis įsivaizduojamą streso poveikį, tačiau patvirtino religijos ir tautybės vaidmenis.

Gauti mūsų tyrimo rezultatai patvirtino Ščerbatych (Щербатых, 2006) atlikto tyrimo rezultatus, kuriuose nurodoma, kad didesnė dalis mokinių (54 proc.) jaučia nerimą dėl egzaminų. Tuo tarpu Bukhsh (2011) nurodo, kad net 73 proc. respondentų egzaminas sukelia stresą. Todėl galima daryti prielaidą, kad tam įtakos turi artėjantis brandos egzaminų laikas bei abejonės dėl būsimų studijų. Taip pat galima manyti, kad baigiamųjų klasių mokinių stresas gali būti susijęs su susirūpinimu ateitimi, profesiniais ir karjeros tikslais.

Panašius tyrimo rezultatus pateikia Shahmohammadi (2011), kur vienuoliktos klasės mokiniai stresą įvardino kaip baimę negauti aukštojo išsilavinimo, egzaminus, per daug informacijos, kurią sunku įsisavinti, sudėtinga suprasti užduotą išmokti temą, per daug namų užduočių ir tai, kad mokyklos tvarkaraštis buvo per daug apkrautas. Visi stresą sukeltys veiksniai buvo susiję su akademiniais klausimais. Latha ir Reddy (2005) tyrimas taip pat patvirtino, kad pagrindiniai streso šaltiniai tarp abiejų lyčių: spaudimas mokytis, sutelkti dėmesį pamokų metu, neturėjimas pakankamai pinigų ir ilgas pamokų laikas.

Atlikti tyrimai (Ong & Cheong, 2009; Elias et al., 2011) rodo, kad daug mokinių patiria didesnę stresą stengiantis dėl gerų akademinų įvertinimų, baimindamiesi prarasti savo pozicijas mokykloje ir susidurdami su tėvų ir visuomenės nepritarimu. Akademinis pasiekimas apibrėžia mokinių veikla klasėje, užduotys, pristatymai ir egzaminai. Pasikeitusi mokymosi sistema, kuri buvo mokiniui įprasta, taip pat gali tapti streso priežastimi.

Oh ir kt. (Oh et al., 2011) įvardino dvi dažniausias stresorių grupes: asmens ir akademinis stresorius. Asmeninius stresorius dažniausiai įvardino kaip stresą dėl ateities planų ir karjeros, finansų, tarpasmeninių santykių ir asmens išvaizdos. Mokslo srityje, dažniausiai paminėti buvo konkurencija klasėje, ateities karjeros sėkmė, pernelyg dideli reikalavimai, nustatyti terminai, mokytojai ir tarpasmeninės problemos mokykloje. Tai patvirtina mokslininkai (Latha & Reddy, 2005; Leungh & To, 2009; Yusoff, 2010; Oh et al., 2011; Shahmohammadi, 2011) nustatę, kad akademinės problemos yra pagrindinis stresą tarp mokinių sukeltantis veiksnys.

Lyginant atsakymus tarp skirtingos lyties tiriamųjų nustatyta, kad merginos nurodo labiau įtakojamos stresorių auklėjant namuose bei asmeninių stresorių. Tarp kitų stresorių grupių, lyties

aspektu, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta. Tai patvirtina kitų mokslininkų (Murberg & Bru, 2004; Pierceall & Keim, 2007; Shahmohammadi, 2011; Thawabieh & Qaisy, 2012) rezultatus, kurie nustatė ryšį tarp mokykloje patiriamo streso ir lyties. Merginos patyrė reikšmingai daugiau su stresu susijusių rūpesčių dėl mokymosi, o vaikinai patyrė žymiai daugiau streso, atsirandančio dėl konfliktų su tėvais ir/ar mokytojais. Tuo tarpu H. Chen ir kt., (Chen et al., 2009) tyrimų rezultatai nustatė, kad vaikinai patiria aukštesnio lygio stresą.

Manome, kad mokinių patiriamo streso tyrimai yra aktualūs streso įveikos strategijų parinkimo prasme.

### IŠVADOS

1. Pilnoje šeimoje gyvenantys mokiniai yra labiau veikiami išorinių ir psichologinių stresorių, negu gyvenantys nepilnoje šeimoje ( $p < 0,05$ ).

2. Merginos labiau, nei vaikinai ( $p < 0,01$ ), yra veikiamos stresorių auklėjant namuose („reikalavimas atlikti namų ruošos darbus po pamokų trukdo mokytis“) bei asmeninių stresorių (įtampa dėl egzaminų, nerimas dėl pažymių).

### LITERATŪRA

- Brockman, D. D. (2003). *From late adolescence to young adulthood*. Madison CT: International Universities Press.
- Bukhsh, Q., Shahzad, A., & Nisa, M. (2011). A study of learning stress and stress management strategies of the students of postgraduate level: A case study of Islamia University of Bahawalpur, Pakistan. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30 (1), 182–186.
- Chen, H., Wong, Y., Ran, M., & Gilson C. (2009). Stress among Shanghai University students. *Journal of Social Work*, 9 (3), 323–344.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. Ch. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29 (1), 646–655.
- Yusoff, M. S. B. (2010). Stress, stressors and coping strategies among secondary school students in a Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11 (2), 1–15.
- Ji, H., & Zhang, L. (2011). Research on College Students' Stresses and Coping Strategies. *Asian Social Scienc*, 7 (10); 30–35. Peržiūrėta 2012, gegužės 20, adresu: <http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ass/article/download/12451/8731>.
- Khodarahimi, S., Hashim, I. H. M., & Mohd-Zaharim, N. (2012). Perceived stress, positive–negative emotions, personal values and perceived social support in Malaysian undergraduate students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2 (1), 1–8.
- Kilic, D., Erol, G., & Kilic, B. (2011). The effect methods to cope with stress in high school students on hopelessness and self-esteem. *Health MED*, 5 (6), 1573–1579.
- Latha, K. S., & Reddy, H. (2006). Patterns of stress, coping styles and social supports among adolescents. *J. Indian Association Child Adolescent Mental Health*, 3 (1), 5–10.
- Leung, Ch., & To, H. (2009). The relationship between stress and bullying among secondary school students. *New Horizons in Education*, 57 (1), 33–42.

- Murberg, T. A., & Bru, E. (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25 (3), 317–332.
- Oh, E. J., Blondin, C. A., Cochran, J. L., & Williams, R. L. (2011). Perceived stressors among college students in an American and a Korean University. *Korean Social Science Journal*, 38 (2), 81–113.
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students – the case of a credit transfer programme [Electronic version]. *College Student Journal*, 43 (4).
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31 (1), 703–712.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with stress at high school level particularly at 11<sup>th</sup> & 12<sup>th</sup> grade. *2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance – 2011*, 30 (1), 395–401.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. B. (2008). Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*, 45 (4), 273–290.
- Terzian, M., Moore, K. A., & Nguyen, H. (2010). Assessing stress in children and youth: a guide for out-of-school time program practitioners. *Child Trends*, 10 (1), 1–6. Peržiūrėta 2012, balandžio 5, adresu: [http://www.childtrends.org/Files/Child\\_Trends-2010\\_10\\_05\\_RB\\_AssessingStress.pdf](http://www.childtrends.org/Files/Child_Trends-2010_10_05_RB_AssessingStress.pdf)
- Thawabieh, M. A., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2 (2), 110–116.
- Щербатых Ю. В. (2006). *Психология стресса и методы коррекции*. Санкт-Петербург: Питер.

## SPORTUOJANČIŲ STUDENČIŲ AGRESIJOS RAIŠKA AMŽIAUS ASPEKTU

Vida Ivaškienė<sup>1</sup>, Vytautas Markevičius<sup>2</sup>  
*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Kaunas,*  
*Mykolo Romerio universitetas<sup>2</sup>, Vilnius*

### SANTRAUKA

**Tyrimo pagrindimas.** Nors mokslinėje literatūroje nagrinėjama sportuojančių asmenų agresyvaus elgesio problema (Šukys, 2003; Stephens, 2004; Chow et al., 2009; Tilindienė ir kt., 2010), vis tik kyla probleminis klausimas – ar sportuojančių studentų agresijos raiška skiriasi amžiaus aspektu?

**Tyrimo hipotezė** – sportuojančios jaunesnės studentės yra agresyvesnės už vyresnes.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti sportuojančių studentų agresijos raišką amžiaus aspektu.

**Metodai.** Anketinei apklausai taikyta *Buss ir Perry agresijos skalė* (Buss & Perry, 1992). Tyrimo duomenims apdoroti taikyta SPSS programos (*Statistical Package for the Social Science*) 19.0 versija. Rezultatų palyginimui taikytas Stjudento t kriterijus.

Tiriamąją imtį sudarė 133 sportuojančios studentės (74 merginos iki 20 metų ir 59 virš 20 metų amžiaus). Tyrimas atliktas 2016 m. pavasarį Vilniuje trijuose universitetuose.

**Rezultatai.** Tyrimas atskleidė, kad tiek jaunesnių (iki 20 m.), tiek vyresnių (virš 20 m.) sportuojančių studentų netiesioginė agresija ir kaltės jausmas reikšmingai nesiskiria. Fizinė agresija labiau išreikšta tiriamosioms iki 20 m., o verbalinė agresija – tiriamosioms virš 20 m. ( $p < 0,05$ ). Didesnė įtarumo raiška nustatyta vyresnių merginų grupėje ( $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad jaunesnių ir vyresnių studentų agresijos indeksas yra atitinkamai  $60,30 \pm 3,2$  ir  $53,8 \pm 3,4$ , o priešiško indeksas – atitinkamai  $60,00 \pm 3,1$  ir  $55,1 \pm 3,0$  ( $p < 0,05$ ).

**Išvados.** Sportuojančių jaunesnių studentų (iki 20 m.) fizinė agresija didesnė, nei vyresnių (virš 20 m.), o vyresnių studentų didesnė verbalinė agresija ir kaltės jausmas ( $p < 0,05$ ). Jaunesnių studentų agresijos ir priešiško indeksai ženkliai didesni.

**Raktiniai žodžiai:** sportuojančios studentės, agresija, amžius.

### ĮVADAS

Šiuolaikinėje visuomenėje agresyvumas tampa vis aktualesne problema. Agresyvus elgesys padaro dvasinių, fizinių ar materialinių nuostolių ne tik atskiriems asmenims, bet ir visuomenei. Agresija visada buvo ir yra socialinė bei psichologinė problema, kuri kelia ypatingą visuomenės susirūpinimą (Gard & Meyen, 2000; Campano & Munakata, 2004; Stakiene et al., 2005; Fields et al., 2007; Chow et al., 2009; Ivaskiene et al., 2016), todėl šią problemą reikia nuolat nagrinėti ir spręsti.

Su sportu susijusi agresija pastebima visuose sporto lygmenyse – nuo vaikų iki profesionalių suaugusiųjų lygų (Fields et al., 2007). Agresyvumo reiškinyje sporto srityje tiriamas įvairiais aspektais. Endresen ir Olweus (2005) akcentuoja asmenybės bruožų poveikį agresyvumo raiškai sporto srityje ir tvirtina, jog agresyvumo raiška sportuojant atitinka agresyvumą kasdienėje aplinkoje, nors anksčiau, kaip teigia autoriai, buvo manoma atvirkščiai, kad jėgos sportas mažina agresyvaus elgesio apraiškas.

Sporto srityje dažniausia instrumentinė agresija, t. y. agresija, naudojama pergalei pasiekti (Zajančauskaitė-Staskevičienė ir Milerytė, 2010). *Instrumentinė agresija* skirstoma į fizinę ir verbalinę, aktyvią ir pasyvią, tiesioginę ir netiesioginę. *Fizinės agresijos* išraiška yra skausmo sukėlimas kitam; *žodinė agresija* – tai reakcija, kuria atstumiami arba grasinami; *tiesioginė agresija* nukreipta į šalia esantį tos agresijos tikslą arba auką; *netiesioginė agresija* gali pasireikšti kenkimu per atstumą; *aktyvi agresija* pasireiškia instrumentiniais veiksmais, kurie perduoda nemalonų impulsą; *pasyvi agresija* pasireiškia neveikimu arba veiksmais, neleidžiančiais aukai pasiekti norimų tikslų.

Kad laimėtų varžybas, treneriai sukuria puolimo strategiją. Šios agresyvos strategijos dažniausiai pasireiškia tose sporto šakose, kur yra dažnas ir artimas fizinis kontaktas su priešininku (Bjorkqvist & Niemela, 1992; Gillbert & Trudel, 2004). Kai kuriose sporto šakose agresyvus elgesys yra toleruojamas, skatinamas ir už tai net apdovanojama, nors tai prieštarauja moralinėms ir socialinėms normoms bei nuostatom. Pavyzdžiui, boksininkai ar ledo ritulininkai yra skatinami elgtis agresyviai, jei nori sutriuškinti priešininkus ir laimėti varžybas (Russell & Baenninger, 1996).

Žukauskienė (1999), Campano ir Munakata (2004), Palujanskienė ir Uzdila (2004), Chow ir kt. (2009), Kurtyilmaz ir Can (2010), Klizas ir kt. (2011), Tilindienė ir kt. (2010), Velička su bendraautoriais (2014) tyrė paauglių agresijos raišką lyties aspektu ir nustatė, kad fizinė agresija didesnė vaikinių nei merginų. Tirta agresijos raiška šeimos sudėties aspektu (Šimokaitis ir kt., 2014), bet pasigendama agresijos raiškos tyrimų amžiaus aspektu.

Nors mokslinėje literatūroje nagrinėjama sportuojančių asmenų agresyvaus elgesio problema (Šukys, 2003; Stephens, 2004; Stakiene et al., 2005; Fields et al., 2007; Chow et al., 2009; Tilindienė ir kt., 2010; Šarkauskaitė ir kt., 2013; Ivaskiene et al., 2016), vis tik kyla probleminis klausimas – ar sportuojančių studentų agresijos raiška skiriasi amžiaus aspektu?

**Tyrimo hipotezė** – sportuojančios jaunesnės studentės yra agresyvesnės už vyresnes.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti sportuojančių studentų agresijos raišką amžiaus aspektu.

## TYRIMO METODIKA

Tyrimo taikyta anketinė apklausa ir statistinė analizė.

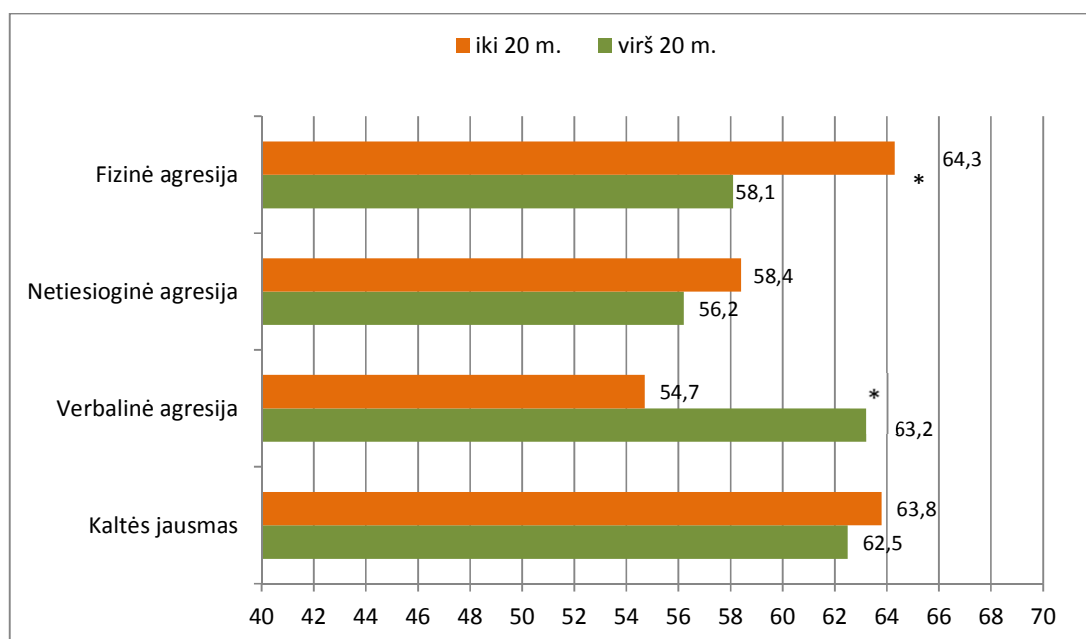
Anketinei apklausai taikyta 29 teiginių *Buss ir Perry agresijos skalė* (Buss & Perry, 1992), kurios vidinis patikimumas siekia 0,89. Klausimyno autoriai išskyrė tokias subskales: fizinė, verbalinė agresija, pyktis, priešiškus. Kiekvienas klausimyno teiginys turėjo būti vertinamas Likerto skalėje nuo 1 (visiškai nebūdinga) iki 7 (labai būdinga), didesnis įvertis rodo labiau išreikštą agresyvumą.

Tyrimo duomenims apdoroti taikyta SPSS programos (*Statistical Package for the Social Science*) 19.0 versija. Atlikus pradinius skaičiavimus ir nustatčius, kad daugumos darbe naudojamų skalių skirstiniai neatitinka normalių skirstinių reikalavimų, agresijos skalių palyginimai buvo atlikti naudojant neparametrinius kriterijus. Dviem nepriklausomoms imtims palyginti taikytas Mann ir Whitney U kriterijus. Rezultatų palyginimui taikytas Stjudento t kriterijus. Reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ .

Tiriamąją imtį sudarė 133 sportuojančios studentės (74 merginos iki 20 metų ir 59 virš 20 metų amžiaus), dalyvaujančios aukštųjų mokyklų varžybose. Tyrimas atliktas 2016 m. pavasarį Vilniuje trijuose universitetuose.

## REZULTATAI

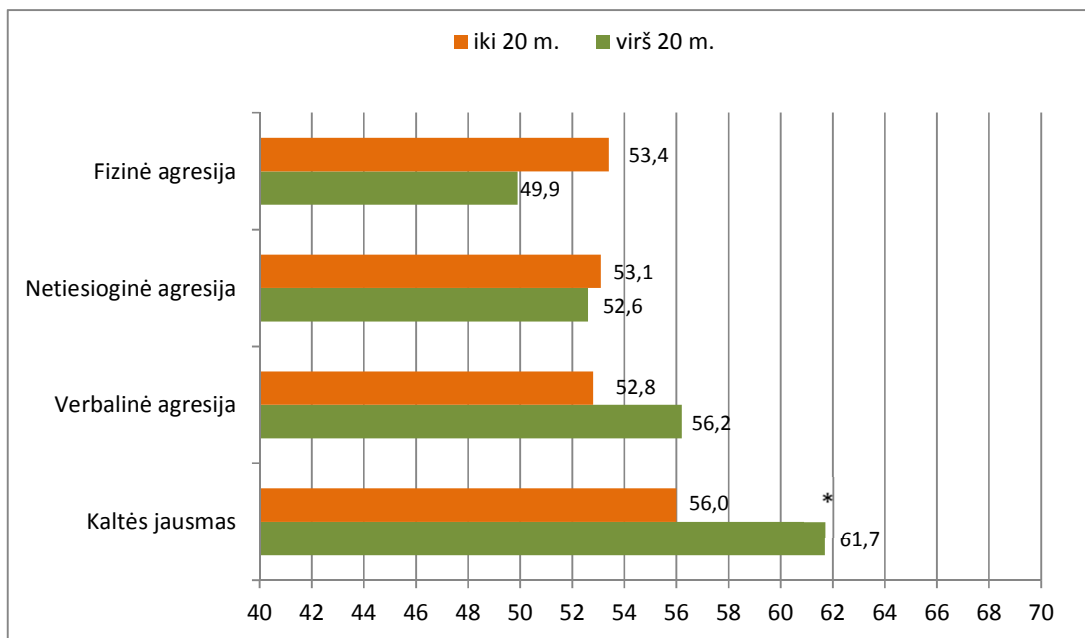
Tyrimas atskleidė, kad tiek jaunesnių, tiek vyresnių sportuojančių studentėlių netiesioginė agresija ir kaltės jausmas reikšmingai nesiskiria (1 pav.). Nustatyta, kad fizinė agresija labiau išreikšta tiriamosioms iki 20 m., o verbalinė agresija – tiriamosioms virš 20 m. ( $p < 0,05$ ).



\*  $p < 0,05$

1 pav. Studentėlių agresijos raiška amžiaus aspektu (balai,  $\bar{x} \pm S\bar{x}$ )

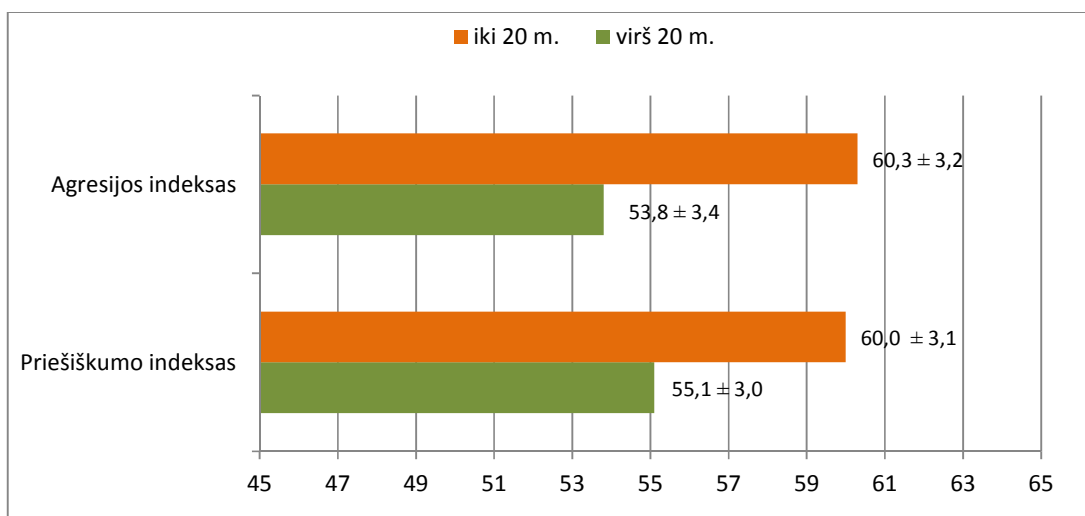
Tyrimas atskleidė, kad tiriamųjų priešiškus skiriasi statistiškai reikšmingai tik vienu aspektu (2 pav.): didesnė kaltės jausmo raiška nustatyta vyresnių merginų grupėje ( $p < 0,05$ ).



\*  $p < 0,05$

2 pav. Tiriamųjų priešiškus raiška amžiaus aspektu (balai,  $\bar{x} \pm S\bar{x}$ )

Apskaičiavus agresijos ir priešiškus indeksus, nustatyta, kad jaunesnių ir vyresnių studentų agresijos indeksas yra atitinkamai  $60,30 \pm 3,2$  ir  $53,8 \pm 3,4$  ( $p < 0,05$ ), o priešiškus indeksas – atitinkamai  $60,00 \pm 3,1$  ir  $55,1 \pm 3,0$  ( $p < 0,05$ ) (3 pav.). Taigi jaunesnių tiriamųjų agresijos ir priešiškus indeksai ženkliai didesni.



3 pav. Tiriamųjų agresijos ir priešiškus indeksai ( $p < 0,05$ )



## APTARIMAS

Mūsų iškelta tyrimo hipotezė – sportuojančios jaunesnės studentės yra agresyvesnės už vyresnes – pasitvirtino iš dalies.

Tilindienės ir kt. (2010), Veličkos ir kt. (2014), Ivaškienės su bendraautorais (2015) nustatyta, kad mergaitėms labiau būdinga verbalinė agresija ir susierzinimas. Todėl galime teigti, jog mergaitėms labiau būdingas polinkis į susierzinimą, pasiruošimas mažiausiam susijaudinimui išsilieti, kuris gali pasireikšti staigumu, grubumu bendravime. Mergaitėms labiau nei berniukams būdingas polinkis į nepasitikėjimą ir atsargų bendravimą su žmonėmis, kylantis iš įsitikinimo, kad aplinkiniai gali pakenkti (Āīēzīā, 2002).

Kisielienė ir Jankauskienė (2010) išanalizavusios įvairių mokslininkų tyrimų rezultatus dėl agresyvumo raiškos sporte lyties aspektu, vienareikšmiško atsakymo nepateikė. Minėtos autorės teigia, kad vieni mokslininkai moterims priskiria aukštesnį agresijos lygį nei vyrams, kiti nurodo, kad vyrams agresija labiau būdinga ar priimtinesnė nei moterims. Dar kiti tyrėjai akcentuoja, kad nėra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp sportininkų vyrų ir moterų agresijos raiškos. Autorėms (Kisielienė ir Jankauskienė, 2010) analizuojant dviejų pastarųjų dešimtmečių tyrėjų duomenis apie agresyvaus elgesio skirtumus tarp skirtingų lyčių, buvo prieita prie išvados, kad esant skirtingoms žmonių kultūroms, amžiams, situacijų skirtumams, labiau tikėtina, kad vyrai elgsis agresyviau nei moterys, tačiau skirtumai tarp lyčių gali keistis be to tie skirtumai yra daugiau kokybinio, o ne kiekybinio pobūdžio.

Tam, kad agresyvus elgesys mokinių būtų išeliminuos, pedagogai pirmiausia turi gerai organizuoti ugdytinių veiklą, išspręsti jų užimtumo problemas, išmokyti konfliktus spręsti konstruktyviai (Palujanskienė ir Uzdila, 2004). Kaip teigia Kossewska (2009) vertybių stiprumas gali turėti įtakos agresijos prevencijai. Asmenybės ugdymo procese pedagogams svarbu atkreipti dėmesį į tinkamos vertybių sistemos formavimą. Ne mažiau svarbu ugdyti paauglių socialinius įgūdžius, nes neišsiugdę efektyvių socialinių įgūdžių arba atkakliai demonstruojantys kategorišką elgesį, yra linkę agresyviai spręsti problemas. Agresijai galima užkirsti kelią, išmokus konstruktyvių pykčio ir kritikos išraiškos būdų, tokių kaip derybos ir kompromiso siekimas, taip pat tobulinant savo supratimą apie kitų žmonių poreikius.

Ivaškienės ir kt. (2015) tyrimu nustatyta, kad nepakankamo fizinio aktyvumo merginoms labiau nei vaikinams būdinga verbalinė agresija ir susierzinimas, o pakankamai fiziškai aktyvioms – skriaudos raiška ( $p < 0,05$ ).

Stephens (2004) teigimu, svarstant agresyvumo sportinėje veikloje ypatumus, būtina pabrėžti agresyvumą skatinančius veiksnius, susijusius su sportininko socialiniais įgūdžiais bei moraline branda. Jo nuomone, sportininkai, kurių socialiniai įgūdžiai yra nepakankami ir kurių moralinių sprendimų brandumas yra ribotas, linkę ne tik pateisinti agresyviuosius veiksmus, bet ir patys

mėgsta panaudoti smurtą sportinės kovos metu.

Kaip teigia Dunn ir kt. (2008), svarbu nuo pat mažens formuoti neigiamą požiūrį į agresyvų, kitus žeidžiantį ar žeminantį elgesį ir įteigti, jog toks elgesys neturi ir negali tapti gyvenimo norma.

### IŠVADOS

Sportuojančių jaunesnių studentų (iki 20 m.) fizinė agresija didesnė, nei vyresnių (virš 20 m.), o vyresnių studentų didesnė verbalinė agresija ir kaltės jausmas ( $p < 0,05$ ). Jaunesnių studentų agresijos ir priešiško indeksiškai didesni.

### LITERATŪRA

- Bjorkqvist, K., & Niemela, P. (1992). *Of mice and women: Aspect of aggression*. San Diego: Academic Press, Inc.
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452–459.
- Campano, J. P., & Munakata, T. (2004). Anger and aggression among Filipino students. *Adolescence*, 39 (156), 757–764.
- Chow, M. G., Murray, K. E., & Feltz, D. L. (2009). Individual, team, and coach predictors of players' likelihood to aggress in youth soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 425–443.
- Dunn, C. J., Dunn, J. G. H., & Bayduza, A. (2008). Perceived athletic competence, sociometric status, and loneliness in elementary school children. *Journal of Sport Behavior*, 30 (3), 249–269.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 46 (5), 468–478.
- Fields, S. K., Collins, C., L., & Comstock, R. D. (2007). Conflict on the courts. A review of sports-related violence literature. *Trauma, Violence Abuse*, 8 (4), 359–369.
- Gard, M., & Meyen, R. (2000). Boys, bodies, pleasure and pain: Interrogating contact sports in schools. *Sport, Education & Society*, 5 (1), 19–35.
- Gillbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18, 21–43.
- Ivaškienė, V., Markevičius, V., Juknevičius, V., Velička, D. (2015). Skirtingo fizinio aktyvumo vyresniųjų paauglių agresijos raiškos ypatumai lyties aspektu. *Sporto mokslas*, 1 (79), 52–56.
- Ivaškienė, V., Skyrienė, V., Markevičius, V. (2016). Self-assessment and aggression's manifestation of judo wrestlers in age and qualification aspects. In *Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports*, 4, 163–168. Kharkov: G.S. Skovoroda Kharkov National Pedagogical University.
- Kisielienė, A., Jankauskienė, R. (2010). Lyginamoji dziudo sportuojančių ir nesportuojančios grupės paauglių savęs vertinimo ir agresijos analizė. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 3, 52–60. Kaunas: LKKA. Peržiūrėta 2014, lapkričio 21, adresu: [http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/sraipsniu\\_rinkinys\\_2010.pdf](http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/sraipsniu_rinkinys_2010.pdf)
- Klizas, Š., Klizienė, I., Daniusevičiūtė, L. (2011). Paauglių savęs vertinimo ir agresyvaus elgesio ypatumai. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 3 (16), 96–104.
- Kossewska, J. (2009). Lenkų paauglių tarpasmeninės agresijos prevencijos veiksniai – asmenybė ir vertybių sistema. *Specialusis ugdymas*, 1 (20), 24–34.

- Kurtyilmaz, Y., & Can, G. (2010). An investigation of Turkish preservice teachers' aggression levels. *Education and Treatment of Children*, 33 (1), 85–114.
- Palujanskienė, A., Uzdila, J. V. (2004). Agresija ir konfliktai mokykloje. *Pedagogika*, 73, 124–127.
- Russell, G. W., & Baenninger, R. (1996). Murder most foul: Predictors of an affirmative response to an outrageous question. *Aggressive Behavior*, 22, 175–181.
- Stakienė, R., Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). Aggression and asocial behaviour of Kaunas juveniles engaged and not engaged in sport // Sport a kvalita života=Sport and Quality of Life [elektroninis išteklius]: mezinárodní vědecká konference: sborník příspěvků, Brno, 10.–11.11. Brno: Masarykova univerzita, p. 1–5.
- Stephens, D. E. (2004). Moral atmosphere and aggression in collegiate intramural sport. *International Sports Journal*, 5, 66–74.
- Šarkauskaitė, J., Ivaškienė, V., Velička, D., Skužinskienė, A., Jakupkienė, A., Raškevičius, K., Zuoza, A., Kreivyte, R. (2013). Skirtingo meistriškumo krepšininkų agresyvumo raiškos ypatumai. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VI)* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, p. 314–319.
- Šimokaitis, B., Ivaškienė, V., Markevičius, V., Šalkevičiūtė, E. (2014). Mergaičių ir berniukų agresijos raiškos ypatumai priklausomai nuo šeimos sudėties. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VII)* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, p. 286–293.
- Šukys, S. (2003). Agresyvumą sportinėje veikloje lemiantys veiksniai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (49), 70–79.
- Tilindienė, I., Valantinienė, I., Stupuris, T., Vasyliūtė, I. (2010). Sportuojančių ir nesportuojančių paauglių agresijos formų raiškos ypatumai. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 1 (11), III tomas, 155–164.
- Velička, D., Ivaškienė, V., Markevičius, V., Šalkevičiūtė, E. (2014). Paauglių (mergaičių ir berniukų) agresijos raiškos ypatumai. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VII)* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: LSU, p. 302–308.
- Zajančauskaitė-Staskevičienė, L., Milerytė, A. (2010). Regbininkų savęs vertinimo ir agresyvumo sąsajos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (78), 113–119.
- Žukauskienė, R. (1999). Fizinė, verbalinė ir netiesioginė agresija: skirtumai tarp lyčių. *Psichologija: mokslo darbai*, 19, 98–107.
- Волков, И. П. (2002). *Практикум по спортивной психологии*. Санкт-Петербург: Питер.

## LAIMĖJUSIOS IR PRALAIMĖJUSIOS KOMANDOS TAKTINIŲ VEIKSMŲ IR TECHNIKOS ĮGŪDŽIŲ KAITA BALTIJOS VYRŲ TINKLINIO LYGOS RUNGTYNIŲ METU

**Gilbertas Kerpė, Aurelijus Kazys Zuoza**

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

Šiuolaikiniame tinklinyje, norint pasiekti kuo geresnių rezultatų, reikia atlikti rungtynių analizę. Rungtynių analize siekiama nustatyti komandos laimėjimo bei pralaimėjimo priežastis, kurias nulemia taktiniai ir techniniai žaidėjų veiksmai. Atlikto tyrimo tikslas buvo iširti padavimų, padavimų priėmimo ir puolamųjų veiksmų įtaką bei jų kaitą tinklinio rungtynių metu. Video analizė atlikta iš 4 Baltijos vyrų tinklinio lygos rungtynių 2017 m. įrašų. Per 16 setų užfiksuota 712 padavimų, 588 padavimo priėmimai, 781 puolamasis veiksmas. Analizuota padavimo ir puolamojo smūgio taktika (į kur paduotas padavimas ir iš kurios zonos atakuojama), bei šių veiksmų ir padavimo priėmimo kokybė (tikslumas, naudingumas). Rezultatai rodo, kad laimėjusios setus komandos, atlieka mažiau atakų, mažiau kamuolių palieka žaidime ir mažiau klysta. Taip pat laimėjusios setus komandos, mažiau klysta paduodamos padavimą ir pelno daugiau taškų šiuo elementu. Nors nežymiai daugiau puikių ir pozityvių priėmimų atlieka pralaimėjusios setus komandos, tačiau jos ženkliai pirmauja negatyviais ir nepriimtais padavimais. Didesnis skaičius nekokybiškų priėmimų, neleidžia pralaiminčioms komandoms tinkamai suorganizuoti atakų.

**Raktiniai žodžiai:** tinklinis, taktikos veiksmai, rungtynių analizė, puolimas, padavimas, padavimo priėmimas

### IVADAS

Norint laimėti tinklinio rungtynes ar čempionatus, būtina tikslingai treniruotis – paruošti žaidėjus techniškai, taktiškai ir analizuoti savo bei varžovų žaidimą. Šiuolaikiniame tinklinyje video analizė atlieka svarbų vaidmenį rengiantis artėjančioms rungtynėms, analizuojant praėjusias ir planuojant treniruočių veiklą. Tinklinyje, kaip ir kitose greitose sporto šakose su kamuoliu, sportininkams paprastai reikia priimti sprendimus, remiantis numatoma ar gauta analizės būdu informacija ir sėkmingai atlikti tinkamus motorinius judesius (Schlappi-Lienhard & Hossner, 2014).

Rungtynių analizė atlieka svarbų vaidmenį, siekiant suprasti kodėl viena komanda buvo pranašesnė už kitą (Silva, Marcelino, Lacerda, & Joao, 2016). Rungtynių analizė dažniausiai atliekama analizuojant ne visumą, o tam tikrus technikos, taktikos, veiksmų elementus. Todėl treneriai, komandų statistai ar tam tikri asmenys, kurie atsakingi už rungtynių analizę, dažniausiai pasirenka strategiją, pagal kurią yra atliekama analizė. Analizuoti ir nustatyti laiminčių komandų

bei aukštos kvalifikacijos žaidėjų technikos ir taktikos rodiklių efektyvumą, vis dar išlieka aktuali konkurencijos veiklos tobulinimo problema, kurios tikslas formuoti naujus ir kokybiškesnius metodus efektyvumui didinti (Doroshenko, 2013).

Tinklinis susideda iš 6 pagrindinių žaidimo elementų: padavimas, padavimo priėmimas, puolimas, perdavimas, užtvara ir gynyba. Nepaisant to, kad tinklinis turi ganėtinai nedaug pagrindinio žaidimo elementų, tačiau yra atlikta ganėtinai mažai tyrimų, kurie nagrinėja sąsajas tarp tam tikrų technikos veiksmų (Claver, Jimenez, Gil, Moreno, & Moreno, 2015). Autoriai nagrinėja ryšį tarp puolimo ir puolimo zonų iš kurių atliekama ataka (Costa ir kt., 2016; Millan-Sanchez ir kt., 2017), padavimo ir padavimo priėmimo (Paulo, Zaal, Fonseca, & Araujo, 2016), tačiau pasigęsta tyrimų, kurie atliktų analizę jungiančią padavimo, padavimo priėmimo ir puolimo veiksmus.

### **TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS**

Tyrimo duomenys susideda iš 712 įžaidimų (16 setų per 4 rungtynes) iš 2017–2018 m. Baltijos vyrų tinklinio lygos. Pagrindinis dėmesys buvo skiriamas atakoms (781), padavimui (712) ir padavimo priėmimui (588). Analizuojamas šių veiksmų pobūdis, naudingumas ir klaidos. Padavimai suskirstyti į: 1) padavimus šuolyje, kuomet kamuolys sukasi ir 2) padavimus planerius. Iš šių veiksmų išskiriamas padavimo tikslumas, į kurią zoną buvo paduodama: 1 zoną, 6 zoną ar 5 zoną. Taip pat fiksuojami padavimai, kuriais pelnoma taškai arba suklysta paduodant. Puolimo veiksmas buvo suskirstytas pagal tai, iš kurios zonos buvo atliktas (1 zonos, 2 zonos, 3 zonos, 4 zonos, 6 zonos) ir koks jo naudingumas: pelnomas taškas, kamuolys lieka žaidime, ar suklysta atakuojant. Priėmimo veiksmas traktuojamas pagal tai, ar jis buvo priimtas puikiai, teigiamai, neigiamai ar suklysta priimant (Davila-Romero, Garcia-Hermoso, & Saavedra, 2012).

Statistinė analizė. Tyrimo duomenys gauti analizuojant rungtynių įrašus naudojant stats4sport internetinę platformą. Vėliau rezultatai susisteminti *Microsoft Office Excel 2010* programa, kuria buvo apskaičiuotas vidurkis ( $x$ ), standartinis nuokrypis, paklaida ir atvejo skaičius.

### **REZULTATAI**

Atakų statistinėje išraiškoje (1 lentelė) matyti, kad vidutiniškai komandos per setą surengia 24,41 ataką, kurių daugiausia iš 4 zonos (11,16). Toliau seka atakos iš 2 (4,94), 3 (4,06), 1 (2,88) ir 6 (1,25) zonų. Atakos, kurių metu žaidėjai nesuklysta, tačiau ir nelaimi taško – 9,41. Laimimu tašku pasibaigusios atakos 9,69, o suklystama smūgiavus į tinklą arba autą ir į užtvaram atitinkamai 3,13 ir 2,25. Lyginant laimėjusias setus ir pralaimėjusias komandas, matyti tai, kad daugiau atakų surengia pralaimėjusios 25,75, tačiau jos pelno mažiau taškų 9,31, daugiau kamuolių palieka žaidime 9,94 ir daugiau klysta 3,75 (klaidos), 2,75 (į užtvaram). Stulpelyje iš viso, matyti, kad taškų pelnymas pasiskirsto kaip ir surengiamos atakos, tačiau pagal padaromas klaidas, iš 3 zonos atliekama mažiau

klaidų 0,66, nei iš 1 zonos 0,69. Laimėjusios setus komandos padaro mažiau klaidų iš visų zonų nei pralaimėjusios.

1 lentelė. Atakų statistinė išraiška

		Atakos											
		Iš viso				Laimėti setai				Pralaimėti setai			
		x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.	x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.	x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.
	<b>iš viso</b>	24,41	4,96	0,88	32	23	4,9	1,22	16	25,75	4,59	1,15	16
	<b>4 zona</b>	11,16	3,23	0,57	32	9,69	2,23	0,56	16	12,13	3,16	0,79	16
	<b>3 zona</b>	4,06	1,68	0,3	32	4,56	1,5	0,37	16	3,63	1,76	0,44	16
	<b>2 zona</b>	4,94	2,54	0,45	32	5	2,52	0,63	16	5	2,55	0,64	16
	<b>1 zona</b>	2,88	1,76	0,31	32	3,06	1,64	0,41	16	2,94	1,75	0,44	16
	<b>6 zona</b>	1,25	1,22	0,22	32	0,81	0,73	0,18	16	1,69	1,45	0,36	16
	<b>Žaidime</b>	9,41	3,22	0,57	32	8,88	3,66	0,91	16	9,94	2,61	0,65	16
	<b>Taškai</b>	9,69	2,78	0,49	32	9,94	2,68	0,67	16	9,31	2,69	0,67	16
	<b>Klaidos</b>	3,13	2,12	0,37	32	2,56	1,27	0,32	16	3,75	2,54	0,63	16
	<b>I užtvara</b>	2,25	1,82	0,32	32	1,75	1,48	0,37	16	2,75	1,98	0,5	16
<b>Taškai iš atitinkamų</b>	<b>4 zona</b>	4,28	2,37	0,42	32	4,25	1,3	0,32	16	4	2,74	0,68	16
	<b>3 zona</b>	1,75	1,32	0,23	32	1,81	1,42	0,36	16	1,69	1,21	0,3	16
	<b>2 zona</b>	2,22	1,49	0,26	32	2,13	1,32	0,33	16	2,44	1,62	0,4	16
	<b>1 zona</b>	0,97	0,98	0,17	32	1,44	1	0,25	16	0,56	0,7	0,18	16
	<b>6 zona</b>	0,47	0,66	0,12	32	0,25	0,43	0,11	16	0,69	0,77	0,19	16
<b>Klaidos iš atitinkamų</b>	<b>4 zona</b>	2,53	2,02	0,36	32	1,44	1,54	0,38	16	3,56	1,9	0,48	16
	<b>3 zona</b>	0,66	0,85	0,15	32	0,63	0,7	0,17	16	0,75	0,97	0,24	16
	<b>2 zona</b>	1,16	1,25	0,22	32	1,13	1,22	0,3	16	1,19	1,29	0,32	16
	<b>1 zona</b>	0,69	0,81	0,14	32	0,75	0,75	0,19	16	0,69	0,85	0,21	16
	<b>6 zona</b>	0,22	0,41	0,07	32	0,19	0,39	0,1	16	0,25	0,43	0,11	16

Iš viso komandos vidutiniškai atlieka 22,25 padavimo, iš kurių padavimai šuolyje (10,44) ir padavimai planeriai (11,81) pasiskirstę ganėtinai panašiai (2 lentelė). Padavimais pelnomi taškai per setą vidutiniškai 1,59. Daugiausiai padavimų paduodama į 6 zoną 6,91, mažiau į 5 zoną 6,78, dar mažiau į 1 zoną 4,41. Padavimu atliktos klaidos siekia 3,97 taško. Laimėjusios setus komandos, visuose rodikliuose buvo priekyje išskyrus klaidas, kurių atlieka mažiau. Padavimų šuolyje daugiausia atlikta į 6 zoną 3,25, o planerių į 5 zoną 4,41. Laimėjusios setus komandos pelnydavo daugiau taškų iš padavimo už pralaimėjusias tiek lyginant šuolinius padavimus 1,06 prieš 0,63, tiek planerius 1,19 prieš 0,38.

2 lentelė. Padavimų ir padavimo priėmimų statistinė išraiška

		Padavimai												
		Iš viso				Laimėti setai				Pralaimėti setai				
		x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.	x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.	x	St. nuokr.	Paklaida	Atv. sk.	
Padavimai	Iš viso	22,25	3,18	0,56	32	24,5	0,5	0,13	16	20	3,04	0,76	16	
	Šuolyje	10,44	3,52	0,62	32	11,75	3,03	0,76	16	9,13	3,37	0,84	16	
	Planeriai	11,81	3,5	0,62	32	12,75	2,95	0,74	16	10,88	3,64	0,91	16	
	Taškiniai	1,59	1,5	0,27	32	2,13	1,73	0,43	16	1,06	0,9	0,22	16	
	1 zona	4,41	2,55	0,45	32	4,69	2,49	0,62	16	4,13	2,5	0,62	16	
	6 zona	6,91	2,94	0,52	32	8,19	2,51	0,63	16	5,63	2,69	0,67	16	
	5 zona	6,78	2,57	0,46	32	7,56	2,21	0,55	16	6	2,6	0,65	16	
	klaidos	3,97	1,12	0,2	32	3,44	1	0,25	16	4,5	0,94	0,23	16	
	Padavimai šuolyje	1 zona	2,09	1,53	0,27	32	2,5	1,5	0,38	16	1,69	1,4	0,35	16
		6 zona	3,25	1,87	0,33	32	4,13	1,58	0,39	16	2,38	1,65	0,41	16
		5 zona	2,38	1,81	0,32	32	2,44	1,97	0,49	16	2,31	1,57	0,39	16
		Taškiniai	2,53	1,14	0,2	32	1,06	1,25	0,31	16	0,63	0,7	0,33	16
		Klaidos	0,84	1,05	0,19	32	2,5	0,87	0,22	16	2,56	1,32	0,5	16
Padavimai planeriai	1 zona	2,34	1,96	0,35	32	2,25	1,85	0,46	16	2,44	2	0,17	16	
	6 zona	3,66	2,38	0,42	32	4,38	1,96	0,49	16	2,94	2,46	0,62	16	
	5 zona	4,41	2,58	0,46	32	5,13	2,71	0,68	16	3,69	2,11	0,53	16	
	Taškiniai	1,44	1,11	0,2	32	1,19	1,47	0,37	16	0,38	0,6	0,15	16	
	Klaidos	0,78	1,21	0,21	32	0,94	0,9	0,22	16	1,94	1,03	0,26	16	
Priėmimas	Puikus	9,16	2,96	0,52	32	8,5	3,24	0,81	16	9,81	2,38	0,59	16	
	Pozityvus	4,63	1,76	0,31	32	4,31	1,49	0,37	16	4,94	1,89	0,47	16	
	Negatyvus	1,5	1,38	0,24	32	0,97	1,21	0,3	16	2,03	1,33	0,33	16	
	Klaida	1,59	1,5	0,27	32	1,06	0,9	0,22	16	2,13	1,73	0,43	16	

Komandos daugiausiai atliko puikių priėmimų 9,16, kiek mažiau pozityvių 4,63 ir mažiausiai negatyvių 1,5 (2 lentelė). Klaidų skaičius priėmime vidutiniškai buvo 1,59. Pralaimėjusios komandos atliko daugiau puikių 9,81, pozityvių 4,94, negatyvių 2,03 priėmimų ir daugiau klydo 2,13.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikto tyrimo tikslas buvo nustatyti laimėjusios ir pralaimėjusios komandos, taktinių veiksmų ir technikos įgūdžių kaitą rungtynių metu. Tinklinio rungtynių metu išryškėja sportininkų stipriosios technikos ir taktikos veiksmų pusės, į kurias turėtų orientuotis komandos ir žaidėjai, siekdami geresnių rezultatų. Mūsų atliktame tyrime, komandos atliko daugiausia atakų iš 4 zonos, kurioje dažniausiai žaidžia priiminėjantys puolėjai, o diagonale zonos puolėjai, žaidžiantys iš 2 arba 1 zonos, atakavo mažiau. A. Millan-Sanches ir kt. (2017), atlikta analizė, apie Pasaulio Lygos tinklininkus, parodo kitokį atakų kryptingumą. Jų atliktame tyrime, daugiausiai atakų atlieka 1 ir 2 zonos puolėjai ir tik tada seka 4 zonos. Taip pat jų atliktame tyrime vyrauja nedidelis skirtumas tarp 2 linijos (1 ir 6 zonos) ir 1 linijos (2, 3 ir 4 zonos) atakų, kuomet mūsų tyrime skirtumas yra didelis.

1 linijos puolėjai mūsų atliktame tyrime atliko 5–6 kartus daugiau atakų nei 2 linijos.

Atliktas tyrimas parodė, kad laimėjusios setus komandos, daugiau atakuodavo iš 3 zonos už pralaimėjusias. Be to, laimėjusių setus komandų atakos buvo kokybiškesnės iš visų zonų ir vyravo mažesnis klaidų skaičius. Šis rezultatas sutampa su kitų autorių atliktai tyrimais, kurie teigia, kad turėdamos geresnį priėmimą komandos, daugiau atakuoja per 3 zoną ir mažiau klysta atakuodamos, bei mažiau kamuolių palieka žaidime (Marcelino, Afonso, Moraes, & Mesquita, 2014). Galima daryti prielaidą, kad laiminčios komandos, geresnį priėmimą dažniau išnaudoja ataka iš 3 zonos.

Atliktas tyrimas parodė, kad padavimų šuolyje ir padavimų planerių skaičius beveik nesiskyrė. G. Moras ir kt. (2008), remdamiesi olimpinių žaidynių kvalifikacijos rungtynių medžiaga nustatė, kad padavimų šuolyje skaičius lenkia padavimus planerius 5–6 kartus, tačiau klaidų skaičius atliekant padavimą šuolyje (vidutiniškai kas 4 padavimas – klaida) ir padavimą planerį (1–2 padavimai iš 10 nepaduoti) nesiskyrė. Galima daryti prielaidą, kad padavimų tipas skirtinguose čempionatuose skiriasi dėl žaidėjų meistriškumo ir technikos skirtumo.

Kalbant apie pagrindinius skirtumus tarp laimėjusių setus ir pralaimėjusių setus komandų, mūsų atliktame tyrime matyti, kad laimėjusios komandos, laimi ne todėl, kad įmuša žymiai daugiau taškų, bet padaro mažiau klaidų. Taip pat laimėjusioms komandoms nereikėdavo atlikti tiek daug atakų kaip pralaimėjusioms. Šioje vietoje galima daryti išvadą, kad laiminčios komandos pelno taškus pirmąja ataka, taip nesuteikdamos varžovams šansų gynyboje, ko nedaro pralaiminčios komandos. Ispanijos čempionato rungtynes analizavę autoriai, nustatė tas pačias problemas pralaiminčių komandų, kuomet atliekama daugiau klaidų ir neigiamų priėmimų ir tai neleidžia tinkamai surengti atakų (Pena, Rodriguez-Guerra, Busca, & Serra, 2013). Taip pat jie priėjo tokios išvados, kuri tinka ir mūsų tyrimui, jog laiminčios komandos geriau ir stipriau paduoda, kas atsiliepia varžovų priėmimui bei atakai. J. Castro, A. Souza ir I. Mesquita (2011), atliktame tyrime teigia, kad stipresnės komandos geba geriau išnaudoti blogesnį priėmimą ir pelnyti tašką. Mūsų atliktas tyrimas ir kitų autorių atlikti tyrimai parodo tam tikras vyraujančias tendencijas įvairiose lygose, tačiau išvelgiamas skirtumas tarp aukštesnio lygio (olimpinių žaidynių, pasaulio lygos, pasaulio taurės) rungtynių.

## IŠVADOS

1. Laimėjusios setus komandos, atakuodamos pelno panašų taškų skaičių kaip ir setus pralaimėjusios komandos iš visų atakos zonų. Tačiau jos santykinai atliktamos mažiau atakų, mažiau kamuolių palieka žaidime ir mažiau klysta, o tai reiškia, kad jų puolimas yra kokybiškesnis.

2. Laimėjusios setus komandos, santykinai daugiau padavimų atlieka į 6 ir 5 zonas, mažiau klysta ir daugiau pelno taškų padavimu. Abejos komandos daugiausiai šuolinių padavimų atliko į 6 zoną, o planerių į 5 zoną.



3. Nors nežymiai daugiau puikių ir pozityvių priėmimų atlieka pralaimėjusios setus komandos, tačiau jos ženkliai pirmauja negatyviais ir nepriimtais padavimais. Didesnis skaičius nekokybiškų priėmimų, neleidžia pralaiminčioms komandoms tinkamai suorganizuoti atakų.

#### LITERATŪRA

- Castro, J., Souza, A., & Mesquita, I. (2011). Attack efficacy in volleyball: Elite male teams. *Perceptual and Motor Skills, 113* (2), 395–408
- Claver, F., Jimenez, R., Gil, A., Moreno, A., & Moreno, M. P. (2015). Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. *Journal of Human Sport & Exercise, 8* (3), 651–659.
- Costa, G., Campos, M., Freire, A., Ugrinowitsch, H., Nora, F., Maia, M., & Evangelista, B. (2016). Offensive structuring in men's high-level volleyball: analysis of the attack zone. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 18* (5), 611–619.
- Davila-Romero, C., Garcia-Hermoso, A., & Saavedra, J. M. (2012). Discriminatory power of final game actions. Volleyball in formative stages. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12* (48), 745–755.
- Doroshenko, E. Iu. (2013). Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players. *Physical Education of Students, 5*, 41–44.
- Marcelino, R., Afonso, J., Moraes, J. C., & Mesquita, I. (2014). Determinants of attack players in high-level men's volleyball. *Kinesiology, 46* (2), 234–241.
- Millan-Sanchez, A., Morante, J. C., & Urena, A. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high-level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise, 12* (2), 251–256.
- Moras, G., Busca, B., Pena, J., Rodriguez, S., Vallejo, L., Tous-Fajardo, J., & Mujika, I. (2008). A comparative study between serve mode and speed and its effectiveness in a high-level volleyball tournament. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48* (1), 31–36.
- Paulo, A., Zaal, F. T. J. M., Fonseca, S., & Araujo, D. (2016). Predicting volleyball serve-reception. *Frontiers in Psychology, 7* (2), 1694. doi:10.3389/fpsyg.2016.01694
- Pena, J., Rodriguez-Guerra, J., Busca, B., & Serra, N. (2013). Which skills and factors better predict winning and losing in high-level men's volleyball? *Journal of Strength and Conditioning Research, 27* (9), 2487–2493.
- Schlappi-Lienhard, O., & Hossner, E. J. (2014). Decision making in beach volleyball defense: Crucial factors derived from interviews with top-level experts. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 60–73.
- Silva, M., Marcelino, R., Lacerda, D., & Joao, P. V. (2016). Match analysis in volleyball: a systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine, 5* (1), 35–46.

## STUDENČIŲ SPORTAVIMO MOTYVACIJA IR JĄ SKATINANTYS VEIKSNIAI AMŽIAUS ASPEKTU

Vytautas Markevičius<sup>1</sup>, Vida Ivaškienė<sup>2</sup>  
Mykolo Romerio universitetas<sup>1</sup>, Vilnius  
Lietuvos sporto universitetas<sup>2</sup>, Kaunas

### SANTRAUKA

**Tyrimo pagrindimas ir hipotezė.** Veiklos motyvai vystosi kartu su asmenybės veikla, jų raida yra sudėtinga. Dažniausiai veikia motyvų kompleksas, kuris gali keistis. Mokslinė problema ta, kad stinga žinių, kokie motyvai ir veiksniai skatina studentes sportuoti. **Hipotezė** – studentų sportavimo motyvacija ir ją skatinantys veiksniai skiriasi amžiaus aspektu.

**Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti studentų sportavimo motyvaciją ir ją skatinančius veiksnius amžiaus aspektu.

**Metodai:** literatūros šaltinių analizė, anketavimas, statistinė analizė.

Studentėms buvo pateikta 56 klausimų standartizuota Herzberg (1996) anketa. Jos pagalba buvo nustatyti šie aštuoni sportinės veiklos motyvai: finansinis, pripažinimo ir dėkingumo, atsakomybės, santykių su vadovu, karjeros, laimėjimų, darbo turinio, bendradarbiavimo. Didžiausias kiekvieno motyvo įvertinimas – 28 balai. Taip pat buvo pateikta 11 klausimų anketa pažymėti veiksniai, labiausiai skatinančius sportuoti (Ivaškienė, Čepelionienė, Šimokaitis, 2014).

Tyrimo rezultatai apdoroti *SPSS 19.0 for Windows* programa, skirtumų patikimumas nustatytas pagal Studento *t* kriterijų. Tiriamąją imtį sudarė 133 sportuojančios studentės (74 merginos iki 20 metų ir 59 virš 20 metų amžiaus).

**Rezultatai.** Nustatyta, kad studentų (tiek jaunesnių, iki 20 m., tiek vyresnių, virš 20 m.) sportavimo motyvacijoje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai, gana svarbus yra santykių su vadovu motyvas. Nereikšmingiausi yra finansinis ir karjeros motyvai. Pagrindiniai studentų motyvaciją sportuoti skatinantys veiksniai yra noras išlaikyti fizinę formą, geriau atrodyti bei noras gerai jaustis.

**Išvados.** Studentų sportavimo motyvacijoje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai, gana reikšmingas – santykių su vadovu motyvas. Jaunesnėms sportuojančioms studentėms (iki 20 m.) darbo turinio motyvas svarbesnis ( $p < 0,05$ ) nei vyresnėms (virš 20 m.). Motyvaciją sportuoti skatinantys veiksniai „išlaikyti fizinę formą“ ir „gerai atrodyti“ labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ( $p < 0,05$ ).

**Raktiniai žodžiai:** sportuojančios studentės, motyvai, skatinantys veiksniai, amžius.

## IVADAS

Studentų kūno kultūra ir sportas tampa vis svarbesniu tarptautiniu reiškiniu, dėl to pasaulyje didėja valstybinių institucijų dėmesys studentų fiziniam aktyvumui ir sportui. Valstybė ir visuomenė turi keisti savo požiūrį į kūno kultūrą, skatinti besimokantį jaunimą fiziškai grūdintis, stiprinti sveikatą, ugdyti fizines ir dvasines vertybes, numatyti savo šalies jaunimo sveikatos ateitį (Tamošauskas, 2012; Ivaškienė, Čepelionienė, Šimokaitis, 2014).

Elgsenos varomoji jėga yra motyvacija, kurią sudaro individo nuostatų, įsitikinimų, poreikių ir kitų psichinių veiksnių visuma. Nustatyta, kad elgesio patvarumas iš esmės priklauso nuo motyvacijos lygio. Kuo motyvacija socialiniu požiūriu yra vertingesnė, tuo elgesys yra patikimesnis, mažiau priklauso nuo išorinių veiksnių, ir atvirkščiai.

Pagal Herzberg (1996) teoriją, asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksnių grupės: palaikomųjų ir skatinamųjų. Palaikomieji veiksniai – tai treniruotės sąlygos, materialus atlygis, sportininko ir trenerio santykiai, jų santykiai su komandos draugais. Skatinamieji veiksniai – tai galimybė tobulėti, laimėjimai, pripažinimas. Pagal minėtą teoriją, būtinos abi motyvacijos veiksnių grupės.

Dabartiniu metu labai svarbu įtvirtinti kūno kultūrą kaip vertybę asmenybės kultūros sistemoje (Patton, Parker, 2012; Poteliūnienė, 2012; Strazdienė, Adaškevičienė, 2012; Futorny, 2013). Pakankamas fizinis aktyvumas yra būtinas bet kurio amžiaus žmonėms, nes jis gerina nuotaiką, savijautą, sveikatą, darbingumą, miegą, fizinę išvaizdą, padeda įveikti stresus, emocinį nuovargį, formuoti ir tobulinti socialinius įgūdžius ir kompetencijas. Studentai į aukštąsias mokyklas ateina su jau susiformavusia elgsena, o kaip rodo įvairių mokslininkų tyrimai, pakankamai fiziškai aktyvių ir sportuojančių yra nedaug (Ivaškienė, Čepelionienė, Šimokaitis, 2014).

Veiklos motyvai vystosi kartu su asmenybės veikla, jų raida yra sudėtinga. Dažniausiai veikia motyvų kompleksas, kuris gali keistis. Nustatyta, kad viena iš menko fizinio aktyvumo priežasčių yra optimalaus motyvacinio komplekso nebuvimas. Neatsižvelgiant į daugybę aktyvaus gyvenimo būdo privalumų, fizinio aktyvumo stoka yra svarbi sveikatos problema aukštosiose mokyklose (DeLong, 2006; Strazdienė, Adaškevičienė, 2012).

Mokslinė problema ta, kad stinga žinių, kokie motyvai ir veiksniai skatina studentes sportuoti. Motyvacijos tyrimai yra aktualūs, nes tyrimo rezultatų analizė galėtų prisidėti prie kūno kultūros pratybų, labiau orientuotų į studentų sportavimo motyvacijos stiprinimą, organizavimo.

**Hipotezė** – studentų sportavimo motyvacija ir ją skatinantys veiksniai skiriasi amžiaus aspektu.

**Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti studentų sportavimo motyvaciją ir ją skatinančius veiksnius amžiaus aspektu.

## METODAI

**Tyrimo metodai:** literatūros šaltinių analizė, anketavimas, statistinė analizė.

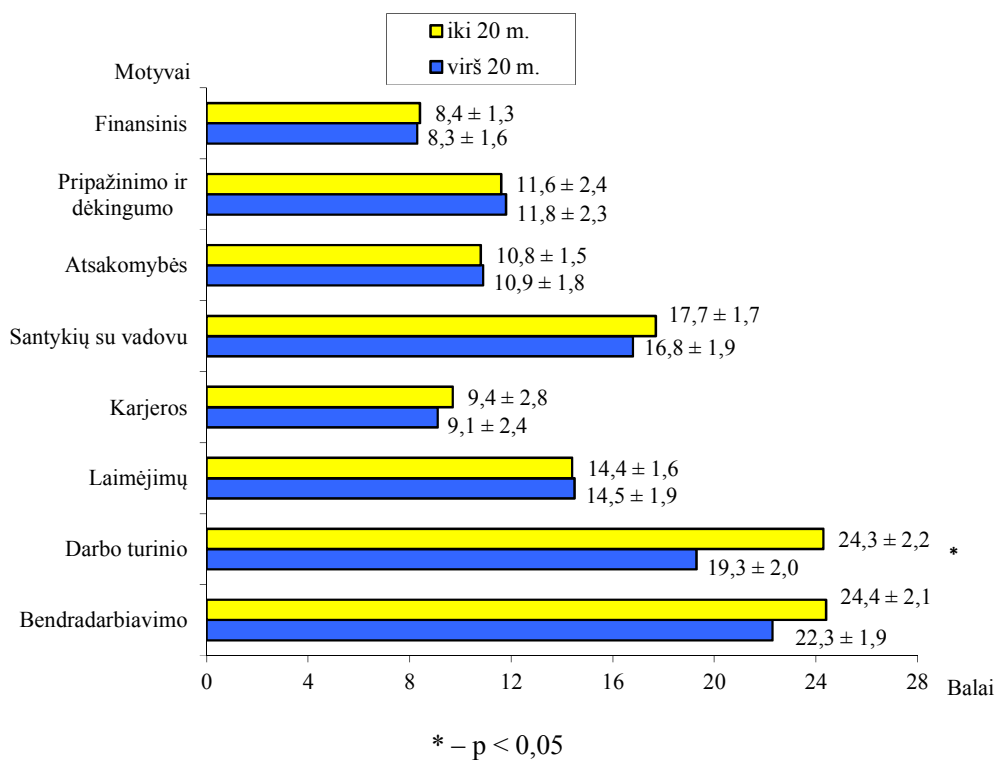
Tiriamiesiems buvo pateikta 56 klausimų standartizuota F. Herzberg (1996) anketa, aprobuota ankstesniuose tyrimuose (Čepelionienė, Ivaškienė, 2005). Jos pagalba buvo nustatyti šie aštuoni fiziškai aktyvios veiklos motyvai: finansinis, pripažinimo ir dėkingumo, atsakomybės, santykių su vadovu, karjeros, laimėjimų, darbo turinio, bendradarbiavimo. Didžiausias kiekvieno motyvo įvertinimas – 28 balai. Taip pat buvo pateikta 11 klausimų anketa pažymėti veiksnius, labiausiai skatinančius sportuoti (Ivaškienė, Čepelionienė, Šimokaitis, 2014).

Tiriamąją imtį sudarė 133 sportuojančios studentės (74 merginos iki 20 metų ir 59 virš 20 metų amžiaus). Tyrimas atliktas 2016 m. pavasarį trijuose Vilniaus universitetuose sporto salėse po treniruočių.

Tyrimo rezultatai apdoroti *SPSS 19.0 for Windows* programa, skirtumų patikimumas nustatytas pagal *Stjudento t* kriterijų. Skirtumas su klaidos tikimybe mažiau nei 0,05 buvo vertinamas kaip statistiškai patikimas.

## REZULTATAI

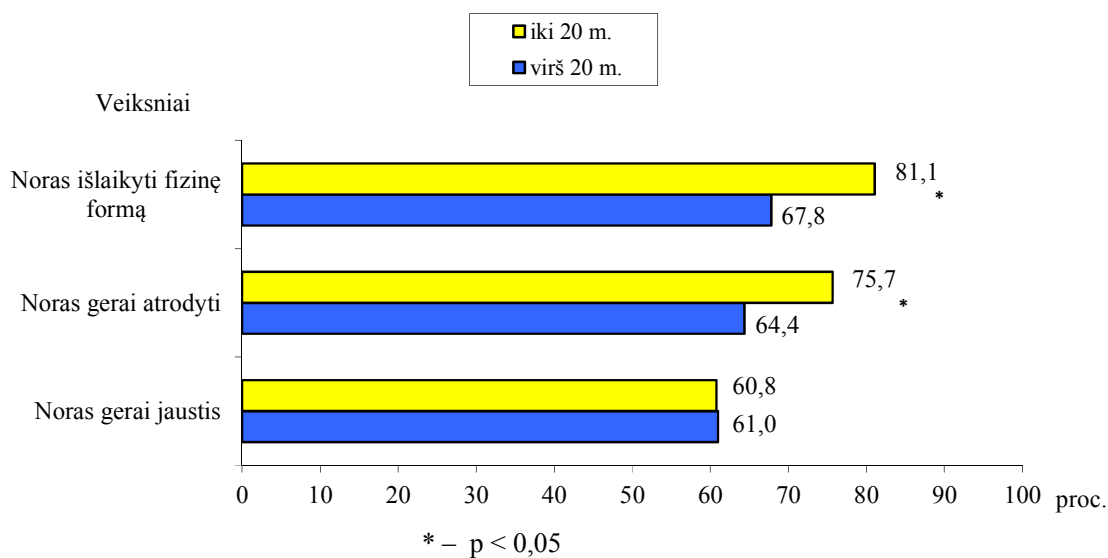
Analizuojant studentėlių sportavimo motyvus, nustatyta, kad jaunesnėms studentėms (iki 20 m.) svarbiausi yra bendradarbiavimo ( $24,4 \pm 2,1$  balo) ir darbo turinio ( $24,3 \pm 2,8$  balo) motyvai; vyresnėms merginoms (virš 20 m.) svarbiausi tie patys – bendradarbiavimo ( $22,3 \pm 1,9$  balo) ir darbo turinio ( $24,3 \pm 2,2$  balo) motyvai (1 pav.). Nustatyti statistiškai reikšmingi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp jaunesnių ir vyresnių studentėlių darbo turinio motyvų: jie svarbesni jaunesnėms studentėms ( $p < 0,05$ ).



1 pav. **Studentų fizinio aktyvumo motyvai** (balai,  $\bar{x} \pm S\bar{x}$ )

Nustatyta, kad studentų (tiek jaunesnių, tiek vyresnių) sportavimo motyvacijoje gana svarbūs yra santykių su vadovu motyvas (atitinkamai  $17,7 \pm 1,7$  balo ir  $16,8 \pm 1,9$  balo). Palyginti su kitais motyvais, nereikšmingiausi mūsų respondentams yra finansinis (atitinkamai  $8,4 \pm 1,3$  balo ir  $8,3 \pm 1,6$  balo) ir karjeros (atitinkamai  $9,4 \pm 2,8$  balo ir  $9,7 \pm 2,4$  balo) motyvai (1 pav.).

Pagrindiniai veiksniai, skatinantys studentų motyvaciją sportuoti, yra noras išlaikyti fizinę formą (2 pav.) (81,1 proc. jaunesnių ir 67,8 proc. vyresnių studentų), geriau atrodyti (atitinkamai 75,7 ir 64,4 proc.) bei noras gerai jaustis (atitinkamai 60,8 ir 61,0 proc.). Veiksniai „noras išlaikyti fizinę formą“ ir „gerai atrodyti“ labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ( $p < 0,05$ ).



2 pav. Pagrindiniai veiksniai, skatinantys studentų motyvaciją sportuoti (proc.)

### APTARIMAS

Hipotezė – studentų sportavimo motyvacija ir ją skatinantys veiksniai skiriasi amžiaus aspektu – pasitvirtino iš dalies. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ) tarp skirtingų amžiaus grupių sportuojančių studentų darbo turinio motyvų – jie svarbesni jaunesnėms (iki 20 m.). Studentų motyvaciją sportuoti skatinantys veiksniai „išlaikyti fizinę formą“ ir „gerai atrodyti“ labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ( $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad mūsų tirtoms studentėms reikšmingiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai. Tai sutampa ir su kai kurių sporto šakų sportininkų motyvų sportuoti tyrimų rezultatais – jiems minėti motyvai taip pat yra reikšmingiausi (Ivaškienė ir kt., 2007a, b; 2014; Mačiulis ir kt., 2007; Grincevičius ir kt., 2009; Ivaškienė, 2010).

Anot Herzberg (1996) motyvacijos teorijos, darbas turi būti modifikuojamas taip, kad asmuo turėtų galimybę patirti sėkmę, pripažinimą, atsakomybę ir tobulėjimą (Coffey et al., 1994). Manome, kad sporto treniruotes lankančios studentės jaučia tobulėjimo poreikį, nes domisi darbo turiniu. Mūsų tiriamosioms reikšmingiausias bendradarbiavimo motyvas rodo, kad sporto treniruotes lankančių studentų tarpusavio santykiai yra geri.

Trečioje vietoje pagal reikšmingumą studentėms yra santykių su vadovu motyvas. Tai rodo, kad treneriai yra gerai vertinami kaip specialistai, klausomasi jų nurodymų ir patarimų. Tamulaitienė ir Lukavičienė (2009) nustatė, kad įtakingiausi sportinei veiklai yra geri santykiai su treneriu. Gulbino (2012) tyrimas atskleidė, kad merginas sportuoti paskatino tai, jog patinka trenerio ar kūno kultūros mokytojo asmenybė (33,4 proc.). Čepelionienės ir Ivaškienės (2014a, b, c) tyrimai parodė, kad studentės gerai vertina kūno kultūros dėstytoją kaip specialistą, o tai skatina jas sportuoti ar būti fiziškai aktyvesnėmis.

Nereikšmingiausias mūsų respondentėms karjeros motyvas atskleidžia jų nuomonę, jog

treniruočių lankymas profesinei karjerai turės mažai įtakos. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai sutampa su Čepelionienės ir Ivaškienės (2005), Ivaškienės ir kt. (2005, 2007a, b; 2014), Mačiulio ir kt. (2007), Grincevičiaus ir kt. (2009), Ivaškienės (2010) duomenimis, kad sportuojantiems karjeros motyvas mažiausiai reikšmingas.

Tyrimu (Markevičius ir kt., 2010) nustatyta, kad vaikinams ir merginoms svarbiausia kūno kultūros pratybų motyvacijoje yra orientacija į meistriškumą, bendradarbiavimas, vidinė motyvacija, o mažiausiai svarbi yra laimėjimų motyvacija. Orientacija į meistriškumą, vidinė motyvacija, bendradarbiavimas, individualumas, orientacija į *ego*, varžymosi / rungtyniavimo motyvacija yra būdingesnė vaikinams, o sėkmės motyvacija – merginoms ( $p < 0,05$ ).

DeLong (2006) nustatė, kad kūno kultūros ir sporto pratybas pasirinkusiems studentams svarbiausi fizinio aktyvumo motyvai yra susidomėjimo/pasitenkinimo, kompetencijos ir socialiniai. Nowak-Zaleska su bendraautoriais (2013) atskleidė, kad 2000-aisiais metais studentai labiau rūpinosi savo sveikata, išvaizda, figūra, mėgavosi fiziniu aktyvumu, nei 2010-aisiais metais.

Dadelo ir kt. (2008) nustatė, kad pirmo kurso studentams yra stiprus noras būti fiziškai stipriems, formuoti gražų kūną. Ivaškienės, Čepelionienės ir Šimokaičio (2014) atliktas tyrimas atskleidė, kad studentus vaikus labiausiai skatinantys sportuoti veiksniai yra noras tapti fiziškai stipresniems, geriau jaustis bei geriau atrodyti, o studentes – geriau jaustis, geriau atrodyti bei sumažinti kūno svorį. Studentų noras būti stipriems ir sveikiems, gerai jaustis išryškintas Poteliūnienės (2000, 2010), Tubelio (2001), Poteliūnienės ir kt. (2006), Tamulaitienės ir Lukavičienės (2009) tyrimuose.

Studijų aukštosiose mokyklose pradžia yra palankus metas sudaryti galimybes formuoti studentų gyvensenos įpročius, tačiau Lietuvos aukštosios mokyklos šią galimybę palieka neišnaudotą (Norkus, Alūzas, 2012). Mokslininkų (Chiu & Kayal, 2010; Strazdienė, Adaškevičienė, 2012) tyrimų rezultatų analizė leidžia teigti, kad akademinio jaunimo motyvacija būti fiziškai aktyviais, kultivuoti mėgstamą sporto šaką turėtų būti plėtojama taip, kad įgalintų protinį darbą dirbantį asmenį orientuoti į holistinį savo asmenybės ugdymą(si), išlaikant protinio darbo ir fizinio aktyvumo darną.

## IŠVADOS

Studentų sportavimo motyvacijoje svarbiausi yra darbo turinio ir bendradarbiavimo motyvai, gana reikšmingas – santykių su vadovu motyvas. Jaunesnėms sportuojančioms studentėms (iki 20 m.) darbo turinio motyvas svarbesnis ( $p < 0,05$ ) nei vyresnėms (virš 20 m.). Pagrindiniai veiksniai, skatinantys studentų motyvaciją sportuoti, yra noras išlaikyti fizinę formą, geriau atrodyti bei noras gerai jaustis. Veiksniai „išlaikyti fizinę formą“ ir „gerai atrodyti“ labiau išreikšti tarp jaunesnių studentų ( $p < 0,05$ ).

## LITERATŪRA

- Chiu, L. K., & Kayat, K. (2010). Psychological determinants of leisure time physical activity participation among public university students in Malaysia. *Asian Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 2 (2), 33–45.
- Coffey, R. E., Cook, C. W., & Hunsaker, P. L. (1994). *Management and Organizational Behavior*. IRWIN.
- Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2005). Lietuvos fechtuotojų ir penkiakovininkų sportinės veiklos motyvai. *Sporto mokslas*, 2 (40), 52–57.
- Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2014a). Peculiarities of students' attitude towards the studies and the physical education teacher in the aspect of gender // Sabiedrība, integrācija, izglītība=Society, Integration, Education : Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli, Rēzekne, Latvia, 2014.gada 23.–24.maijs. Rēzekne : Rēzeknes Augstskola. III daļa, p. 367–378.
- Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2014b). The shift of Lithuanian females students attitude towards the teacher of physical education // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15–16 мая 2014 г, Пермь, Россия. Пермь: Астер, с. 372–375.
- Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2014c). The shift of students attitudes towards the teacher of physical education. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (94), 10–15.
- Dadelo, S., Tamošauskas, P., Morkūnienė, V., Višinskienė, D. (2008). Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūris į kūno kultūrą ypatumai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (69), 18–25.
- DeLong, L. L. (2006). *College students' motivation for physical activity*. Doctoral dissertation. Monroe: Department of Kinesiology, University of Louisiana State.
- Futoryni, S. M. (2013). Ways to improve the organization of physical education students in higher education. *Pedagogs, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sport*, 12, 94–100.
- Grincevičius, A., Ivaškienė, V., Liaugminas, A. ir kt. (2009). Skirtingo meistriškumo graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvacija. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (II): mokslinių straipsnių rinkinys* (elektroninis išteklius) (pp. 319–325). Kaunas: LKKA.
- Gulbinas, T. (2012). Profesinės mokyklos merginų neformalųjį fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. *Jaunujų mokslininkų darbai*, 3 (36), 8–12.
- Herzberg, F. (1996). *Work and the Naturew of Man*. Cleveland: World.
- Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). Studentų fizinis ugdymas ir saviugda. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Ivaškienė, V., Čepelionienė, J., Šimokaitis, B. (2014). Veiksniai, skatinantys studentus sportuoti. *Mokslas ir praktika: aktualijos ir perspektyvos* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys / Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, p. 55–60.
- Ivaškienė, V. (2010). Dalyvaujančių ir nedalyvaujančių varžybose karatė ir bušido kovotojų sportinės veiklos motyvacija. *Kūno kultūra ir sportas universitete-2010: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga. Kaunas, Kauno technologijos universitetas* (p. 217–219). Kaunas: Technologija.
- Ivaškienė, V., Kšanauskienė, L., Raškevičius, K., Čepelionienė, J. (2007a). Didelio ir mažo meistriškumo studentų krepšinininkų ir lengvaatlečių sportinės veiklos motyvacijos lyginamoji analizė // Physical Culture and Sport in Universities : International Conference, Palanga, Lithuania, 26 May 2007. Kaunas: Technologija, p. 195–197.
- Ivaškienė, V., Mačiulis, V. V., Meidus, L., Bružas, V., Juknevičius, V. (2007b). Lietuvos boksininkų ir karatė kovotojų sportinės veiklos motyvai. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (67), 26–31.



- Ivaškienė, V., Markevičius, V., Raškevičius, K., Velička, D. (2014). Didelio ir mažo meistriškumo bušido kovotojų sportinės veiklos motyvacija. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (VII)* [elektroninis išteklius]: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, p. 252–257.
- Ivaškienė, V., Rudas, E., Grincevičius, A., Sajūtė, J. (2005). Kauno technologijos universiteto graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvacijos ypatumai. *Kultūra – Ugdymas – Visuomenė: mokslo darbai*. Kaunas: Akademija (p. 318–322).
- Mačiulis, V. V., Liaugminas, A., Liaugminas, S. ir kt. (2007). Studentų boksininkų ir graikų-romėnų imtynininkų sportinės veiklos motyvai. *Physical Culture and Sport in Universities: International Conference, Palanga, Lithuania, 26 May 2007* (p 198–200). Kaunas: Technologija.
- Markevičius, V., Čepelionienė, J., Ivaškienė, V. (2010). Mykolo Romerio universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacija. *Kūno kultūra ir sportas universitete-2010=Physical Culture and Sport in Universities 2010: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga / Kauno technologijos universitetas*. Kaunas: Technologija, p. 249–251.
- Norkus, A., Alūzas, R. (2012). Studentų sveikatos ugdymas Lietuvos aukštosiose mokyklose: galimybės ir problemos. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 3 (1), 185–193.
- Nowak-Zaleska, A., Zaleski, R. W., Walentukiewicz, B., & Marcin, A. P. (2014). Motivations for undertaking physical activity by first-year students of Faculty of Physical Education in 2000 and 2010. *Baltic Journal of Health & Physical Activity*, 1, 41–47.
- Patton, K., & Parker, M. (2014). Moving from “things to do on Monday” to student learning: physical education professional development facilitators views of success. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1, 60–75.
- Poteliūnienė, S. (2012). Pagal interesus pasirinktų kūno kultūros pratybų veiksmingumas studenčių fiziniam parengtumui ir fizinės saviugdodos kompetencijai. *Fizinis aktyvumas ir sportas universitete: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga* (pp. 59–62). Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
- Poteliūnienė, S. (2000). *Studenčių, būsimų mokytojų, fizinės saviugdodos edukacinis skatinimas: disertacija*. Vilnius: VPU.
- Poteliūnienė, S., Veršinskas, R., Muliarčikas, A. (2006). Mykolo Romerio universiteto studenčių fizinės saviugdodos prielaidos. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 4 (63), 90–95.
- Strazdienė, N., Adaškevičienė, E. (2012). Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška laisvalaikiu. *Tiltai*, 4, 93–104.
- Tamošauskas, P. (2012). Studentų fizinio ugdymo kaitos pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai. *Sporto mokslas*, 1 (67), 2–8.
- Tamulaitienė, R., Lukavičienė, V. (2009). Kūno kultūros specialybės studentų sportinės veiklos motyvacija: refleksijų analizė. *Mokytojų ugdymas*, 12 (1), 85–102.

## LIETUVOS OLIMPINĖS BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO RINKTINĖS PASIRENGIMO 2016 OLIMPINĖMS ŽAIDYNĖMS ANALIZĖ

**Elena Memliukaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė**  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

Rengiant didelio meistriškumo sportininkų ugdymo planus tenka atsižvelgti į daugelį veiksnių, iš kurių svarbiausias yra treniruotės vyksmo kryptingumas. Būtina atsižvelgti į sportininkų organizmo adaptaciją, į krūvius treniruočių ir varžybų metu. Teorijos pagrindiniai dėsniai turi būti pateikiami konkrečiai ir aiškiai, suprantamai sportininkams. Treneris turi išmanyti sporto šakos specifiką, sportininko individualius gabumus, materialines ir technines rengimosi galimybes (Balčiūnas 2016; Платонов, 2004). Sportininkų rengimas – tai sudėtingas daugialypis pedagoginis vyksmas, apimantis daugelį veiksnių, kurie daro įtaką sportinių rezultatų raidai (Skernevičius ir kt., 2011). Pasak mokslininkų, ruošiant metinius planus būtina atsižvelgti į sportininko: genotipinę ir fenotipinę, kūno adaptaciją į fizinius krūvius, atsigavimą, superkompensaciją, techninį, taktinį, psichologinį, teorinį rengimą, medicininę priežiūrą, socialinius veiksnius, materialinius ir technikos aprūpinimo faktorius (Skernevičius, 1997, Платонов, 2004). Kokybinių treniruotės technologijų sukūrimas ir įdiegimas į praktiką rengiant didelio meistriškumo sportininkus turi tapti svarbiausiu trenerio veiklos motyvacinio stimulu. Treniruotės valdymas, planavimas, rezultatų prognozavimas – tai numatytam treniruotės tikslui pasiekti skirtas treniruotės vyksmo struktūrizavimas, atsižvelgiant į individualų sportinės formos lygį, trenerio praktinę patirtį, mokslo išvadas ir rekomendacijas (Petkus, 2009).

**Rezultatų aptarimas ir išvados.** Parengiamajam laikotarpiui irklavimo treneriai skyrė 4–6 mėnesius, varžybiniam laikotarpiui 4–5 mėnesius, pereinamajam 1–3 mėnesius ir C-1 200 m išskyrė dar palaikomąjį 1 mėnesio periodą. Bendras krūvis parengiamuoju laikotarpiu svyravo nuo 357 iki 434 valandų, varžybiniu nuo 317 iki 382 valandų, pereinamuoju nuo 26 iki 242 valandų. Parengiamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 0 iki 2 varžybų, o startų skaičius 0 iki 6 startų, varžybiniu laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 5 iki 17 varžybų, o startų skaičius nuo 12 iki 36 startų, pereinamuoju laikotarpiu varžybų skaičius svyravo nuo 0 iki 1 varžybų, o startų skaičius 0 iki 2 startų. Sportininkų atlikta fizinio krūvio apimtis atitinka mokslininkų rekomendacijas.

**Raktiniai žodžiai:** baidarių ir kanojų irklavimas, rengimo planai, periodai.

## IVADAS

**Tyrimo problema.** Sportininkų rengimas – tai sudėtingas daugialypis pedagoginis vyksmas, apimantis daugelį veiksnių, kurie daro įtaką sportinių rezultatų raidai (Skernevičius ir kt., 2011). Rengiant didelio meistriškumo sportininkų ugdymo planus tenka atsižvelgti į daugelį veiksnių, iš kurių svarbiausias yra treniruotės vyksmo kryptingumas. Būtina atsižvelgti į sportininkų organizmo adaptaciją, į krūvius treniruočių ir varžybų metu. Didžiausią rezultatų progresą sudaro asmeninės genotipinės adaptacijos požymiai, kurie veikia asmeninius funkcinis gebėjimus ir psichinę sferą. Tai leidžia nustatyti individo įgimtus gebėjimus, fizinį išsivystymą, psichikos bruožus, nustatyti sportininko organizmo tinkamumą vienai ar kitai distancijai, prognozuoti sportininko sportinę raidą. Norint atlikti kokybišką atranką, reikia gerai suvokti baidarių ir kanojų sporto pagrindinius bruožus ir jiems keliamus reikalavimus, bei žmogaus organizmo esminius, sportinę rezultatą lemiančius, veiksnis. Fenotipinės (individualios) adaptacijos eigos pastovus rodiklių fiksavimas ir įvertinimas leidžia stebėti sportininko organizmo pokyčius, kurie padeda nustatyti ar organizmo galios rodikliai auga (organizmui tinka programa), ar organizmas silpsta (programa yra netinkama). Tai padeda įvertinti taikomų priemonių efektyvumą ir sudaro pagrindą koreguoti baidarininkų ir kanojininkų rengimo programą (Balčiūnas, 2013). Norint nustatyti ar pasirengimas 2016 olimpinėms žaidynėms vyko kryptingai ir buvo pasiekti maksimalūs keliami rezultatai sportininkams, buvo atlikta olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės treniruočių krūvių analizė ketverių metų laikotarpiu.

**Tyrimo objektas** – baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimas.

**Tikslas** – išanalizuoti Lietuvos olimpinės baidarių ir kanojų irklavimo rinktinės pasirengimą 2016 olimpinėms žaidynėms.

### **Baidarių ir kanojų irkluočių rengimo struktūra**

Daugiametis sportininkų rengimas susideda iš daug smulkių etapų, kuriuos sieja vienas tikslas – kuo aukštesnių sportininko galių išvystymas. Sportininkų rengimosi metodika leidžia atlikti vis daugiau mokslinių tyrimų, kurie leidžia efektyviau parinkti sportininkų programas (Skernevičius ir kt., 2004; Sudeikytė, Milašius, 2017). Sportininkų rengimas yra ilgametis ir sistemingas. Kiekvieni metai skiriasi savo kilometrų skaičiumi, specialaus darbo apimtimi, varžybine veikla, pasirengimo ir priemonių pakitimais (Vaičikonis, 2014). Sportininko rengimo struktūra susidaro iš: keturmečio (olimpinio) ciklo, metinio ciklo, makrociklo, mezociklo, mikrociklo, laikotarpių/periodų, etapų, rengimo kryptių, pratybų dienų skaičiaus, pratybų skaičiaus, bendrojo fizinio rengimo ir specialaus fizinio rengimo.

**Keturmetis (olimpinis) ciklas.** Tai laikotarpis tarp dviejų olimpinių žaidynių. Vienas iš svarbiausių keturmečio ciklo rengimo problemų – kaip nustatyti krūvio apimtį ir intensyvumą,

kaip turi gerėti sportininko organizmo adaptacija ir superkompensacija prie varžybinės veiklos ir kalendoriaus (Vaičikonis, 2014; Balčiūnas, 2016). **Metinis ciklas.** Paprastai metinį ciklą sudaro trys laikotarpiai, kurie turi savo uždavinius, priemones, metodus – parengiamasis (sportiniai formai įgyti), varžybinis (optimaliai siekiama geriausių sportininko rezultatų ir jų išlaikymo) ir pereinamasis (aktyvus sportininko poilsis). Dažnai metinį rengimo ciklą sudaro 2–3 makrociklai (makrociklas skaidomas į mezociklus), tai priklauso nuo sporto šakos specifikos ir skirtingo kalendoriaus metiniam cikle (Balčiūnas, 2016). Pagal B. H. Платонов (2004), metinis treniruočių ciklas, apimantis visus sporto treniruotės elementus, yra būtinas norint objektyviai parengti sportininką konkrečioms uždaviniams. **Mezociklas.** Mezociklas parengiamuoju laikotarpiu vykdomas nuo 5 iki 6 savaičių, varžybiniu laikotarpiu nuo 2 iki 5 savaičių. Svarbiausias mezociklo svertas – varžybų kalendorius, pagal kurį sudaroma efektyvi programa sportininkui, siekiant išvengti adaptacinių organizmo sutrikimų. Mezociklų trukmė, tikslai ir priemonės gali būti skirtingos (Skernevičius ir kt., 2011). Irkluotojų mezociklo trukmė turėtų trukti nuo 20 iki 40 dienų, priklausomai nuo sportininko meistriskumo. (Sudeikytė, 2015). Pagal turinį ir keliamus uždavinius mezociklai skirstomi į: įvadinį, didelio krūvio, kontrolinį, parengiamąjį, priešvaržybinių, varžybinių (Masilionis, 2014; Petkus, 2009). **Įvadinio mezociklo** metu nuosekliai gilinamasi į sportininko organizmo darbą. Pratybos prasideda tolygiai didinant krūvį, dirbama 50–80 procentų pajėgumu nuo galimo maksimalaus krūvio. Šiam mezociklui tinka jėgos, greitumo, lankstumo ir technika tobulinantys pratimai. Jame reikia nuosekliai didinti fizinio krūvio intensyvumą, ypač kreipiant dėmesį į kvėpavimo ir kraujotakos sistemų tobulinimą. Galima taikyti, praktikoje, įvadiniam mezocikle aerobinę ištvermę ugdančius krūvius (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Kontrolinio mezociklo** metu dėmesys kreipiamas į specialiąją sportininko ištvermę ir greitumą. Taikomi varžybiniai ir specialūs parengiamieji pratimai panašūs į varžybinės sąlygas. Tobulinamas judesių technikos ekonomiškumas, nes tai labai svarbūs mezociklai pereinant iš kiekybės į kokybę (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Pagrindinio mezociklo** metu dėmesys kreipiamas į pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcines galias ir fizines ypatybes. Koreguojama ir taisoma sportininko technika, siekiant judesio ekonomiškumo. Nagrinėjama ir bandoma taktika labiausiai tinkama sportininko įgūdžiams. Pagal poveikį šis mezociklas skirstomas į didelio krūvio, intensyvųjį ir stabilizuojamąjį. Šio mezociklo pagrindas lavinti fizines ypatybes, jų metu tobulinama technika, taktika ir psichologinis rengimas vienu metu. Treneris mezociklo metu taiko priemonių įvairovę, didelę fizinio krūvio apimtį ir atitinkamą intensyvumą. Pagrindiniuose mezocikluose galima maksimaliai ugdyti sportininko individualius gebėjimus (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Priešvaržybinio mezociklo** metu pratybose vyrauja tikslingas, nukreiptas kryptingai į sportininką, taktinis ir psichologinis rengimas. Pagrindinis priešvaržybinio mezociklo tikslas yra išlaikyti pasiektą sportinę formą, aukščiausiai formai pasiekti, bei ištaisyti nedideles klaidas

atliekant varžybinius pratimus (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Varžybinio mezociklo** metu vykdomas tiesioginis rengimasis varžyboms. Šis mezociklas apima pasirengimą varžyboms ir atsigavimą po varžybų. Šio mezociklo svarbiausias uždavinys – siekti, kad sportininkas įgytų optimalią sportinę formą, pasitikėjimą savimi ir pasiektų geriausius rezultatus per pagrindines sezono varžybas (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Mikrociklai.** Mikrociklų trukmė yra nuo 3 iki 10 dienų arba dažniausiai mikrociklas trunka savaitę (Masilionis, 2014). Pagal pobūdį ir darbo kryptį, išskiriami tokie mikrociklai: didelio krūvio (bazinis), intensyvusis (specializuotas), atsigavimo, priešvaržybinis, varžybinis (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014; Karoblis ir kt., 2002). E. Balčiūnas (2016) nurodo svarbiausius veiksnius planuojant mikrociklo krūvius: svarbiausia pradėti mikrociklą nedidelės apimties ir intensyvumo aerobinio pobūdžio krūviu. Maksimalus krūvis turi keistis su nedideliu ir vidutiniu krūviu, netaikyti vienu metu didelės apimties ir didelio intensyvumo krūvių, vienoje pratybose spręsti tik vieną svarbiausią uždavinį. Greitumo treniruotes numatyti optimalaus darbingumo dienomis. Visapusiškai atsižvelgti į individualias sportininko savybes ir adaptacinius organizmo sugebėjimus ir priešvaržybiniame mikrocikle sumažinti krūvio apimtį, o intensyvumą priartinti prie varžybinio. Treniruotis 2–3 kartus per dieną, visos pratybos turi būti tarpusavyje susietos. **Didelio krūvio mikrociklai** naudojami pagrindinio parengiamojo laikotarpio etape, kurie trunka nuo 10 iki 12 savaičių. Šiame mikrocikle labai didelis dėmesys skiriamas širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų, greitumo jėgos didinimui. Šiam mikrociklui daug dėmesio yra skiriama, nes reikia tinkamai suderinti krūvio parametrus siekiant ugdyti fizines ypatybes ir tobulinti techninį parengtumą (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Intensyviojo mikrociklo** pagrindiniai uždaviniai yra tobulinti dominuojančias sportininko fizines ypatybes, rengti jas varžyboms, ugdyti sportininko valią (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Atsigavimo mikrociklo** pagrindinis uždavinys yra aktyvus poilsis, nervinės įtampos sportininkui sumažinimas po rungtynių, varžybų ar sunkių treniruočių. Šiuos mikrociklus galima taikyti ištisus metus ir po 2–3 didelių krūvių arba intensyviųjų mikrociklų, kai vyksta organizmo adaptaciniai pokyčiai, superkompensacija (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Priešvaržybinio mikrociklo uždavinys** yra kuo geriau parengti sportininką varžyboms. Priešvaržybiniu lakotarpiu bendras krūvis ir intensyvumas sumažinamas 40–60 procentų nuo maksimalaus krūvio. Daugiau įtraukiama varžybinių pratimų, sudaromos sąlygos kuo panašesnės į varžybas. Sprendžiami sportininko atsigavimo uždaviniai (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Varžybų mikrociklo** uždavinys pereiti iš krūvio kiekybės į kokybę. Varžybų mikrociklai parodo viso pratybų ciklo rezultatus ir sportininko treniruotumą. Varžybinis mikrociklas vykdomas iki svarbiausių metų varžybų. Jo turinys turi garantuoti sistemingą sportininko sportinės formos gerėjimą (Balčiūnas, 2016; Vaičikonis, 2014). **Sportininko rengimo laikotarpiai.** Metiniame cikle laikotarpiai skirstomi į: parengiamąjį, varžybinį ir pereinamąjį. Kiekvienas laikotarpis turi savo specifinius uždavinius ir

priemonės bei metodus jiems spręsti (Balčiūnas 2016). **Parengiamasis laikotarpis** skiriamas sportinei formai įgyti. Sportininkui lavinamos fizinės, psichinės savybės ir palengva didinami fiziniai krūviai, kurių veiksmas tampa vis labiau specializuoti (Sudeikytė, 2015). **Varžybinis laikotarpis** dar yra skaidomas į parengiamųjų varžybų ir pagrindinių varžybų. Varžybiniame laikotarpyje reikia pasiekti optimaliausią sportinį rezultatą ir rezultatą išlaikyti aukščiausioje formoje (Платонов, 2004; Karoblis, 2005; Sudeikytė, 2015). **Pereinamajame laikotarpyje** sportininkas aktyviai poilsiauja. Po maksimalių, įveiktų fizinių bei psichinių krūvių organizmui reikia atsigauti. Per šį laikotarpį sportininkas yra gydomas, jeigu sezono metu įvyko traumos ir liko traumų padariniai. Šalinami infekcijų židiniai, taikoma rehabilitacija, sumažinami fiziniai krūviai ir intensyvumas, keičiamos priemonės ir metodai. Tačiau svarbu, kad fizinis parengtumas išliktų pastovus. Laikotarpis trunka nuo 2 iki 4 savaičių (Skernevičius ir kt., 2011; Sudeikytė, 2015). **Etapai.** Etapas skirstomi į: bendrąjį, pradinį, bazinį, specialųjį, individualų, priešvaržybinį, varžybinį. Etapas tai laiko tarpas, turintis skirtingus rengimo tikslus, uždavinius, metodus, priemones, kuriuos vienija vienas bendras tikslas – baigiamajame etape (pagrindinėse varžybose) sujungti sportininko fizinius, psichologinius, techninius, taktinius ir funkcinius rodiklių įgūdžius į visumą ir padėti sportininkams pasiekti optimaliausius rezultatus. (Barisas, Alekrinskis, 1994; Sudeikytė, 2015). **Pratybų dienos.** Per dieną gali būti nuo 1 iki 3 pratybų. Kiekvienos pratybos sprendžia joms keliamą uždavinį. E. Balčiūnas (2016) išskiria įvadinčius pratybų uždavinius, kontrolinės treniruotės uždavinius, priešvaržybinės treniruočių dienos uždavinius ir išskiria poilsio dienas. **Specialusis fizinis rengimas.** Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos respublikos vyriausybės, Lietuvos olimpinio sporto centro, Lietuvos olimpinių rinktinių sporto rungties baidarių ir kanojų irklavimo sportininkų rengimo metinėse ataskaitose – planuose pateikiamas specialusis darbo turinys intensyvumo zonomis. Pirma zona (Ap1) – aerobinio pajėgumo palaikymo, atsigavimo zona, kai laktato koncentracija kraujyje iki 2 mmol/l ir širdies pulso dažnis  $130 \pm 10$  tvinksnių per minutę. Antra zona (Ap2) – aerobinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija neviršija kraujyje 2–4 mmol/l ir širdies pulso dažnis  $150 \pm 10$  tvinksnių per minutę bei yra didinamas anaerobinis slenkstis. Trečia zona (Agp) – mišraus aerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija neviršija kraujyje 4–12 mmol/l ir širdies pulso dažnis  $170 \pm 10$  tvinksnių per minutę bei yra didinami maksimalaus deguonies suvartojimo rodikliai. Ketvirta zona (GP) – anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, kai laktato koncentracija kraujyje iki 21 mmol/l ir širdies pulso dažnis 181 ir daugiau tvinksnių per minutę. Penkta zona (Kf) – anaerobinio kreatinfosfatinio (maksimalių pastangų) galingumo ugdymas, kai laktato koncentracija kraujyje nuo 1,5–21 mmol/l.

## METODIKA

Tyrimas buvo atliekamas nuo 2017 01 09 iki 2017 02 27. Buvo analizuojami ketverių metų didelio sportinio meistriškumo baidarių ir kanojų irkluotojų rengimosi 2016 olimpinėms žaidynėms planai. Iš anksto gavus sutikimą iš Lietuvos Olimpino Centro vadovų buvo panaudota devynių baidarininkų ir keturių kanojininkų, besiruošiančių Rio de Žaneiro vasaros olimpinėms žaidynėms rengimosi planai. Atlikus išsamią ketverių metų trylikos didelio meistriškumo sportininkų trenerių krūvio analizę duomenys buvo paskaičiuoti *Microsoft Office Excel* skaičiuokle ir gauti rezultatai pateikti skaitine bei procentine išraiška.

## TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS

Tirtų didelio meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai parengiamuoju laikotarpiu buvo 130 dienų ir 177 pratybos. Tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 124 pratybų dienos per kurias buvo rekomenduojama įvykdyti 200 pratybų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 168 dienos ir 297 pratybos. Paskaičiavus parengiamojo laikotarpio valandų vidurį nustatyta, kad buvo skirta bendram fiziniam rengimui 180 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 217 valandų, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama bendram fiziniam rengimui 165 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 348 valandos, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamajam laikotarpiui buvo skiriama bendram fiziniam rengimui 173 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 211 valandų. Specialus fizinis rengimas parengiamuoju laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas tokiomis dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 62 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12 proc. anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1 proc. Lyginant E. Petkaus (2009) pateiktą metinį planą, specialiam fiziniam rengimui parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose nustatyta, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 20 proc., aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 70 proc., mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 8 proc., anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2 proc. Pagal V. Vaičikonio (2014) pateiktą metinį planą specialiam fiziniam rengimui, parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose nustatyta, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 30 proc., aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 53 proc., mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9 proc., anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 6 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 23 proc. Analizuotuose planuose parengiamajam laikotarpiui žymiai daugiau

darbo valandų buvo skirta aerobinio pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo ugdymo zonai, o V. Vaičikonis (2014) labai išskyrė anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymo zoną. Varžybų skaičius visuose planuose buvo numatytas toks pat, t. y. po 1 varžybas. Startų skaičius, tiriamuose planuose buvo po 3 ir sutampa su V. Vaičikonio (2014) planais, o E. Petkus (2009) siūlo tik 1 startą šiuo periodu. Tirtų didelio meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai varžybiniu laikotarpiu buvo 117 dienos ir 165 pratybos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 146 pratybų dienų, per kurias rekomenduojama įvykdyti 216 pratybų, o V. Vaičikonio pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriamos 95 dienos ir 169 pratybos. Nustatyta, kad kituose E. Petkaus (2009) pateiktuose planuose buvo didesnis treniruočių dienų ir pratybų skaičius, o V. Vaičikonio (2014) mažesnis treniruočių dienų skaičius ir nežymiai didesnis pratybų skaičius. Apskaičiavus varžybinio laikotarpio valandų vidurkį nustatyta, kad buvo skirta bendram fiziniam rengimui 102 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 247 valandos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane varžybiniu laikotarpiu skiriama bendram fiziniam rengimui 100 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 390 valandų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane, parengiamajam laikotarpiui, buvo skiriama bendram fiziniam rengimui 69 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 145 valandos. Bendram fiziniam rengimui skiriamų valandų skaičius neženkliai sutampa su E. Petkaus (2009) siūlomomis, o V. Vaičikonio (2014) planuose yra mažesnis skiriamas valandų skaičius. E. Petkaus (2009) pateiktuose planuose net 143 valandomis skiriama daugiau specialiajam fiziniam pasirengimui, o V. Vaičikonio (2014) planuose 102 valandomis mažiau. Specialus fizinis rengimas varžybiniu laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas tokiomis procentų dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 61 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 15 proc., mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 11 proc., anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 8 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2 proc. E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 26 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 45 proc., mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 12 proc., anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 1 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1 proc. V. Vaičikonio (2014) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose pajėgumo palaikymui buvo skirta 28 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 23 proc., mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 11 proc., anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 30 proc. Tirtuose planuose varžybiniam laikotarpiui, žymiai daugiau darbo valandų buvo skirta aerobinio



pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo ugdymo zonai, o V. Vaičikonis (2014) labai išsiskyrė anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymo zoną. Varžybų skaičius tirtame varžybiniame laikotarpyje nustatytas panašus į V. Vaičikonio (2014) – 8 ir 9 varžybos, o E. Petkus (2009) savo planuose siūlo didesnę startų skaičių 12–14 startų. Startų skaičius ženkliai skyrėsi. E. Petkus (2009) siūlo 35–45 startus, V. Vaičikonis (2014) pateikia 46 startus, o mūsų tyrime gauti rezultatai nurodo 22 startus. Tirtų didelio meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius vidutiniškai pereinamuoju laikotarpiu buvo 33 dienos ir 42 pratybos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metiniame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 25 pratybų dienos, per kurias buvo rekomenduojama įvykdyti 40 pratybų, o V. Vaičikonio (2014) pateiktame plane parengiamuoju laikotarpiu skiriama 12 dienų ir 20 pratybų. Nustatyta, kad kitų tirtuose planuose ir E. Petkaus (2009) planuose skaičiai panašūs, o V. Vaičikonio (2014) per pusę mažesni. Apskaičiavus pereinamojo laikotarpio valandų vidurkį nustatyta, kad buvo skirta bendrajam fiziniam rengimui 44 valandos, o specialiajam fiziniam rengimui 39 valandos, tuo tarpu E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane pereinamajame laikotarpyje skiriama bendrajam fiziniam rengimui 30 valandų, o specialiajam fiziniam rengimui 70 valandų, o V. Vaičikonis (2014) pateiktame plane parengiamajam laikotarpiui nurodo bendrajam fiziniam rengimui 8 valandas, o specialiajam fiziniam rengimui 12 valandų. Bendrajam fiziniam rengimui skiriamų valandų skaičius sutapo su E. Petkaus, o V. Vaičikonio (2014) buvo ženkliai mažesnis. E. Petkaus (2009) specialaus fizinio rengimo valandų skaičius buvo ženkliai didesnis. Specialus fizinis rengimas parengiamuoju laikotarpiu buvo suskirstytas į intensyvumo zonas sekančiomis procentų dalimis: aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 68 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 9 proc. anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 1 proc. anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 1 proc. E. Petkaus (2009) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo parengiamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose nustatyta, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 28 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui, 70 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 2 proc. V. Vaičikonio (2014) pateiktame metų plane specialaus fizinio rengimo pereinamuoju laikotarpiu intensyvumo zonose nustatyta, kad aerobinio pajėgumo palaikymui buvo skirta 50 proc. aerobinio pajėgumo ugdymui, 40 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui buvo skirta 0 proc., anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui buvo skirta 10 proc. Tirtuose planuose parengiamajam laikotarpiui žymiai daugiau darbo valandų buvo skirta aerobinio pajėgumo palaikymo zonai, kai tuo tarpu E. Petkus (2009) daugiau dėmesio skyrė aerobinio pajėgumo

ugdymo zonai, o V. Vaičikonis (2014) labai išsiskyrė anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymo zoną. Varžybų skaičius pereinamajame laikotarpyje tiriamuose planuose sutapo su E. Petkaus (2009), abu nurodė po 1 varžybas, o V. Vaičikonio (2014) planuose varžybų nebuvo. Startų skaičius, tiriamuose planuose buvo po 2, pas E. Petkų (2009) 1 ir V. Vaičikonis (2014) nenurodė startų.

Apibendrinant galima teigti, kad treneriai sudarydami planus daugiausia mėnesių irklotojų pasiruošimui 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėms žaidynėms skyrė parengiamajam laikotarpiui, jį sudaro šeši mėnesiai. Šio laikotarpio pratybų dienų skaičius ir pratybų skaičius yra pats didžiausias. Nustatyta, kad buvo įvykdyta 130 pratybų dienų, per kurias vidutiniškai įvykdyta 177 pratybos. Bendro krūvio daugiausia atlikta parengiamuoju laikotarpiu – 397 valandos. Bendrajam fiziniam rengimui laiko daugiau skirta parengiamuoju laikotarpiu – 180 valandų, bet specialaus fizinio rengimo daugiau skirta (247 valandos) varžybiniame laikotarpyje. Pagal specialųjį darbo turinį aerobinio pajėgumo palaikymo zonoje daugiausiai buvo dirbama pereinamuoju laikotarpiu – 68 proc. Aerobinio pajėgumo ugdymo zonoje daugiausiai (15 proc.) varžybiniame laikotarpyje. Mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymui daugiausiai buvo dirbta parengiamuoju laikotarpiu – 12 proc. ir 9 proc. Anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymui daugiausia dirbta varžybiniu laikotarpiu – 2 proc. Varžybų ir startų skaičius buvo didžiausias varžybiniu laikotarpiu – 9 varžybos ir 22 startai.

## IŠVADOS

1. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse Lietuvos irklotojų rinktinė pasiekė aukštus rezultatus. Sportininkų atlikto fizinio krūvio apimtis atitiko mokslininkų rekomendacijas. Šie duomenys rodo, kad irklotojams buvo gerai suplanuotas pasirengimas keturmečiame cikle ir juo galima remtis sudarant sportininkams planus.

2. Nustatytos irklotojų specialaus fizinio rengimo kryptys. Irklotojų specialaus darbo turinį perengiamuoju laikotarpiu sudaro ~62 proc. aerobinio pajėgumo palaikymas, ~12 proc. aerobinio pajėgumo ugdymas, ~12 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~9 proc. anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1 proc. anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymas. Varžybiniu laikotarpiu ~61 proc. aerobinio pajėgumo palaikymas, ~15 proc. aerobinio pajėgumo ugdymas, ~11 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~8 proc. anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~2 proc. anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymas. Pereinamuoju laikotarpiu ~68 proc. aerobinio pajėgumo palaikymas, ~9 proc. aerobinio pajėgumo ugdymas, ~9 proc. mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1 proc. anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas, ~1 proc. anaerobinio kreatinfosfatinio galingumo ugdymas. Lietuvos didelio meistriškumo irklotojai rengdamiesi Rio de Žaneiro

olimpinėms žaidinėms atliko reikiamos apimties specialųjį fizinį krūvį.

3. Didžiausias skirtumas nustatytas darbingumo zonoje tarp 200 ir 1000 m nuotolių. Stajeriai daug dėmesio skyrė specialiajam fiziniam rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme, mišraus anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdyme, kai tuo tarpu sprinteriai daugiausia dėmesio skyrė specialiajam rengimui aerobinio pajėgumo palaikyme. Nagrinėjant metinius planus skirtumas tarp valčių klasės neišryškėjo.

#### LITERATŪRA

- Balčiūnas, E. (2013). *Lietuvos didelio meistriškumo baidarininkų rengimas. Daktaro disertacija*. Vilnius: LEU.
- Balčiūnas, E. (2016). *Didelio meistriškumo baidarininkų rengimas 200 ir 500 m nuotoliams*. Vilnius: LEU.
- Barisas, A., Alekrinskis, A. (1994). *Rengimosi irklavimo varžybom baigiamojo etapo planavimas*. Kaunas: LKKA.
- Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: UAB Info ratas.
- Karoblis, P., Raslanas, A., Steponavičius, K. (2002). *Didelio meistriškumo sportininkų rengimas*. Vilnius: LSIC.
- Masilionis, M. (2014). *Didelio meistriškumo porinės dvivietės irkluotojų rengimo dviejų metinių ciklų ypatumai*. Vilnius: LEU.
- Petkus, E. (2009). *Lietuvos didelio meistriškumo irkluotojų rengimas. Daktaro disertacija*. Vilnius: VPU.
- Skernevičius, J. (1997). *Sporto treniruotės fiziologija*. Vilnius: LTOK.
- Skernevičius, J., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2004). *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius, LSIC.
- Skernevičius, S., Milašius, K., Raslanas, A., Dadelienė, R. (2011). *Sporto treniruotė. Monografija*. Vilnius: LEU.
- Sudeikytė, D., Milašius, K. (2017). Jaunųjų baidarininkų sprinterių rengimas metiniu ciklu, jų fizinių ir funkcinių galių kaita. *Sporto mokslas*, 1 (87), 45–52.
- Sudeikytė, D. (2015). *Baidarininkų sprinterių rengimas metiniu ciklu. Bakalauro baigiamasis darbas*. Vilnius: LEU.
- Vaičiūnas, V. (2014). *Didelio meistriškumo baidarininko sprinterio rengiamasis keturmečiu ciklu. Magistro baigiamasis darbas*. Vilnius: LEU.
- Платонов, В. Н. (2004). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Киев: Олимпийская литература.

## TRENIRUOTĖS PROCESO VALDYMO PROBLEMA: INDIVIDUALAUS TYRIMO DUOMENŲ VERTINIMO BŪTINUMAS

**Jonas Poderys, Alfonsas Buliuolis, Kristina Poderienė, Viktoras Šilinskas**  
*LSU Treniravimo mokslo katedra, LSU Sporto mokslo ir inovacijų institutas, Kaunas*

### SANTRAUKA

**Problema.** Individualių sportininko ypatumų, individualios organizmo reakcijos bei adaptacijos į taikomus treniruotės krūvius vertinimas sudaro treniruotės proceso valdymo esmę.

**Darbo tikslas** – parodyti individualaus tyrimo duomenų vertinimo būtinumą, t. y. kad suvidurkinti darbingumą ir funkcinę būklę nusakantys rodikliai teikia nedaug naudingos informacijos teikiant individualias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas.

**Metodika.** Šioje studijoje pateikiami dviejų tyrimų rezultatai: *pirmasis tyrimas* – paruošiamojo periodo pradžioje; *antrasis tyrimas* – po 6 mėn., t. y. paruošiamojo periodo pabaigoje. Tiriamieji atliko vertikalių šuolių testų kompleksą ir du vienas po kito sekančius fizinio krūvio mėginius (*Ruffe testą, t. y. 30 pritūpimų per 45 ir 30 s trukmės vertikalių šuolių testą maksimaliomis pastangomis*). Krūvio ir atsigavimo pirmąsias dvi minutes buvo registruojama 12 standartinių derivacijų EKG. Analizuojant ŠKS rodiklius, pagal pasiūlytą integralios organizmo reakcijos į fizinį krūvį modelį, registruojamus parametrus priskiriant kaip reguliacinės, aprūpinančios ar vykdančiosios sistemų rodiklius.

**Rezultatai ir išvados.** Tiriamųjų fizinis parengtumas per šešis parengiamojo periodo mėnesius pagerėjo, tačiau šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams. Tik individualus organizme įvykusių pasikeitimų ir jų santykių vertinimas leidžia konstatuoti apie įvykusių pasikeitimų ir teikti rekomendacijas apie tikslingas tolesnių treniruočių kryptis.

**Raktiniai žodžiai:** fizinis darbingumas, širdies ir kraujagyslių sistema, individualizacija.

### ĮVADAS

Informacija apie sportininko treniruotumą ir funkcinę būseną yra būtina planuojant treniruotės vyksmą (Raslanas, Skernevičius, 1998; Karoblis, 1999; Costa et al., 2012; Smits et al., 2016). Testais vertiname fizinio išsivystymo ir fizinio pajėgumo, ypatybes, atskirų fizinių gebėjimų lygį, fiziologinių funkcijų ypatybes, psichomotorikos veiklą. Tai lemia bendrą treniruotumą ir specialųjį fizinį darbingumą. Treneris nuolatos turi lyginti sportininkų varžybų ir kontrolinių pratimų rezultatus, testų duomenis ir atliktą krūvį (Raslanas, Skernevičius, 1998; Karoblis, 1999; Costa et al., 2012). Gauti testų ir kontrolinių pratimų, krūvių dydžių ir varžybų duomenys leidžia palyginti

įvairaus meistriškumo sportininkų sportinio rengimo vyksmą, pasinaudoti stipriausiųjų patirtimi. Nuodugni analizė padeda išsiaiškinti pranašumus ir trūkumus, individualizuoti rengimo priemones ir metodus (Smits et al., 2016).

Sportininkų darbingumui ir funkcinės būklės pasikeitimams vertinti plačiai taikomi fizinio krūvio mėginiai, kai vertinamas organizmo reakcijos į atliekamą krūvį dydis yra laikomas sportuojančio funkcinės būklės ir parengtumo rodiklis (Šiupšinskas, 2004; Lahart, Metsios, 2017). Antra vertus, fizinio krūvio mėginys jau yra krūvis ir sukuria eilę pasikeitimų organizme ir gali paveikti sportininko būklę. Treneriai dažnai naudoja Ruffe fizinio krūvio mėginius, kuriems atlikti nereikia sudėtingos aparatūros ir šis mėginys yra pakankamai informatyvus sportininko funkcinės būklės rodiklis.

Individualių sportininko ypatumų, individualios organizmo reakcijos bei adaptacijos į taikomus treniruotės krūvius vertinimas sudaro treniruotės proceso valdymo esmę. Tyrimo duomenų vidutinės reikšmės, be abejo, atskleidžia adaptacinių procesų kaitos dėsninumus, tačiau tai netinka konkrečiam sportininko treniruotės proceso valdymui, t. y. vadovaujantis tokiais suvidurkintais duomenimis teikti konkrečias metodines rekomendacijas apie tikslingą suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas.

Šios studijos **tikslas** – parodyti individualaus tyrimo duomenų vertinimo būtinumą, t. y. kad netgi talentingų jaunų ir tobulėjančių sportininkų suvidurkinti darbingumą ir funkcinę būklę nusakantys rodikliai teikia nedaug naudingos informacijos teikiant individualias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas.

## METODIKA

Tiriamieji – 18 Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkų, tai Lietuvos olimpinės rinktinės nariai ir kandidatai, besirengiantys olimpinėms žaidynėms t. y. įtraukti į LOSC (*Lietuvos olimpinio sporto centro*) kuruojamų sportininkų sąrašus. Tiriamųjų amžius –  $17,7 \pm 0,5$  m., ūgis –  $173,5 \pm 1,7$  cm, kūno masė –  $77,2 \pm 4,9$  kg ir kūno masės indeksas –  $25,4 \pm 1,3$ . Šioje studijoje pateikiami dviejų tyrimų rezultatai: *pirmasis tyrimas* – paruošiamojo periodo pradžioje; *antrasis tyrimas* – po 6 mėn., t. y. paruošiamojo periodo pabaigoje. Tyrimo duomenys retrospektyviai buvo atrinkti tų Lietuvos olimpinio sporto centro kuruojamų sportininkų, kurie sekančiame varžybų sezone įvykdė jiems planuotas užduotis, vadinasi – tobulėjo.

Į tyrimus tiriamieji atvyko po vienos dienos poilsio. Kiekvieno tyrimo metu tiriamieji atliko vertikalių šuolių testų kompleksą ir du vienas po kito sekančius fizinio krūvio mėginius (*Ruffe testą, t. y. 30 pritūpimų per 45 ir 30 s trukmės vertikalių šuolių testą maksimaliomis pastangomis*). Vertikalių šuolių testų kompleksą sudarė:

1. Šuolis į aukštį iš vietos, pritupiant iki  $90^\circ$  kampo per kelius. Šuolio metu atliekamas

galingas rankų mostas.

2. Šuolis į aukštį iš fiksuotos padėties, pritupiant iki 90° kampo per kelius. Šuolio metu rankos ant liemens.

3. Šuolis į aukštį nuo nedidelio paaukštinimo (*iki 10 cm*). Nuo paaukštinimo atliekamas žingsnelis, ant platformos nusileidžiama dviem kojom, tupiama iki 90° kampo per kelius. Šuolio metu rankos ant liemens.

4. Maksimalus ir greitas šuolis nuo nedidelio paaukštinimo (*iki 10 cm*). Nuo paaukštinimo atliekamas žingsnelis, ant platformos nusileidžiama dviem kojom, tupiama iki 135° kampo per kelius. Šuolio metu rankos ant liemens. Tiriamasis motyvuojamas atlikti ne tik maksimaliai aukštą šuolį, bet ir greitai atsispirti.

5. Šuolis nuo 70 cm paaukštinimo. Nuo paaukštinimo atliekamas žingsnelis, ant platformos prižemėjama abiem kojomis, tupiama iki 90° kampo per kelius ir atliekamas galingas šuolis į viršų. Šuolio metu rankos ant liemens.

Tiriamiesiems atliekant abu fizinio krūvio mėginius ir atsigavimo po krūvio pirmąsias dvi minutes registravome 12 standartinių derivacijų EKG. Korotkovo metodu kairės rankos žasto srityje matavome arterinį kraujo spaudimą prieš mėginį, iš karto po jo, baigiantis pirmajai ir antrajai atsigavimo minutėms. Analizavome šiuos rodiklius: širdies susitraukimų dažnį (ŠSD), JT intervalą (*intervalas EKG nuo jungties J iki T bangos pabaigos*), intervalų JT/RR santykį.

*Statistika ir rezultatų analizės ypatybės.* Pateikiami aritmetiniai vidurkiai ( $\bar{x}$ ) ir aritmetinio vidurkio paklaida ( $S\bar{x}$ ). Statistinis skirtumo patikimumas buvo skaičiuojamas naudojant Stjudent'o *t* test, koreliacijos skaičiavimai buvo atliekami naudojantis statistiniu *Microsoft Excel* paketu ir specializuota statistine programa *Statistika*.

Analizuojant ŠKS rodiklius, pagal pasiūlytą integralios organizmo reakcijos į fizinį krūvį modelį (Vainoras, 2002), kuris registruojamus rodiklius vertina kaip reguliacinės (*centrinės nervų sistemos, autonominio, humoralinio valdymo*), aprūpinančios (*kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių*) ir vykdančiosios (*fizinio krūvio metu veiklių raumenų grupių*) sistemų rodiklius. Mūsų naudojama EKG analizės sistema „Kaunas-krūvis“ pateikdavo integruotą tyrimo duomenų įvertinimą (Sv) kaip suminį aprūpinimo, reguliavimo ir veikiančių raumenų rodiklį:

$$Sv = k ((\Delta_{RR})^2 + (\Delta_N)^2 + (\Delta_{JT})^2)^{1/2}$$

kur:

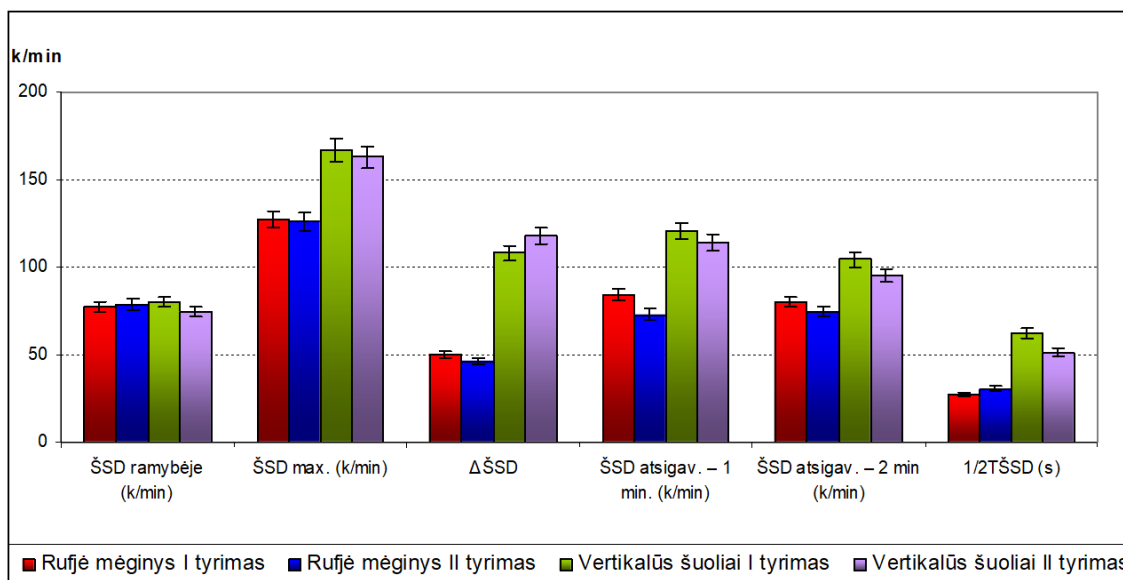
*k* – normalizuojantis parametras, priklausantis nuo lyties,  $\Delta_{RR}$  – RR intervalo pokytis krūvio metu,  $\Delta_N$  – atlikto krūvio galingumas,  $\Delta_{JT}$  – intervalo pokytis krūvio metu.

Kompiuterinė analizės programa apskaičiuodavo vertinamų rodiklių pokyčius, atsigavimo po fizinio krūvio pusperiodžius ( $1/2T$ ):  $1/2T$  ŠSD;  $1/2T$  JT;  $1/2T$  AKS (*sistolinis*). Adaptacijos greičio rodiklį kompiuterinė EKG registravimo ir analizės programa „Kaunas-krūvis“ apskaičiuodavo iš JT

intervalo kaitos –  $(JT_i/JT_0)100$  proc., lyginanti su RR intervalo kaita –  $(RR_i/RR_0)$  proc. kaip skirtumą –  $JT_d = (JT_i/JT_0) 100$  proc. –  $(RR_i/RR_0) 100$  proc.

## REZULTATAI

Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad lengvas aerobinis krūvio mėginys (*Ruffe testas*) ir intensyvus anaerobinis krūvis (*30 s vertikalių šuolių testas*) teikia informaciją apie įvykusius adaptacinius pasikeitimus, tačiau jų informatyvumas nėra tapatus. Per šešis parengiamojo periodo mėnesius tiriamųjų fizinis parengtumas pagerėjo, tačiau šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net ir blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams. Apie fizinio ir funkcinio pagerėjimą visų pirma liudijo statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) pasikeitęs Sv rodiklis  $68,7 \pm 1,3$  proc. ir  $72,3 \pm 1,5$  proc. atitinkamai pirmojo ir antrojo tyrimo metu.

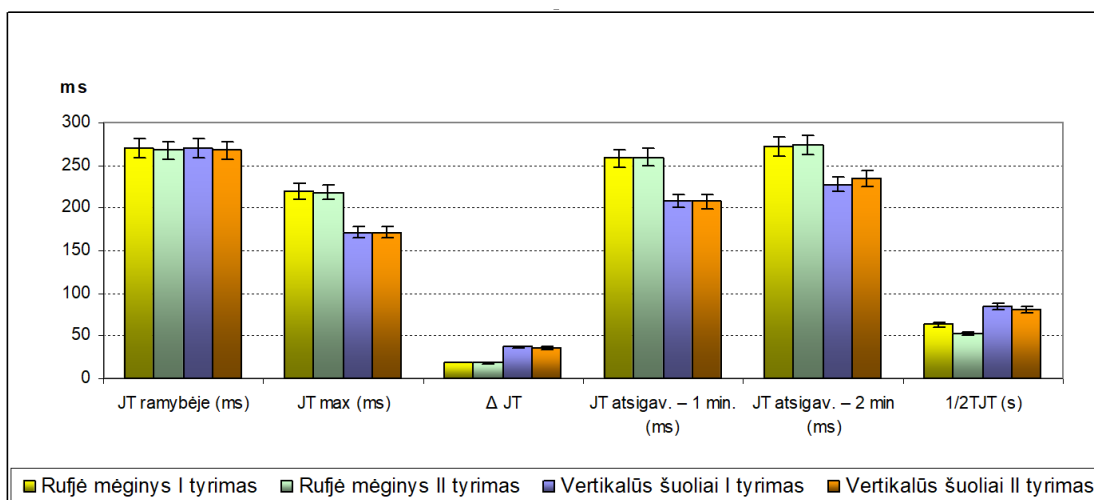


1 pav. Reguliacinei sistemai priskirtų rodiklių kaita atliekant Ruffė ir vertikalių šuolių testus

Atliekant Ruffe mėginį, ŠSD ramybėje ir maksimalaus ŠSD rodiklių, lyginant abu tyrimus, nebuvo statistiškai patikimų skirtumų ( $p > 0,05$ ), taip pat neradome statistiškai patikimų skirtumų ir po 2 min. atsigavimo, ir  $1/2T_{\text{ŠSD}}$  ( $p > 0,05$ ), statistiškai skyrėsi tik  $\Delta\text{ŠSD}$  ir  $\text{ŠSD}_{\text{atsigav.} - 1 \text{ min.}}$  ( $k/\text{min}$ ) ( $p < 0,05$ ).

Atliekant 30 s vertikalių šuolių testą, statistiškai patikimų skirtumų neradome lygindami ŠSD ramybėje ir didžiausias ŠSD reikšmes ( $\text{ŠSD}_{\text{max}}$ ) užregistruotas pirmojo ir antrojo tyrimo metu ( $p > 0,05$ ). Visi kiti reguliacinių sistemų funkciją atspindintys rodikliai skyrėsi patikimai,  $p < 0,05$  (1 pav.).

Lyginant aprūpinimo sistemai priskiriamus ŠKS rodiklius, užregistruotus atliekant Ruffe testą, neradome daug statistiškai patikimų skirtumų, statistiškai patikimai ( $p < 0,05$ ) skyrėsi tik  $1/2T_{\text{JT}}$ . O atliekant vertikalių šuolių testą statistiškų skirtumų iš vis neradome,  $p > 0,05$  (2 pav.).



2 pav. Aprūpinimo sistemai priskirtų rodiklių kaita atliekant Rufje ir vertikalųjų šuolių testus

Raumenų darbingumo rodiklių kaita pateikta pirmoje lentelėje. Gauti tyrimo rezultatai parodė, kad statistiškai patikimi skirtumai ( $p < 0,05$ ) buvo rasti lyginant santykinio raumenų galingumo ir rezultatyvumo rodiklius.

1 lentelė Raumenų darbingumo rodikliai užregistruoti atliekant vertikalųjų šuolių testų kompleksą

Rodiklis	Tyrimo etapai		Skirtumas
	I tyrimas	II tyrimas	
Vertikalus šuolis (cm)	38,1 ± 2,3	41,8 ± 2,3	$p > 0,05$
Galingumas (W/kg)	14,4 ± 0,8	16,3 ± 0,8	$p < 0,05$
Atsispyrimo trukmė (ms)	277,4 ± 9,2	271,0 ± 9,0	$p > 0,05$
Rezultatyvumo rodiklis	2,28 ± 0,24	3,61 ± 0,25	$p < 0,05$
Greitumo komponentas (%)	78,2 ± 2,4	81,1 ± 2,2	$p > 0,05$
Jėgos komponentas (%)	84,8 ± 1,4	82,5 ± 1,3	$p > 0,05$
	30-s šuoliavimo užduotis		Skirtumas
	I tyrimas	II tyrimas	
Šuolių suma (cm)	677,4 ± 28,2	687,9 ± 31,2	$p > 0,05$
Vargstamumas (%)	22,4 ± 0,9	24,0 ± 0,8	$p > 0,05$

Antroje lentelėje pateikta eilė vertintų santykinų rodiklių, atspindinčių tarpistemines sąveikas, jų kaitos vertes atliekant Rufje ir vertikalų šuoliavimo užduotis. Tenka konstatuoti kad vertinant suvidurkintas šių rodiklių reikšmes neradome statistiškai patikimų skirtumų,  $p > 0,05$  (2 lentelė).



2 lentelė. ŠKS santykiniai rodikliai užregistruoti atliekant Rufje ir 30 s vertikalių šuolių testus

Rodiklis	Rufje mėginys			30-s šuoliavimo užduotis		
	<i>I tyrimas</i>	<i>II tyrimas</i>	<i>Skirtumas</i>	<i>I tyrimas</i>	<i>II tyrimas</i>	<i>Skirtumas</i>
JT/RR <sub>ramybė</sub>	0,35±0,01	0,35±0,01	p>0,05	0,35±0,01	0,35±0,01	p>0,05
JT/RR <sub>max</sub>	0,46±0,01	0,47±0,01	p>0,05	0,511±0,01	0,512±0,01	p>0,05
JT/JT <sub>a</sub>	0,641±0,08	0,642±0,08	p>0,05	0,666±0,08	0,674±0,08	p>0,05
Adapt. greitis (%)	20,2±1,0	19,1±1,3	p>0,05	23,7±0,97	22,1±1,3	p>0,05

### APTARIMAS

Naujų tyrimo metodų, naujų tyrimo duomenų vertinimo būdų kūrimas ir tobulinimas yra nepertraukiamas procesas. Nauji tyrimo duomenų analizės ir vertinimo metodai leidžia tiksliau įvertinti organizmo fiziologinių mechanizmų sinerginės sąveikos ypatybes, kurios negali būti nusakomos įprastiniais euristiniais metodais (Hristovski et al., 2010). Kita vertus, svarbu yra tyrinėti ir kaupti žinias apie organizmo funkcijų kaitos ypatybes ekstremalaus emocinio ir fizinio krūvio sąlygomis ar taikant didelius intensyvius treniruočių krūvius, bei vertinti šias kaitos ypatybes priklausomai nuo sportininko treniruotumo, t. y. organizmo funkcinio parengtumo. Šios žinios yra labai reikalingos formuluojant elito klasės sportininkų treniruotės proceso ypatybes. Tenka konstatuoti, kad daugelis vadovėliuose ir mokslinėje literatūroje postuluojamų dėsningumų buvo suformuluoti pagal tik vidutinio lygmens sportininkų tyrimų duomenis.

Vertinat šio tyrimo duomenis, svarbu yra aptarti registruotų ir analizuojamų rodiklių prasmę. Planuodami tyrimą ir vertindami gautus rezultatus pasinaudojant integraliuoju žmogaus organizmo funkcinės būklės vertinimo modeliu (Vainoras, 2002). Remiantis šiuo modeliu, ŠSD kitimai (*EKG RR intervalo trukmės pokyčiai*) gerai charakterizuoja reguliacinius procesus, o kadangi širdies elektrinės sistolės trukmės sietinos su širdies metabolizmo procesais ir jų pokyčiais, taigi  $\Delta$ JT rodiklis traktuotinas kaip metabolinius procesus nusakantis rodiklis. Taigi, gautų rezultatų vertinime kiekvienas vertinamas rodiklis buvo priskiriamas ir nagrinėjamas, kaip atitinkamos funkcinės sistemos rodiklis (vykdančiosios; aprūpinimo ar reguliacinės sistemos rodiklis).

Sportinis rezultatas yra integralus daugelio organizmo funkcinų sistemų darbingumo ir jų funkcionalumo rodiklis. Atitinkamas sportinis rezultatas, netgi jo gerėjimas, gali būti pasiekiamas ir kompensacinių mechanizmų dėka ekstremaliai mobilizuojant organizmo rezervas. Mūsų tirtų sportininkų Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų, besirengiančių OŽ parengtumas per 6 parengiamojo periodo mėnesius pagerėjo, tačiau šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams. Taigi šie mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad vertinant įvykusius pokyčius, reikia atsižvelgti į treniruotės sukeltų adaptacinių pasikeitimų priežastis, t. y. atliktų treniruotės krūvių apimtį, jų intensyvumą, koordinacinį sudėtingumą, sportuojančiojo sveikatos būklę ir kitus veiksnius, galinčius turėti įtakos sportininko darbingumui ir

funkcinei būklei. Todėl ir tyrimų rezultatų, pasikeitimų vertinimas turi būti kompleksinis. Tik individualus organizme įvykusių pasikeitimų ir jų santykių vertinimas leidžia daryti išvadas ir teikti rekomendacijas apie tikslingas tolesnių treniruočių kryptis.

Organizmo parengtumui ir funkcinei būklei vertinti taikomi fizinio krūvio mėginiai, vertinant atskirų rodiklių reakcijos dydį (Vainoras, 2002). Testavimo procedūros metu taikomo fizinio krūvio parinkimas yra svarbu ir dėl bioenergetikos ypatybių ir todėl kad eilė organizmo funkcinų sistemų mobilizuojamos skirtingai kai krūvio metu sistema turi papildomą rezervą toliau aktyvinti savo funkciją (pvz., *dozuoto fizinio krūvio metu*), ir tuomet kai tokio rezervo sistema neturi (pvz., *labai didelio ar maksimalaus intensyvumo fizinio krūvio metu*). Ši organizmo ypatybė buvo parodyta eilėje mokslinių studijų (Nyberg et al., 2010; Jones et al., 2012). Taigi, sportininkų darbingumo ir funkcinės būklės vertinimuose nepakanka taikyti tik neintensyvius aerobinio krūvio mėginius, tikslinga yra registruoti organizmo reakciją tiriamajam atliekant du fizinio krūvio mėginius: pirma – santykinai lengvo dozuoto aerobinio, ir antra – maksimalaus anaerobinio krūvio.

Sisteminės kraujotakos reguliaciniai mechanizmai yra orientuoti slėgio gradientui palaikyti, būtino užtikrinti reikiamą kraujotakos intensyvumą dirbančiuose raumenyse. Tai vyksta širdies darbo rodiklių ir bendro periferinio pasipriešinimo kitimų derinyje (Lim et al., 2001). Ūmioje atsigavimo fazėje po sunkaus sekinančio anaerobinio krūvio daugiau buvo pasikeitusios periferinės kraujagyslių reakcijos: daugiau pasikeisdavo diastolinis nei sistolinis AKS. Kitų AKS rodiklių: vidutinio, pulsinio ir kraujo spaudimo kokybės rodiklių pasikeitimus daugiau sąlygojo diastolinio slėgio kitimai.

Nuovargio laipsnį ir pasikeitusią tiriamojo funkcinę būklę geriausiai atspindėjo pakitusios AKS rodiklių (*sistolinio, diastolinio, pulsinio ir AKS kokybės rodiklių*) pradinės reikšmės, o taip pat ir rodiklių reikšmės po taikyto fizinio krūvio mėginio. Ūmioje atsigavimo fazėje po sunkaus sekinančio anaerobinio krūvio AKS rodiklių reakcijos dydis į Rufe fizinio krūvio mėginio atlikimą nebuvo informatyvus pasikeitusios tiriamojo būsenos kriterijus.

Aprūpinimo sistemų funkcijos parengtumas yra svarbus visų sporto šakų rungtyse (Maud, Foster, 1995; Vainoras, 2002). Mūsų gauti tyrimų rezultatai, o konkrečiai, dziudo sporto šakos atstovų, pasiekusių geriausių ir blogiausių rezultatus ŠKS rodiklių palyginimas, parodė, individualius skirtumus, ypač tokių rodiklių, kaip  $PWC_{170}$ , suminio vertinimo rodiklis, adaptacijos į fizinius krūvius greitis, elektrokardiogramos JT ir RR intervalų santykio maksimalus pokytis atliekant 30 s vertikalių šuolių krūvį, JT intervalo pokytis ir jo atsigavimas per 2 pirmąsias atsigavimo minutes. Visumoje, kompiuterine EKG registravimo ir analizės programa “Kaunas-Krūvis” registruojami rodikliai teikia galimybę išskirti sportininkų darbingumą limituojančias grandis, detaliau pasigilinant ir vertinant tų sistemų (*vykdančios, aprūpinančios, reguliacinės*), kuriose konstatuojami reikšmingi pokyčiai.

Kojų raumenys sudaro didžiąją dalį viso kūno raumenų masės, todėl laikoma, kad jų greitumo ir jėgos vertinimai geriausiai gali atspindėti treniruotės sukeltus efektus, juolab kad taikant vertikalių šuolių testus lengva prisilaikyti būtinų metrologinių reikalavimų (Maud, Foster, 1995; Christopher, 2000). Trenerių praktikoje staigiosios jėgos kaitai vertinti dažniausiai naudojamas rodiklis yra vertikalaus šuolio aukštis, kuris yra daugelio biomechaninių šuolio judesių integrali išraiška. Tačiau, kaip teigia žinomi sporto treniruotės valdymo problemas tyrinėjantys mokslininkai, pačiu tiksliausiu rodikliu, atspindinčiu raumenų susitraukimo galingumą, yra santykinis galingumas išreikiamas W/kg, t. y. vatai kilogramui kūno masės (Maud, Foster, 1995; Christopher, 2000). Ši dėsningumą patvirtino ir šio tyrimo rezultatai. Sportininkų staigiosios jėgos vertinimui taikomas vertikalaus šuolio į aukštį testas neleidžia detaliai nusakyti atskirus sportininko treniruotumo pagerėjimo komponentus ir prognozuoti sportininko galimybių pasiekti aukštą rezultatą varžybose. Greitumo ir jėgos komponentai, bei vargstamumo rodiklis turi reikšmingai didesnę pritaikomąją vertę ir todėl naudotini atliekant parengtumo ir funkcinės būklės tyrimus laboratorijose.

Teorijos ar tam tikri modeliai yra vienas iš mąstymo ir reiškinių ar procesų suvokimo būdų. Vienas iš sportininkų tyrimo uždavinių yra kaupti ir kurti nacionalines duomenų bazines. Taigi, sportininkų – Lietuvos olimpinės rinktinės narių ir kandidatų funkcinio ir fizinio parengtumo duomenys, šia prasme, yra vertingi. Tačiau apibendrinami šios studijos rezultatus konstatuojame jog tokių duomenų vidutinės reikšmės nors ir atskleidžia adaptacinių procesų kaitos dėsningumus, tačiau tai netinka konkretaus individo treniruotės proceso valdymui, t. y. vadovaujantis tokiais suvidurkintais duomenimis teikti konkrečias metodines rekomendacijas apie tikslingas suplanuotų treniruotės krūvių korekcijas. Nors buvo lyginami retrospektyviai atrinktų Lietuvos olimpinio sporto centro kuruojamų sportininkų, kurie sekančiame varžybų sezone vykdė jiems planuotas užduotis, gerino savo asmeninius pasiekimus varžybose, tačiau daugelio funkcinio rodiklių vidutinės reikšmės tarp dviejų tyrimų reikšmingai nesiskyrė.

## IŠVADOS

1. Vertinant sportininkų parengtumą ir funkcinę būklę Rufje testo ir intensyvaus anaerobinio krūvio mėginių derinys yra tikslingas, registruojant 12-ka standartinių EKG derivacijų, vieno tyrimo metu surenkama išsami informacija apie raumenų darbingumą ir organizmo funkcinę būklę.

2. Lietuvos olimpinės rinktinės kandidatų, besirengiančių OŽ parengtumas per šešis parengiamojo periodo mėnesius pagerėjo, tačiau šis pagerėjimas buvo pasiektas gerėjant, o kartais net blogėjant atskiriems funkcinio parengtumo rodikliams. Tik individualus organizme įvykusių pasikeitimų ir jų santykių vertinimas leidžia konstatuoti apie įvykusių pasikeitimų ir teikti rekomendacijas apie tikslingas tolesnių treniruočių kryptis.

## LITERATŪRA

- Christopher, J. (2000). *Physiological Tests for Elite Athletes (Australian Sports Commission)*. Human Kinetics.
- Costa, M. J., Bragada, J. A., Marinho, D. A., Silva, A. J., Barbosa, T. M. (2012). Longitudinal interventions in elite swimming: a systematic review based on energetics, biomechanics, and performance. *J Strength Cond Res*, 26 (7), 2006–2016. doi: 10.1519/JSC.0b013e318257807f.
- Hristovski, R., Venskaitytė, E., Vainoras, A., Balagué, N., Vazquez, P. (2010). Constraints-controlled metastable dynamics of exercise-induced psychobiological adaptation. *Medicina (Kaunas)*, 46 (7), 447–453.
- Jones, A. M., Krstrup, P., Wilkerson, D. P., Berger, N. J., Calbet, J. A. (2012). Bangsbo J. Influence of exercise intensity on skeletal muscle blood flow, O<sub>2</sub> extraction and O<sub>2</sub> uptake on-kinetics. *J Physiol*, 1, 590 (Pt 17), 4363–4376. doi: 10.1113/jphysiol.2012.233064.
- Karoblis, P. (1999). *Sporto treniruotės teorija ir didaktika*. Vilnius: Egalda.
- Lahart, I. M., Metsios, G. S. (2017). Chronic physiological effects of swim training interventions in non-elite swimmers: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, doi: 10.1007/s40279-017-0805-0
- Lim, P. O., Donnan, P. T. & MacDonald, T. M. (2001). Blood pressure determinants of left ventricular wall thickness and mass index in hypertension: comparing office, ambulatory and exercise blood pressures. *Journal of Human Hypertension*, 15 (9), 627–633. doi: 10.1038/sj.jhh.1001229
- Maud, P. J., Foster, C. (1995). *Physiological assessment of Human Fitness* / P. J. Maud, C. Foster. Champaign: Human Kinetics.
- Nyberg, M., Mortensen, S. P., Saltin, B., Hellsten, Y., Bangsbo, J. (2010). Low blood flow at onset of moderate-intensity exercise does not limit muscle oxygen uptake. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*, 298 (3), R843–848. doi: 10.1152/ajpregu.00730.2009
- Raslanas, A., Skerneckis, J. (1998). *Sportininkų testavimas*. Vilnius: LTOK.
- Smits, B. L., Polman, R. C., Otten, B., Pepping, G. J., Hettinga, F. J. (2016). Cycling in the absence of task-related feedback: effects on pacing and performance. *Front Physiol*, 10, 7, 348. doi: 10.3389/fphys.2016.00348
- Šiupšinskas, L. (2004). Fizinio aktyvumo ir sveikatos vertinimai. Sud. J. Poderys. *Kineziologijos pagrindai* (pp. 177–188). Kaunas: KMU.
- Vainoras, A. (2002). Functional model of human organism reaction to load-evaluation of sportsman training effect. *Education. Physical Training. Sport*, 3, 88–93.

## AKTYVAUS LAISVALAIKIO SKATINIMAS PER NEFORMALŪJĮ MOKSLEIVIŲ UGDYMĄ TELŠIŲ MIESTE

Aurelija Rapalytė<sup>1</sup>, Aleksandras Alekrinskis<sup>1</sup>, Daiva Bulotienė<sup>1</sup>, Ona Alekrinskienė<sup>2</sup>  
*Lietuvos sporto universitetas<sup>1</sup>, Simono Daukanto progimnazija<sup>2</sup>, Kaunas*

### SANTRAUKA

Šiomis dienomis didelis dėmesys yra skiriamas teisingam vaikų auklėjimui, švietimui, kuriam keliamas uždavinys – ugdyti žmogų, nusiteikusį ir gebantį nuolat mokytis, tobulinti turimas kompetencijas, puoselėti socialinę ir pilietinę kultūrą, reikalingą demokratiškam sutarimui, tautinių, kultūrinių, religinių ir kalbinių tradicijų saistomoje visuomenėje, plėtoti asmens gebėjimus, kurių reikia profesinei veiklai, esant tokioms ekonomikos ir darbo rinkos globalizacijos aplinkybėms. Vieni žmonės išskiria aukštųjų mokyklų svarbą švietimo sistemai, kiti didesnę dėmesį skiria brandžios asmenybės ugdymui mokykloje, o dar kiti, prioritetu laiko neformalųjį ugdymą, kuris orientuotas į aktyvų pasaulio pažinimą užsiimant konkrečia kūrybine, ar svarbia asmenybei veikla, kuri daro įtaką asmenybės vertybėms (Kvieskienė, Petronienė, 2007).

Šiame tyrime nagrinėjama ir atskleidžiama neformaliojo ugdymo nauda moksleiviui, tėvų ir pačių moksleivių akimis. Išsiaiškinama, kaip yra skatinamas aktyvus laisvalaikis moksleivių lankomuose neformaliojo ugdymo užsiėmimuose.

**Rezultatų aptarimas ir išvados.** Dauguma tėvų ir moksleivių įžvelgė, jog neformalusis ugdymas lankančiam teikia didžiulę naudą. Jis skatina moksleivį daugiau domėtis įvairiais dalykais, skatina vaiką bendrauti su kuo daugiau žmonių, suteikia galimybę labiau pažinti aplinką ir save patį bei skatina leisti laisvalaikį aktyviai. Būtent šiuos dalykus pabrėžė ir G. Kvieskienė (2011). Tyrimas parodė, jog tie moksleiviai, kurie lanko neformaliojo ugdymo užsiėmimus ir jų laisvalaikis yra organizuotas, yra mažiau linkę į jiems žalingas veiklas. Gauti rezultatai sutampa su G. Kvieskienės (2002) išsakytomis mintimis apie laisvalaikio naudą moksleiviui. Gauti tyrimo rezultatai parodė jog moksleiviai, kurie lanko neformalaus ugdymo užsiėmimus, tampa aktyvesni, labiau domisi naujomis aktyvesnėmis veiklomis, mažiau laiko praleidžia pasyviai, būdami prie kompiuterio ar žiūrėdami televiziją. Šiame tyrime buvo pastebėta jog moksleiviai, kurie nelanko jokių užsiėmimų sunkiai prisitaiko prie naujos aplinkos yra mažiau racionali ar tolerantiškesni. Taip pat gauti tyrimo rezultatai sutampa su išsakytomis autorių R. Mikalausko ir kt. (2017), mintimis jog moksleiviai, kurie turi organizuotą laisvalaikį lengviau susitvarko su stresinėmis situacijomis ir įtampa.

**Raktiniai žodžiai:** *aktyvus laisvalaikis, neformalus ugdymas, moksleiviai, kompetencijos, tėvai.*

## IVADAS

**Tyrimo problema.** Neformalusis moksleivių ugdymas – kryptinga veikla, kuri plėtoja jauno žmogaus asmenines, socialines ir edukacines kompetencijas, siekiant ugdyti sąmoningą asmenybę, sugebančią atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime. Neformalusis vaikų švietimas yra sudedamoji Lietuvos švietimo sistemos dalis, kurios veikla reglamentuojama LR dokumentais. Neformalusis ugdymas garantuoja produktyvų, organizuotą ir aktyvų moksleivio laisvalaikio praleidimą, taip jį skatindamas tapti įvairiapusiška asmenybe. Kuo moksleivis bus labiau užimtas, tuo mažesnė tikimybė, kad jis įsivels į abejotinas veiklas. Buvo nuspręsta ištirti ar Telšių mieste moksleiviams yra skatinamas aktyvaus laisvalaikio veiklų pasirinkimas per neformaliojo ugdymo užsiėmimus bei sužinoti, kaip neformalią veiklą vertina tėvai ir moksleiviai.

**Tyrimo objektas** – moksleivių aktyvaus laisvalaikio skatinimas per neformalųjį ugdymą.

**Tikslas** – išsiaiškinti, kaip skatinamas aktyvus laisvalaikis moksleiviams per neformalųjį ugdymą.

**Neformalaus moksleivių ugdymo Lietuvoje samprata ir ypatybės.** Dabartiniame pasaulyje, kurio gyvenimo tempas yra labai spartus, svarbu nepamiršti ugdyti žmogų visapusiškai. Todėl šiandien yra skiriamas didelis dėmesys švietimui, kuriam keliamas uždavinys – ugdyti žmogų, nusiteikusį ir gebantį nuolat mokytis, tobulinti turimą kompetenciją, puoselėti socialinę ir pilietinę kultūrą, reikalingą demokratiškam sutarimui tautinių, kultūrinių, religinių ir kalbinių tradicijų saistomoje visuomenėje, plėtoti asmens gebėjimus, kurių reikia profesinei veiklai, esant tokioms ekonomikos ir darbo rinkos globalizacijos aplinkybėms. Vieni žmonės išskiria aukštųjų mokyklų svarbą švietimo sistemai, kiti didesnę dėmesį skiria brandžios asmenybės ugdymui mokykloje, o dar kiti prioritetu laiko neformalųjį ugdymą, kuris orientuotas į aktyvų pasaulio pažinimą užsiimant konkrečia kūrybine ar svarbia asmenybei veikla, kuri daro įtaką asmenybės vertybėms (Kvieskienė, Petronienė, 2007).

Neformalusis vaikų švietimas yra sudedamoji Lietuvos švietimo sistemos dalis, kurios veikla reglamentuojama šiais dokumentais:

✓ Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu (priimtas Lietuvos Respublikos Seimo 2003 m. birželio 17 d. Nr. IX-1630, Žin., 2003, Nr. 63-2853);

✓ Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatomis (patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2003 m. liepos 4 d. nutarimu Nr. IX-1700, Žin., 2003, Nr. 71-3216);

✓ 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);

✓ Vaikų ir jaunimo socializacijos programa (patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. vasario 23 d. nutarimu Nr. 209, Žin., 2004, Nr. 30-995).

*Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje* neformalusis vaikų švietimas apibrėžiamas, kaip kryptinga veikla, padedanti vaikui įgyti įvairiapusiškos kompetencijos, tapti sąmoninga asmenybe, sugebančia atsakingai ir kūrybingai spręsti savo problemas ir aktyviai veikti visuomenėje, bei prisitaikyti prie besikeičiančios ir daugybės informacijos mums duodančios aplinkos.

*Švietimo įstatymo 15 straipsnyje* apibrėžiama neformaliojo vaikų švietimo paskirtis – vystyti mokinių pasaulio pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais ir pilnaverčiais visuomenės nariais.

*Valstybinės švietimo strategijos* 2003–2012 metų nuostatose akcentuojama švietimo – formaliojo ir neformaliojo – misija „padėti asmeniui suvokti šiuolaikinį pasaulį, įgyti kultūrinę bei socialinę kompetenciją ir būti savarankišku, veikliu, atsakingu žmogumi, norinčiu ir gebančiu nuolat mokytis ir kurti savo bei bendruomenės gyvenimą“ (Skirmantienė, 2013). Šiame dokumente teigiama, kad „Lietuvos švietimas yra grindžiamas pagrindinėmis tautos, Europos ir pasaulio kultūros vertybėmis: asmens nelygstamos laisvės ir orumo, artimo meilės, prigimtinės žmonių lygybės, žmonių laisvių ir teisių, tolerancijos, demokratinių visuomenės santykių teigimu. Švietimas ugdo asmens nusistatymą ir gebėjimą remtis šiomis vertybėmis savo gyvenime ir veikloje“ (Skirmantienė, 2013).

*Vaikų ir jaunimo socializacijos* programoje pabrėžiamas neformaliojo vaikų švietimo vaidmuo įgyvendinant užimtumo, prevencijos ir edukacines programas, lemiančias sėkmingą vaikų ir jaunimo socializaciją, ugdančias jų kultūrinę brandą, pilietiškumą, socialinius įgūdžius, saviraišką, gebėjimus ir polinkius (Ruškus ir kt., 2009).

Vaiko ugdymas ir ugdymasis suintensyvėja jam pradėjus eiti į mokyklą. Čia jis mokosi, įgauna socialinių įgūdžių, pamažu tampa brandžia asmenybe. Tačiau mokykloje jis praleidžia tik dalį savo laiko. Vaiko gyvenimas mokykloje detalai sutvarkytas pagal tam tikrą tvarką, bet po pamokų vaikas gali pakliūti į jam nepalankią aplinką. Mokykloje vaikų gaunamos žinios, įgūdžiai nepakankamai užtikrina moksleivio visapusišką vystymąsi, todėl veikla po pamokų, taip pat, turi didelę įtaką vaiko socializacijai. Labai svarbu, kad vaikas ir po pamokų gautų tinkamą priežiūrą, auklėjimą ir ugdymą. Tai galima įgyvendinti neformaliojo ugdymo įstaigose, mokyklos būreliuose, kituose moksleiviui naudinguose užsiėmimuose. S. Dapkienės (2002) teigimu, papildomo ugdymo veikla turėtų būti įdomi, turininga, be prievartos, savarankiška, naudinga, atitinkanti moksleivio nuotaikas, svajones, pageidavimus, linksma, teikianti džiaugsmo, leidžianti nuoširdžiai pabendrauti su draugais ir mokytojais, pamokoma, plečianti akiratį, dvasinių interesų sritį, naudinga ne tik patiems moksleiviams, mokyklai, bet ir visuomenei.

*Apibendrinus galima teigti, kad neformalusis moksleivio ugdymas, kaip socialinis kultūrinis reiškinys, suteikia moksleiviui galimybę pažinti jį supančią aplinką, padeda jam integruotis į visuomenę, įgyti įvairių kompetencijų, reikalingų tapti pilnaverte asmenybe. Neformalus ugdymas*

*skirtas perduoti moksleiviams įvairias vertybes, papročius, tradicijų paveldo įgūdžius. Kultūrinio, meninio ir socialinio ugdymo metu, moksleiviai išmoksta dalyvauti bendruomenės socialiniame gyvenime, išmoksta bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių su įvairiais žmonėmis.*

## **METODIKA**

Kiekybinis tyrimas buvo atliekamas nuo 2017-02-22 iki 2017-04-01. Tyrimui atlikti buvo pasirinktos atskirai tėvams ir moksleiviams apklausti anoniminės anketos. Anketos klausimai buvo formuluojami aiškiai ir trumpai, kad respondentui būtų kuo suprantamiau. Klausimai buvo sudaromi išanalizavus O. Petronienės (2011) neformaliojo vaikų švietimo sistemos modelį. Anketose buvo pateikiami demografiniai klausimai apie respondentų amžių ir lytį. Anketoje tėvams buvo pateikti 9 uždari klausimai, 3 atviri klausimai ir 7 klausimai sudaryti pagal Likerto skalę. Anketoje skirtoje vaikams buvo pateikti 6 uždari klausimai, 3 atviri klausimai ir 4 pagal Likerto skalę. *Tyrimo imtis.* Iš anksto gavus pritarimą iš kiekvienos organizacijos, kuri užsiima neformaliojo moksleivių ugdymu vadovu, moksleivių tėvais buvo vykdoma apklausa. Anketos buvo patalpintos internetinėje svetainėje ([www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt)) ir išplatintos tikslinei auditorijai – 77 tėvams ir 78 moksleiviams. Iš 155 išplatintų anketų buvo tinkamai užpildytos 112 anketų, kurios buvo panaudotos duomenų analizei. Į pateiktus anketų klausimus atsakė 78 Telšių miesto moksleiviai ir 34 tėvai, kurie gyvena Telšių mieste ir jų vaikai lanko neformaliojo ugdymo užsiėmimus. Tyrime dalyvavo mamos (71,9 proc.), tėčiai (21,9 proc.), globėjai (6,3 proc.). Moksleivių tarpe – mergaitės (70,5 proc.), berniukai (29,5 proc.).

## **TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS**

Norint įvertinti moksleivių ugdomas kompetencijas jų lankomame neformaliojo ugdymo užsiėmime, klausimai respondentams buvo suskirstyti į keturias grupes: asmeninių kompetencijų ugdymas, edukacinių kompetencijų ugdymas, socialinių kompetencijų ugdymas ir politinių kompetencijų ugdymas (1 lentelė). Tėvai savo anketose turėjo išreikšti savo nuomonę ar tam tikros kompetencijos yra ugdomos jų vaikams lankomų užsiėmimų metu. Moksleivių anketose buvo užduoti klausimai apie veiklas, kurios yra vykdomos užsiėmimų metu bei yra vertinama ar respondentų (tėvų ir moksleivių) nuomonės sutampa. Pastebima, kad tėvų ir moksleivių požiūris į ugdomus dalykus užsiėmimo metu dauguma dalykų sutampa. Abi pusės mano, jog yra ugdomos socialinės kompetencijos, tokios kaip: bendravimas su įvairiais žmonėmis (tėvai 50,0 proc., moksleiviai 44,9 proc.), savarankiškas sprendimų priėmimas (tėvai 41,2 proc., moksleiviai 30,8 proc.), mokėjimą dirbti komandoje ir individualiai (tėvai 58,8 proc., moksleiviai 41,0 proc.).



1 lentelė. Moksleiviams ugdomų kompetencijų neformaliojo ugdymo užsiėmimo nuomonių skirstinys (proc.)

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
<b>Asmenines kompetencijas</b>					
<i>Sveiką gyvenimą</i>	2,9	29,4	32,4	35,3	2,9
<i>Savęs pažinimas</i>	0	2,9	41,2	55,9	0
<i>Pasitikėjimas savimi</i>	0	2,9	47,1	50,0	0
<i>Saviraišką</i>	0	2,9	44,1	52,9	0
<i>Atsakomybė už savo veiksmus</i>	0	8,8	47,1	44,1	0
<i>Kūrybiškumas</i>	0	5,9	35,3	58,8	0
<b>Edukacines kompetencijas</b>					
<i>Informacijos valdymas, jos analizavimas ir panaudojimas</i>	2,9	0	14,7	55,9	26,5
<i>Mokymasis visą gyvenimą</i>	0	2,9	35,3	35,3	26,5
<i>Kritinis mąstymas</i>	0	2,9	23,5	44,1	29,4
<i>Savarankiškas mokymasis</i>	0	0	11,8	58,8	29,4
<b>Profesines kompetencijas</b>					
<i>Supratimas apie šiuolaikinę darbo rinką</i>	2,9	23,5	47,1	11,8	14,7
<i>Specifinių sričių žinios, gebėjimai ir įgūdžiai</i>	0	2,9	14,7	52,9	29,4
<i>Požiūris į lankomos veiklos kokybę</i>	2,9	2,9	32,4	35,3	26,5
<b>Socialines kompetencijas</b>					
<i>Lygių galimybių įsisavinimas</i>	2,9	0	29,4	41,2	26,5
<i>Ekologinė savimonė</i>	0	2,9	44,1	23,5	29,4
<i>Bendravimas su įvairiais žmonėmis</i>	0	0	2,9	41,2	55,9
<i>Mokėjimas dirbti komandoje arba individualiai</i>	0	0	2,9	38,2	58,8
<i>Bendradarbiavimas su įvairiais žmonėmis</i>	0	0	5,9	44,1	50,0
<i>Konfliktų sprendimas</i>	0	0	17,6	47,1	35,3
<i>Sprendimų priėmimas</i>	0	0	17,6	41,2	41,2

Taip pat sutampa keletas nuomonių apie asmeninių kompetencijų ugdymą, mokėjimą išreikšti savo nuomonę (tėvai 52,9 proc., moksleiviai 33,3 proc.), supratimą apie sveiką gyvenimą ir jos skatinimą moksleivių gyvenime (tėvai 35,3 proc., moksleiviai 26,9 proc.). Tiriamųjų nuomone, neformalaus ugdymo užsiėmimo metu ugdomos ir profesinės kompetencijos, tokios kaip

supratimas apie lankomos veiklos kokybę (tėvai 35,3 proc., moksleiviai 28,2 proc.) bei edukacinės kompetencijos, tokios kaip savarankiškas mokymasis (tėvai 58,8 proc., moksleiviai 54,3 proc.). Tačiau išanalizavus moksleivių pateikiamus atsakymus apie keletą kompetencijų, pastebime, kad ne visoms joms yra skiriamas didelis dėmesys lankomame neformaliojo ugdymo užsiėmime. Moksleiviams užsiėmimuose mažai tenka kalbėti apie šalyje vykstančius politinius, ekonominius procesus, mažas dėmesys yra skiriamas ir moksleivio ateities darbo pasirinkimui ir nuomonei apie dabartines darbo rinkos galimybes bei pastebima, kad moksleiviams mažai tenka spęsti konfliktus. Tokių pat įžvalgų galime pastebėti ir tėvų atsakymuose. Šiais atsakymais, tėvai arba susilaiko atsakydami į klausimą ir renkasi atsakymą, nei sutinku nei nesutinku, arba iš viso nesutinka. Tokį tėvų atsakymą gali lemti nepilnai žinoma moksleivio lankomo užsiėmimo programa arba šiuose užsiėmimuose yra neugdomos kompetencijos. Gauti tyrimo rezultatai patvirtino užsienio autorių P. Badura ir kt. (2016) išvadas, jog tikslingai ir gerai suorganizuotas laisvalaikis padeda moksleiviui labiau atsipalaiduoti ir lengviau susitvarkyti su patiriamu stresu mokykloje.

Respondentų buvo klausama nuomonė apie tai, kaip neformalus ugdymas pakeitė neformalųjį ugdymą lankantį vaiką (2 lentelė). Matome, kad tėvų ir vaikų nuomonės beveik sutampa, kad vaikas visiškai nepasikeitė lankydamas neformalaus ugdymo užsiėmimus (tėvai 38,2 proc., moksleiviai 58,0 proc.). Abi pusės (tėvai 50,0 proc., moksleiviai 41,4 proc.) įžvelgia pokyčius susijusius su vaiko aktyvumu ir mano, kad neformalusis ugdymas padėjo vaikui tapti judresniu ir aktyvesniu. Pastebėta, kad tiriamasis pradėjęs lankyti užsiėmimus daugiau kalba apie aktyvias laisvalaikio veiklas, labiau bendrauja su įvairiais žmonėmis, vaikai lankantys užsiėmimus tampa savarankiški, mažiau laiko praleidžia namuose žiūrėdami televizorių ar būdami prie kompiuterio. Tėvai galėjo patys įrašyti kokius dar pokyčius pastebėjo savo atžalose, jiems lankant neformaliojo ugdymo užsiėmimus. Išvardinti pokyčiai buvo šie: vaikas pradėjo globaliau mąstyti, tapo žingeidžiu, drąsesniu, taip pat tėvai paminėjo, jog neformaliojo ugdymo veikla padeda geriau pažinti save, lengviau susitvarkyti su stresu, skatina greičiau tobulėti. Taip pat tėvai pastebėjo, kad bendraamžiai vaikai, kurie nelanko jokių užsiėmimų, sunkiau adaptuojasi prie naujos aplinkos, yra mažiau racionalesni, tolerantiškesni. Moksleiviai savo anketose galėjo patys išvardinti pastebimus pokyčius. Dauguma moksleivių parašė, jog dalyvaujant neformaliojo ugdymo veiklose, jie tapo drąsesniais, aktyvesniais, labiau pasitikinčiais savimi, sumanesniais, linksmesniais, labiau atsipalaidavusias ir daugiau bendraujančiais. Keletas moksleivių paminėjo, jog lankomas užsiėmimas jiems padėjo suprasti ko nori siekti ateityje bei padėjo atrasti save ir savo vertybes. Vaikai atkreipė dėmesį į tai, jog jų užsiėmimas tapo ne tik papildoma veikla, bet ir jų gyvenimo būdu, kuris skatina ne tik juos tobulėti, bet ir lengviau siekti užsibrėžtų rezultatų.

2 lentelė. Respondentų nuomonė apie neformaliojo ugdymo įtaką (proc.)

	Visiškai nesutinku		Nesutinku		Nei sutinku, nei nesutinku		Sutinku		Visiškai sutinku	
	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M
Tiriamasis visiškai nepasikeitė	23,5	0	38,2	58,0	26,5	34,0	8,8	4,0	2,9	4,0
Tiriamasis pasidarė aktyvesnis, judresnis	0	32,9	2,9	11,4	26,5	14,3	50,0	41,4	20,6	32,9
Tiriamasis mažiau laiko praleidžia prie kompiuterio, telefono ar televizijos	0	0	5,9	10,0	14,7	17,1	41,2	17,1	37,7	38,2
Tiriamasis pradėjo daugiau bendrauti su įvairiais žmonėmis	0	0	5,9	10,0	14,7	17,1	41,2	17,1	38,2	37,7
Tiriamasis daugiau kalba apie aktyvias ir naujas laisvalaikio veiklas	0	0	2,9	4,3	20,6	24,6	41,2	39,1	35,3	31,9
Tiriamasis pradėjo labiau domėtis įvairesniais dalykais	0	0	0	7,1	17,6	20,0	55,9	37,1	26,5	35,7
Tiriamasis tapo savarankiškas	0	0	0	7,1	17,6	20,0	55,9	37,1	26,5	35,7
Tiriamasis laisvalaikio metu nenori būti užsidaręs namuose	0	0	0	4,4	32,4	25,0	38,2	33,8	29,4	36,8

\* T – tėvai; M – moksleiviai.

Moksleivių lankomi užsiėmimai dažniausiai yra jau lankomi ilgą laiką, per kurį vaikas gali įgyti reikiamas kompetencijas ir patenkinti savo bei tėvų lūkesčius. Dauguma moksleivių lankomų užsiėmimų yra aktyvūs, kurių metu jie gali pagerinti savo fizinę būklę, sveiką gyvenseną, įgauti suvokimą apie tam tikrus dalykus. Užsiėmimų lankymui pritaria ir tėvai, kadangi jie patys įžvelgia užsiėmimų naudą vaikui. Pasak tėvų vaikai tampa daug aktyvesni, komunikabilesni, sumanesni ir labiau savimi pasitikintys. Taip pat gauti tyrimo rezultatai sutampa su išsakytomis autorių R. Mikalausko ir kt. (2017), mintimis jog moksleiviai, kurie turi organizuotą laisvalaikį lengviau susitvarko su stresinėmis situacijomis ir įtampa, kadangi tarp gautų rezultatų moksleiviai išsakė jog jų lankomas neformaliojo ugdymo užsiėmimas padeda jiems būti labiau atsipalaidavusiems, labiau pasitikinčiais savimi, bei daugiau bendraujančiais.

Apklausoje metu gautuose rezultatuose įžvelgta ir neigiamų dalykų. Keletas moksleivių paminėjo, jog laisvalaikiu, kuomet jie turėtų laiką leisti su tėvais, tą laiką leidžia prie kompiuterio ar mobiliojo telefono žaisdami žaidimus. Tai patvirtino ir tėvai, patys įrašydami atsakymus apie bendrą šeimos laisvalaikį.

## IŠVADOS

Neformalusis vaikų ugdymas kaip socialinis kultūrinis reiškinys suteikia vaikui galimybę pažinti jį supančią aplinką, padeda jam integruotis į visuomenę, įgyti įvairių kompetencijų, reikalingų tapti pilnaverte asmenybe. Neformalus ugdymas skirtas perduoti vaikams įvairias vertybes, papročius, tradicijų paveldo įgūdžius. Kultūrinio, meninio ir socialinio ugdymo metu, vaikas išmoksta dalyvauti bendruomenės socialiniame gyvenime, išmoksta bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių su įvairiais žmonėmis.

Vaiko laisvalaikis gali turėti aktyvias ir pasyvias formas. Laisvalaikio forma, praleidimo būdas ypač priklauso nuo vaiko supančios aplinkos, tėvų, mokytojų ir draugų. Norint, jog vaiko laisvalaikis būtų naudingas, būtina jį organizuoti taip, kad jis vaikui teiktų kuo daugiau naudos tiek dabartyje, tiek ateityje. Vaikui augant būtina pereiti 6 laisvalaikio fazes: poilsio, pramogavimo, bendravimo, kūrybos, kontempliacijos ir šventinė. Šių fazių dėka bus skatinamos vaiko asmenybės saviraiškos.

Moksleivių lankomi užsiėmimai dažniausiai yra lankomi ilgą laiką, per kurį vaikas gali įgyti reikiamas kompetencijas ir patenkinti savo bei tėvų lūkesčius. Dauguma moksleivių lankomų užsiėmimų yra aktyvūs, kurių metu vaikas gali pagerinti savo fizinę būklę, sveiką gyvenimą įgauti suvokimą apie ugdymus dalykus. Užsiėmimų lankymui pritaria ir tėvai, kadangi jie patys išvelgia užsiėmimų naudą vaikui. Pasak tėvų, vaikai tampa daug aktyvesni, komunikabilesni, sumanesni ir labiau savimi pasitikintys.

## LITERATŪRA

- Badura, P., Sigmunda, E., Madarasova, A., Sigmundova, D., Sirucek, J., Jitse. P., Sijmen, A. (2016). *Is Participation in Organized Leisure-Time Activities Associated with School Performance in Adolescence?. Organized Activities and School Performance.*
- Dapkienė, S. (2002). *Papildomojo ugdymo formos.* Šiauliai: Litera.
- Kvieskienė, G. (2002). *Socialinio pedagogo ABC.* Vilnius: Baltijos kopija.
- Kvieskienė, G. (2005) *Pozityvioji socializacija: monografija.* Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
- Kvieskienė, G., ir Petronienė, O. (2007). *Neformaliojo vaikų švietimo prieinamumas.* Socialinis ugdymas. Vilnius
- Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas* (priimtas Lietuvos Respublikos Seimo 2003 m. birželio 17 d. Nr. IX-1630, Žin., 2003, Nr. 63-2853).
- Mikalasuskas, R., Jasinskas, E., Rimkevičienė, D., Komskienė, D., Navickienė, R., Rėklaitienė, D., Petraičienė, B., Požėrienė, J. (2017). *Laisvalaikis mokslų kontekste: laisvalaikis ir ugdymas. Laisvalaikio pagrindai.* Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
- 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).
- Petronienė, O. (2011). *Neformalusis vaikų ugdymas kaip socialinis kultūrinis reiškinys. Socialinis ugdymas.* Vilnius.

- Ruškus, J., Žvirdauskas, D., Stanišauskienė, V. (2009) *Neformalusis švietimas Lietuvoje. Faktai, interesai, vertinimai.*
- Skirmantienė, J. (2013). *Neformaliojo ugdymo svarba pozityviajai socializacijai. Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika.*
- Vaikų ir jaunimo socializacijos programa* (patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. vasario 23 d. nutarimu Nr. 209, Žin., 2004, Nr. 30-995).
- Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatos* (patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2003 m. liepos 4 d. nutarimu Nr. IX-1700, Žin., 2003, Nr. 71-3216).

## ORIENTAVIMOSI SPORTAS KAIP JAUNIMO LAISVALAIKIO LEIDIMO BŪDAS

Vilija Revaitė, Aleksandras Alekrinskis, Daiva Bulotienė  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

Laisvalaikis – tai laikas, kurį žmogus skiria savo pomėgiams ir norams įgyvendinti, kurio metu jis atsipalaiduoja, pamiršta supančią rutiną, pasisemia energijos. I. Alperytė (2007) teigia, kad laisvalaikis yra vienas iš vertingiausių komponentų žmogaus gyvenime. Yra išskiriamos dvi laisvalaikio formos: aktyvus ir pasyvus laisvalaikis (Kvieskienė, 1996). Vis daugiau žmonių išbando orientavimosi sportą ir renkasi, jį kaip aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą. Tiek užsienyje, tiek ir Lietuvoje daugumoje miestų vyksta orientavimosi sporto renginiai, kurie pritraukia įvairaus amžiaus žmones. Manoma, kad žmogaus gyvenimo būdas yra vienas iš svarbiausių veiksnių, tiesiogiai veikiančių individo sveikatą (Creagh & Reilly, 1997). Masiniai orientavimosi sporto renginiai yra organizuojami daugumoje Lietuvos miestų, bendradarbiaujant su sporto klubais ir sporto mokyklomis. Kasmet didėja dalyvių skaičius, auga susidomėjimas orientavimosi sportu. Tobulėjant technologijoms atsiranda vis daugiau būdų parodyti ir pristatyti orientavimosi sportą masėms. Varžybose naudojami GPS imtuvai leidžia „sekti“ dalyvį, varžybų vietoje arba tiesiogiai savo namuose. GPS imtuvų pagalba matomi tikslūs variantų pasirinkimai ieškant kontrolinių punktų.

**Rezultatų aptarimas ir išvados.** Atlikus tyrimą nustatyta, kad orientavimosi sportą visi respondentai laiko puikia laisvalaikio praleidimo forma, kurios metu galima pailsėti psichologiškai, pamirštama rutina, galima mėgautis grynu oru, bei draugų kompanija. Jaunimo tarpe vyrauja aktyvus laisvalaikio praleidimo būdas. Nors orientavimosi sportas priskiriamas aktyviam laisvalaikio praleidimo būdai, yra dalis jaunimo, kurie yra išbandę šią veiklą, bet dažniausiai laisvalaikį renkasi pasyvų. Apklaustos metu išryškėjo respondentų motyvacija renkantis orientavimosi sportą, daugumai visgi svarbus yra rezultato siekimas ir varžymasis su konkurentais, taip pat fizinės formos stiprinimas. Išskirti ir užsiėmimo aspektai svarbūs dalyviams – tai dalyvio mokestis, užsiėmimo specifiška ir užsiėmimo teikiama nauda, taip pat turi įtakos draugų kompanija. Mažiausiai įtakos turi metų laikas, oro sąlygos ir užsiėmimo trukmė.

**Raktiniai žodžiai:** orientavimosi sportas, laisvalaikis, laisvalaikio praleidimo forma.

## IVADAS

**Tyrimo problema.** Spartėjant gyvenimo tempui, darbo ir mokymosi procesai reikalauja daugiau laiko įsisavinant didelį informacijos kiekį. Tam, kad žmogus galėtų produktyviai atlikti pasirinktas veiklas, jis turi būti pailsėjęs tiek fiziškai tiek protišcai. Kokybiškai išnaudotas laisvalaikis, kurį kiekvienas žmogus renkasi skirtingai, pagal savo poreikius, padeda atsipalaiduoti, pasikrauti energijos. Siekiant nustatyti laisvalaikio reikšmę žmogaus gyvenime bus analizuojama laisvalaikio pasirinkimo motyvai, taip pat jaunimo laisvalaikio formų pasirinkimą lemiantys faktoriai. Taip pat privalu išsiaiškinti Lietuvoje orientavimosi sporto žinomumą ir motyvus, skatinančius jaunimą užsiimti šia aktyvia laisvalaikio praleidimo forma.

**Tyrimo objektas** – orientavimosi sportas kaip aktyvaus laisvalaikio forma.

**Tikslas** – išanalizuoti orientavimosi sporto kaip laisvalaikio formos pasirinkimą jaunimo tarpe.

Laisvalaikis – laisvas nuo darbo, kelionės į darbą ir atgal, fiziologinių poreikių tenkinimas, taip pat laikas skirtas asmenybės interesams ir saviraiškai (Yčienė, 2004). Laisvalaikio veiklų pasirinkimas priklauso nuo individualių kiekvieno žmogaus galimybių, nuolat kintančių socialinių, politinių, kultūrinių ir ekonominių veiksnių (Kvieskienė, 1996). Kiekvienas žmogus gali rinktis skirtingus laisvalaikio praleidimo būdus, kurių metu jis atsipalaiduoja, pamiršta rutiną, pasisemia energijos, todėl svarbu, kad laisvalaikis būtų ne tik kiekybinis, bet ir kokybinis. Dėl pastovaus laisvo laiko stokos, kokybišką laisvalaikį susiplanuoti yra sunku. Žmogus vidutiniškai per savo gyvenimą praleidžia 100 000 valandų darbe (Bamber, 2006), todėl svarbu, kad tiek vadovai sukurtų tokią darbinę aplinką, kuri teiktų kuo mažiau streso, tiek dirbantieji turi skirti laiko laisvalaikio veikloms, kurios teikia jiems džiaugsmą. Dirbantiems žmonėms laisvas laikas savaitgaliais, per atostogas arba darbo dienomis, pertraukos tik padidina darbuotojo produktyvumą (Hurd ir kt., 2008). Tam pritaria ir autorė S. Dapkienė (1998), kad pozityvus laisvalaikis formuoja asmenybę, padeda tobulėti apimant dvasinį ir fizinį augimą, tobulina kūrybiškumą. Dalyvavimas sportinėje veikloje, tai viena iš laisvalaikio formų, kuri yra atvira visoms visuomenės socialinėms grupėms. Veiksniai lemiantys dalyvavimą sportinėje veikloje yra: socialinė-kultūrinė aplinka, psichologinės nuostatos, lūkesčiai, nauda, pasitenkinimo jausmas, įvaizdžio kūrimas. Sportuojant stiprinama fizinė sveikata, mažinama ligų rizika, didėja darbingumas, gerėja savijauta ir gyvenimo kokybė (Creagh, Reilly, 1997). Daugelis sportuoja siekdami tam tikrų rezultatų arba pasiekti kažkokius išsikeltus tikslus, taip pat dėl savo malonumo ir aktyvaus socialinio bendravimo (Torkildsen, 2005). Orientavimosi sportas – tai sportas kuriame sportininkai naudoją tikslų, detalų žemėlapi ir kompasą surasti tam tikrus taškus vietovėje (Koukouris, 2005). Tai gali būti smagus pasivaikščiojimas miškuose arba varžybinis sportas. Didžioji dalis sportininkų mano, kad dauguma žmonių beveik nieko nežino apie orientavimosi sportą, todėl, kad šis sportas nėra konkrečiai apibrėžtas. Vieniems

tai tam tikra treniruotė ar tipinis šeimos sportas, kitiems – sunkus ir daug reikalavimų keliantis sportas (Strangel, 1996). Orientavimosi sportas siūlo proto – kūno treniruotę, kuri formuoja pasitikėjimą savimi, problemų sprendimo įgūdžius ir natūralios gamtos vertinimą (Ferguson, Turbyfill, 2013). Daugumoje didžiųjų miestų ir jų rajonuose jau beveik 30 metų nuo pavasario iki rudens šio sporto entuziastai renkasi pabėgioti gamtoje, patobulinti orientavimosi įgūdžius dalyvaujant orientavimosi sporto masinėse treniruotėse. Treniruotės vyksta darbo dienomis Vilniuje ir Kaune po du kartus savaitėje, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Plungėje kartą savaitėje. Kiekviename mieste tokius užsiėmimus organizuoja klubai, sporto mokyklos arba asociacijos, organizatoriai per metus fiksuoja 12 000 dalyvių startą. Kaune vienos tokios treniruotės metu sulaukiama 150–200 įvairaus amžiaus dalyvių. Renginiai turi simbolinį žemėlapių mokestį. Užsiėmimų metu, jei yra naujų dalyvių, treneriai juos mokina orientuotis. Kiekvienas miestas turi tam tikrą turų skaičių, per metus ir jų gale yra apdovanojami daugiausiai dalyvavę ir geriausiai pasirodę entuziastai (Masinės, peržiūrėta 2017 04 10, prieiga internetu <https://dbtopas.lt/takas/lt/mvarz>).

### **METODIKA**

Kiekybinis tyrimas buvo atliktas 2017 metų vasario 1 – balandžio 15 dienomis. Anketų pildymui buvo pasirinktas jaunimas nuo 16 iki 35 metų. Pasirinktas 16-35 metų intervalas, pagal orientavimosi sporto amžiaus grupes, kuriame aktyviausiai dalyvaujama orientavimosi sporto užsiėmimuose. Apklausoje anketą sudarė 18 klausimų. Anketa buvo patalpinta į internetinį puslapį [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt), popieriniai variantai buvo išdalinti atsitiktiniu būdu Lietuvos sporto universiteto studentams, Kauno masinių varžybų ketvirtadienių metu, taip pat orientavimosi sporto varžybose kovo 25–26 dienomis „Sezono atidarymas“ varžybų dalyviams. Apklausoje dalyvavo 130 respondentų, iš jų 49,2 proc. moterys ir 50,8 proc. vyrai. Gauti duomenys buvo apskaičiuoti *MS Excel* kompiuterine programa.

### **TYRIMO REZULTATAI IR APTARIMAS**

Atlikus tyrimą nustatyta, kad dauguma orientavimosi sporto užsiėmimų yra priskiriami aktyviam laisvalaikiui, pirmasis iš turinio klausimų ir buvo dažniausias laisvalaikio pasirinkimas, į kurį 80 proc. atsakė, kad renkasi aktyvų laisvalaikio praleidimo ir 20 proc. pasyvų. Nustatant orientavimosi sporto žinomumą ir orientavimosi sporto kaip laisvalaikio praleidimo būdo populiarumą svarbiausia buvo išsiaiškinti kiek respondentų žino arba yra girdėję, apie šį užsiėmimą. Beveik visi (98,5 proc.) respondentai yra kažką girdėję apie šį užsiėmimą, iš 130 apklaustųjų tik 2 žmonės nežinojo, kas tai yra. Respondentai, paklausti kiek laiko per dieną skiria laisvalaikiui teigė, kad laisvalaikiui skiria 1–2 valandas (53,8 proc.). Beveik 28 proc. teigė, kad skiria 2–3 valandas,



sekanti grupė 12,3 proc. apklaustųjų laisvalaikiui skiria 3 valandas ir daugiau. Mažiausia grupė 8 respondentai (6,2 proc. ) laisvalaikiui per dieną skiria iki 1 valandos. Atlikus tyrimą galima teigti, kad respondentai turi laiko laisvalaikiui. Analizuojant respondentų, kurie užsiiminėja orientavimosi sportu laisvalaikiu motyvus, dėl kurių jie renkasi šį sportą virš 42 proc. respondentų nurodė, kad tai puikus laisvalaikio praleidimo būdas, beveik 27 proc. renkasi dėl sveikatai teigiamos naudos ir 23,7 proc. dėl laiko praleidimo su draugais. Mažiausia grupė 7,2 proc. nurodė kitas priežastis tokias, kaip poilsis nuo rutinos ir darbų, buvimas lauke, sportiniai interesai ir greitų sprendimų priėmimo besikeičiančioje aplinkoje galimybė. Taip pat respondentų buvo prašoma įvertinti kas įtakoja pasirinkti orientavimosi sportą kaip laisvalaikio praleidimo būdą nuo 1 balo – visiškai nesvarbu iki 5 – labai svarbu. Virš 43 proc. teigė, kad jiems labai svarbu draugų kompanija, 40 proc. apklaustųjų teigė, kad jiems labai svarbu užsiėmimo kaina ir užsiėmimo teikiama nauda. Beveik 45 proc. respondentų svarbu užsiėmimo specifika, taip pat svarbu 40 proc. pateikta informacija apie užsiėmimą. Kaip vidutiniškai svarbius aspektus respondentai nurodė užsiėmimo trukmę, metų laiką ir oro sąlygas. Apibendrinant galima teigti, kad tyrime daugiausiai dalyvavo dirbantieji, kurie negali skirti daug laiko savo laisvalaikiui, todėl renkasi veiklas, kurios jiems padėtų pailsėti ir atsigauti. Vidutiniškai laisvalaikiui jaunimas skiria kiek mažiau nei vieną dieną per savaitę. I. Alperytė (2007) pabrėžia, kad laisvalaikis – tai laikas, kurį individas pradžia pagal savo norus, tai laikas skirtas atgauti jėgas ir pamiršti kasdienę rutiną. Šiame tyrime išsiaiškinta, kad orientavimosi sportą visi respondentai laiko puikia laisvalaikio praleidimo forma, kurios metu galima pailsėti psichologiškai, pamirštama rutina, galima mėgautis grynu oru, bei draugų kompanija. Jaunimo tarpe vyrauja aktyvus laisvalaikio praleidimo būdas. Nors orientavimosi sportas priskiriamas aktyviam laisvalaikio praleidimo būdai, yra dalis jaunimo, kurie yra išbandę šią veiklą, bet dažniausiai laisvalaikį renkasi pasyvų. Apklauskos metu išryškėjo respondentų motyvacija renkant orientavimosi sportą, daugumai visgi svarbus yra rezultato siekimas ir varžymasis su konkurentais, taip pat fizinės formos stiprinimas. Išskirti ir užsiėmimo aspektai svarbūs dalyviams – tai dalyvio mokestis, užsiėmimo specifika ir užsiėmimo teikiama nauda, taip pat turi įtakos draugų kompanija. Mažiausiai įtakos turi metų laikas, oro sąlygos ir užsiėmimo trukmė.

## IŠVADOS

1. Išanalizavus naudotą literatūrą, galima teigti, kad laisvalaikis šiandieniniam žmogui yra vertybė. Laisvalaikis – tai laisvas laikas nuo darbo, kurio metu individas renkasi sau patinkančias veiklas, kurios suteikia jam pozityvumo ir leidžia jam psichologiškai pailsėti. Pozityvus laisvalaikis formuoja asmenybę, padeda tobulėti ir realizuoti savo tikslus.

2. Orientavimosi sportas – tai aktyvi fizinė veikla, kurios metu detalaus žemėlapis ir kompasas pagalba, kuo greičiau, surandamos tam tikros vietos. Tai yra ne tik varžybinė sporto šaka,

bet ir rekreacinė veikla, kuria gali užsiimti kiekvienas, nepaisant amžiaus ir fizinio pasirengimo.

3. Nustačius jaunimo laisvalaikio pasirinkimus, nustatyta, kad jaunimas dažniausiai renkasi aktyvias laisvalaikio praleidimo veiklas. Atlikus tyrimą pastebėta, kad svarbiausi aspektai užsiimti orientavimosi sportu laisvalaikiu yra noras pabėgti nuo rutinos, atgauti jėgas, pabūti draugų kompanijoje, išmėginti kažką nauja. Sportuojant gryname ore stiprinama fizinė sveikata, mažinama ligų rizika, didėja darbingumas, gerėja savijauta ir gyvenimo kokybė. Orientavimosi sporto veiklos pasirinkimą lemia supanti aplinka: šeima ir draugai.

#### LITERATŪRA

- Alytaus m. OS patalpose [žiūrėta 2017 04 10]. Prieiga internetu: <https://dbtopas.lt/takas/lt/mvarz/63>
- Alperytė, I. (2007). Culture, contents of leisure and the quality of life: the theoretical models and practical issues. *Viešasis administravimas*, 4 (16), 95–102.
- Bamber, M. R. (2006). *CBT for occupational stress in health professionals*. London: Taylor, Francis Group.
- Creagh, U., Reilly, T. (1997). Physiological and biomechanical aspects of orienteering. *Sports Medicine*, 6 (24), 409–418.
- Ferguson, Ch., Turbyfill, R. (2013). *Discovering orienteering: skills, techniques, and activities*. USA: Human Kinetics.
- Hurd, A. R., Barcelona, R. J., Meldrum, J. T. (2008). *Leisure services mangement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yčienė, D. (2004). Studentų laisvalaikio praleidimo formų tyrimas. *Verslas, ekonomika ir vadyba: ketvirtosios studentų mokslinės konferencijos medžiaga* (pp. 20–30). Šiauliai.
- Koukouris, K., (2005). Beginner's perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific Journal of Orienteering*, 1 (16), 18–33.
- Kvieskienė, G. (1996). *Laisvalaikio kultūra*. Vilnius: VPU.
- Strangel, J. A. (1996). Who orienteers? A survey of profile and attitudes. *Scientific Journal of Orienteering*, 2 (12), 43–49.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Abingdon: Routledge.

## PROFESIONALIOS SPORTININKĖS KARJEROS VERTINIMAS LIETUVOS MOTERŲ KREPŠINIO LYGOS PAVYZDŽIU

Dovilė Saurazaitė, Rasa Kreivytė, Vilija Fominienė

*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

**Tyrimo pagrindimas ir hipotezė.** Karjera lydi žmogų visą gyvenimą ir yra labai svarbus gyvenimo veiksnys. Profesionalių krepšininkų karjera dažniausiai baigiasi iki 35 metų, dėl to artėjanti karjeros pabaiga priverčia prisitaikyti prie vyraujančio karjeros modelio arba skatina ieškoti naujų galimybių bei keisti savo karjeros vystymąsi. Deja sporto organizacija dažniausiai nėra suinteresuota ar pasirengusi efektyviai valdyti sportininkų karjerą. *Tyrimo hipotezė:* profesionalios krepšininkės teigiamai vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą.

**Tikslas** – įvertinti profesionalių krepšininkų karjerą Lietuvos moterų krepšinio lygos pavyzdžiu.

**Metodai.** Anketinės apklausos metodu buvo apklausiamos profesionalios krepšininkės ( $n = 66$ ), žaidžiančios Lietuvos moterų krepšinio lygoje. Tyrimo duomenų analizė buvo atliekama naudojant SPSS 17 statistinių duomenų apdorojimo programą. Dviejų nepriklausomų imčių palyginimui buvo panaudotas  $t$  kriterijus.

**Rezultatai.** Profesionalių krepšininkų karjeros orientacijos pasiskirstė taip: paslaugos / pasišventimo inkaras – 8,16 balai; gyvenimo stiliaus inkaras – 7,31 balai; autonomijos / nepriklausomybės inkaras – 7,22; saugumo / stabilumo inkaras – 6,99; gryno iššūkio inkaras – 6,91; esminės vadybinės kompetencijos inkaras – 6,59; antrepreneriško kūrybiškumo inkaras – 6,56; techninės funkcinės kompetencijos inkaras – 5,41 balai. Didžioji dauguma krepšininkų (45 proc.) vertina karjeros galimybes dabartiniame sporto klube ir mano jog sporto klube iš dalies suteikiamos visos galimybės daryti karjerą; 23 proc. teigia, kad klubas tikrai suteikia galimybes; 14 proc. krepšininkų negali atsakyti; 12 proc. mano jog greičiausiai ne; bei tik 6 proc. mano, kad sporto klubas tikrai nesuteikia galimybių daryti karjerą.

**Aptarimas ir išvados.** Nėra vienos dominuojančios karjeros orientacijos (inkaro), tačiau šiek tiek labiau išsiskyrė paslaugos / pasišventimo, gyvenimo stiliaus bei autonomijos / nepriklausomybės inkarai. Respondentės vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą, paaiškėjo, jog vertinama tik vidutiniškai. Karjeros vertinimas pagal tiriamųjų amžių yra vidutiniškas. Reikšmingi skirtumai pastebėti tik sporto klubo paramos, tolimesnės darbinės veiklos vystymosi, vertinime tarp jaunųjų 16–20 metų bei 21–25 metų amžiaus sportininkų. Daugiausia apklaustų krepšininkų negali pasakyti ar karjeros valdymas dabartiniame sporto klube yra vykdomas, tačiau net ketvirtadalis tiriamųjų linkę manyti, kad karjeros valdymas yra greičiausiai

nevykdomas, o kiek daugiau, jog informacija apie karjeros galimybes nėra teikiama.

**Raktiniai žodžiai:** karjera, karjeros vystymas, karjeros valdymas, karjeros inkarai.

## ĮVADAS

**Aktualumas.** Karjera yra neatskiriama žmogaus gyvenimo dalis vykdomą visą jo gyvenimą, o jos vystymas ir valdymas yra gana sudėtingas procesas. Kiekvieno žmogaus karjeros sprendimai priimami remiantis jų vertybėmis, tikėjimu ar norais, tačiau karjerą ne ką mažiau veikia ir pasaulyje vykstantys pokyčiai. Pagrindinės kitimų priežastys yra globalizacija bei demografija, kurios sukelia ekonominius-socialinius, technologinius bei kultūrinius pokyčius, dėl ko darbo pasaulis mažėja, o karjeros plotai didėja. Daugelis autorių karjeros sampratą nagrinėja dviem aspektais: individo (asmeninė / individuali karjera) bei organizaciniais (organizacinė karjera). Autorės Stanišauskienė ir Večkienė (1999) jas vadina biurokratine bei šiuolaikine karjeros sampratomis, Petkevičiūtė (2006, 2013) – individualia bei organizacine, Hall (2004) tradicine ir nepastovia / kintančia karjeromis. Literatūroje galima rasti ir kitų išskiriamų karjeros modelių, tačiau visuose juose galima išvelgti vis didesnę poslinkį nuo organizacinės prie individualios karjeros, kuomet pats žmogus yra atsakingas už savo karjeros planavimą: tikslų susikūrimą, talentų ir vertybių paveikslą, strategijas bei pasitenkinimą.

**Problema.** Moterų ir vyrų karjeros skiriasi. Nors šiuo metu situacija gerėja, joms neretai tenka susidurti su vyraujančiais stereotipais ar seksizmu, taip pat dažnai tenka nuspręsti kokį kelią rinktis: tik šeima, šeima ir karjera, tik karjera (Petkevičiūtė, 2006). Profesionalių krepšininkių trumpa karjera tęsiasi iki 35 metų, dėl to artėjanti karjeros pabaiga priverčia prisitaikyti prie vyraujančio karjeros modelio arba skatina ieškoti naujų galimybių bei keisti savo karjeros vystymąsi, kas dar labiau skatina sužinoti, kaip jos vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą. Nors darbuotojų karjera mokslinėje literatūroje gana plačiai analizuojama (Duffy et al., 2015; Litano, Major, 2016), tačiau tyrimų, atskleidžiančių profesionalaus sportininko, kaip sporto organizacijos žmogiškojo išteklių karjerą, jos galimybes ir valdymą nėra daug (Sandstedt et al., 2004; Lavallee, 2006; Haslerig, Navarro, 2016; Kim Wai Sum et al., 2017).

**Tyrimo tikslas** – įvertinti profesionalių sportininkių karjerą Lietuvos moterų krepšinio lygos pavyzdžiu.

**Tyrimo hipotezė:** profesionalios krepšininkės teigiamai vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą.

## TYRIMO METODAI

Tyrimas buvo atliktas 2017 m. apklausiant 66 profesionalias krepšininkes rungtyniaujančias Lietuvos moterų krepšinio lygoje.

**Anketinė apklausa.** Tyrimo instrumentas – klausimynas, sudarytas iš 3 dalių. Pirmoji klausimyno dalis paremta testu „Karjeros inkarai“ (angl. *career anchors*) (Augienė, 2002) skirta išsiaiškinti profesionalių krepšininkių karjeros inkarus, kurie anketoje aprašomi 5–6 teiginiais, išdėstytais atsitiktine tvarka. Atsakymui į kiekvieną šį klausimą pateikiama 10 balų skalė, kur 1 reiškia jog su teiginiu respondentas visiškai nesutinka, o 10 – visiškai sutinka. Svarbiausia karjeros orientacija yra gaunama suskaičiavus kiekvienos karjeros orientacijos balus ir gautą sumą padalinus iš teiginių skaičiaus. Išskiriami aštuoni žmogaus karjerai esminės įtakos turintys inkarai: *techninė funkcinė kompetencija; esminė vadybinė kompetencija; autonomija / nepriklausomybė; saugumas / stabilumas; antrepreneriškas kūrybiškumas; paslauga / pasišventimas; grynas iššūkis; gyvenimo stilius.*

Antroji klausimyno dalis skirta nustatyti kaip tiriamieji vertina savo karjerą bei patį karjeros valdymą ir vystymą dabartiniuose sporto klubuose. Trečioji dalis skirta nustatyti respondentų socialinėms demografinėms charakteristikoms.

1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas procentais

Amžius	Procentai	Krepšinio žaidimo laikotarpis	Procentai
16–20 metų	47	Iki 5 metų	1
21–25 metai	36	6–10 metų	35
26+ metai	17	11–15 metų	47
		Daugiau nei 16 metų	17
Išsilavinimas	Procentai	Papildoma darbinė veikla	Procentai
Nebaigtas vidurinis	15	Šiuo metu turiu ir kitą veiklą	35
Vidurinysis	41	Kitos darbinės veiklos niekada nesu turėjusi	44
Aukštasis universitetinis	42	Anksčiau esu turėjusi kitą darbinę veiklą	12
Aukštasis neuniversitetinis	2	Aktyviai ieškau ir kitos darbinės veiklos	9

**Statistinė analizė.** Tyrimo duomenų analizė buvo atliekama naudojant statistinę tyrimo duomenų analizę, taikant SPSS 17 statistinių duomenų apdorojimo programą. Buvo skaičiuojama: Dviejų nepriklausomų imčių palyginimui buvo panaudotas t kriterijus. Diagramos buvo kuriamos naudojant *MS Excel 2010* statistinį paketą.

**REZULTATAI**

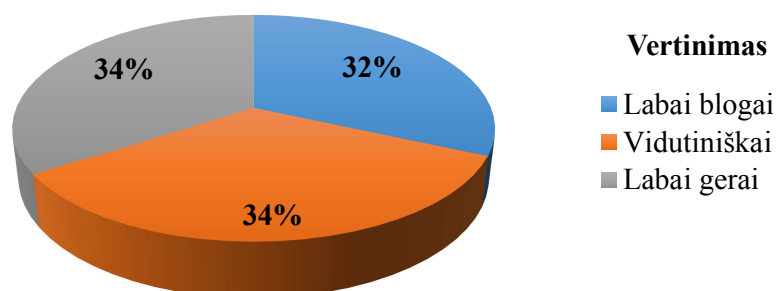
Atlikus tyrimą nustatyta, kad profesionalių krepšininkų karjeros orientacijos pasiskirstė taip: *paslaugos / pasišventimo* inkaras – 8,16 balai; *gyvenimo stiliaus* inkaras – 7,31 balai; *autonomijos / nepriklausomybės* inkaras – 7,22 balai; *saugumo / stabilumo* inkaras – 6,99 balai; *gryno iššūkio* inkaras – 6,91 balai; *esminės vadybinės kompetencijos* inkaras – 6,59 balai; *antrepreneriško kūrybiškumo* inkaras – 6,56 balai; *techninės funkcinės kompetencijos* inkaras – 5,41 balai (2 lentelė).

2 lentelė. **Krepšininkų karjeros orientacijų pasiskirstymas balais**

<b>Karjeros orientacija</b>	<b>Balai</b>
1. Paslauga / pasišventimas	8,16
2. Gyvenimo stilius	7,31
3. Autonomija / nepriklausomybė	7,22
4. Saugumas / stabilumas	6,99
5. Grynas iššūkis	6,91
6. Esminė vadybinė kompetencija	6,59
7. Antrepreneriškas kūrybiškumas	6,56
8. Techninė funkcinė kompetencija	5,41

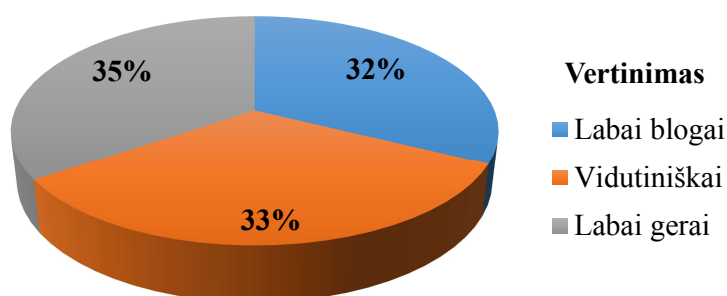
Analizuojant kaip respondentės vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą buvo nustatyta jog bendras visų respondenčių balas yra 6,87 balo. Iš visų tiriamųjų labai blogai (1–3 balai) savo karjerą vertina 32 proc.; vidutiniškai (4–7 balai) ir labai gerai (8–10 balai) – po 34 proc. (1 pav.). Baigus profesionalią sportinę karjerą, 38 proc. apklaustųjų krepšininkų norėtų turėti darbą sporto sektoriuje; 35 proc. tiriamųjų į šį klausimą atsakyti negalėjo; norą turėti verslą sporto sektoriuje išreiškė 21 proc. respondenčių; o savo gyvenimo sieti su sportu nenorėtų tik 6 proc. krepšininkų.

Analizuojant kaip karjeros galimybes dabartiniame sporto klube vertina krepšininkės, didžioji dauguma – 45 proc. respondenčių mano jog sporto klube iš dalies suteikiamos visos galimybės daryti karjerą; 23 proc. teigia, kad klubas tikrai suteikia galimybes; 14 proc. krepšininkų negali atsakyti; 12 proc. mano, jog greičiausiai ne; bei tik 6 proc. mano, kad sporto klubas tikrai nesuteikia galimybių daryti karjerą.



1 pav. Karjeros galimybių vertinimo baigus profesionalų sportą pasiskirstymas

Išnagrinėjus ar sporto klube yra teikiama informacija apie tolimesnes karjeros galimybes ir jos vystymą buvo nustatyta kad daugiausiai – 29 proc. krepšininkų mano, jog informacija yra tikrai neteikiama; po 21 proc. tiriamųjų negali atsakyti bei mano, kad greičiausiai informacija neteikiama; 17 proc. respondenčių teigia, kad informacija teikiama iš dalies; bei mažiausiai – 12 proc. mano, kad informacija yra tikrai teikiama. Sporto klubo (trenerių, administracijos) paramą tolimesnės darbinės veiklos vystymesi sportininkės vertina 5,18 balo dešimtbalėje skalėje. Labai blogai sporto klubo paramą vertina 32 proc. krepšininkų; vidutiniškai – 33 proc.; bei šiek tiek daugiau – 35 proc. tiriamųjų paramą vertina labai gerai (2 pav.).

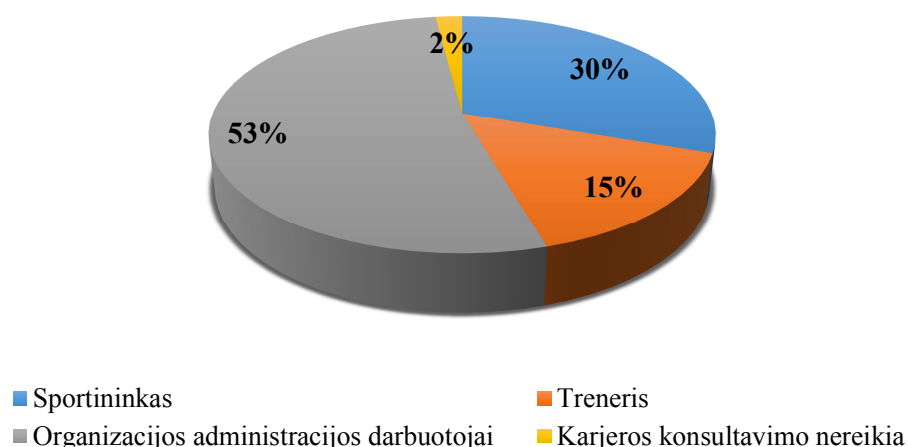


2 pav. Sporto klubo paramos tolimesnės darbinės veiklos vystymesi vertinimo pasiskirstymas

Analizuojant ar sporto klube yra vykdomas karjeros valdymas buvo nustatyta, jog 38 proc. krepšininkų negali atsakyti į šį klausimą; 24 proc. teigia, kad karjeros valdymas yra greičiausiai nevykdomas; po 15 proc. apklaustųjų mano, kad karjeros valdymas tikrai nevykdomas arba vykdomas tik iš dalies; bei 8 proc. galvoja, jog karjeros valdymas yra tikrai vykdomas.

Atsakant į klausimą, kaip krepšininkės mano, kas turi inicijuoti karjeros konsultavimą sporto organizacijoje buvo galima pasirinkti kelis variantus. Ištyrus atsakymus nustatyta, jog dažniausias

paminėtas variantas buvo tas, kad karjera turi rūpintis organizacijos administracijos darbuotojai (53 proc.), antras pagal dažnumą liko atsakymas, kad karjeros konsultavimą inicijuoti turi sportininkas (31 proc.). Mažiau kartų paminėtas liko atsakymas, jog inicijuoti turi treneris (15 proc.) bei tik du kartus paminėtas atsakymas, kad karjeros konsultavimo nereikia (2 proc.) (3 pav.).



3 pav. Karjeros konsultavimo inicijavimo pasiskirstymas

Išanalizavus kurie atsakymai dažniausiai buvo minimi kartu, nustatyta: 11 kartų paminėta, jog karjeros konsultavimą organizacijoje turi inicijuoti ir pats sportininkas, ir organizacijos administracijos darbuotojai; 6 kartus, kad tiek sportininkas, tiek treneris; 5 kartus, kad sportininkas, treneris ir administracijos darbuotojai; 4 kartus, kad tik treneris ir administracijos darbuotojai; bei 1 kartą, kad administracijos darbuotojai arba konsultavimo išvis nereikia. Išanalizavus ryšį tarp savo karjeros vertinimo ir karjeros orientacijos nustatyta, kad labai blogai savo karjeros galimybes vertina sportininkės pasižyminčios *paslaugos/ pasišventimo* (7,68 balai), *gyvenimo stiliaus* (7,11 balai) bei *saugumo / stabilumo* (7,11 balai) inkarais; vidutiniškai savo karjerą vertina taip pat *paslaugos / pasišventimo* (7,82 balai), *saugumo / stabilumo* (7,77 balai), bei *gyvenimo stiliaus* (7,36 balai) inkarais pasižyminčios krepšininkės; puikiai savo karjeros galimybes vertina *paslaugos / pasišventimo* (8,58 balai), *autonomijos / nepriklausomybės* (7,34 balai) bei *gyvenimo stiliaus* (7,31 balai) inkarus pasirinkusios krepšininkės. Labiausiai norą turėti darbą sporto sektoriuje nulemia *paslaugos / pasišventimo* (8,52 balai), *gyvenimo stiliaus* (7,64 balai) bei *saugumo / stabilumo* (7,40 balai) inkarai. Norą sukurti verslą sporto sektoriuje lemia taip pat *paslaugos / pasišventimo* (7,9 balai) inkaras, taip pat, *esminės vadybinės kompetencijos* (7,3 balai) bei *autonomijos / nepriklausomybės* (7,27 balai) inkarai. Savo gyvenimo sieti su sporto sektoriumi neketina krepšininkės pasižyminčios *paslaugos / pasišventimo* (8,85 balai), *gryno iššūkio* (7,3 balai) bei *autonomijos / nepriklausomybės* (7,2 balai) inkarais. Dažniausiai į klausimą negalėjo atsakyti



krepšininkės pasižyminčios *paslaugos / pasišventimo* (7,81), *autonomijos / nepriklausomybės* (7,18) bei *gyvenimo stiliaus* (7,06) inkarais.

Tiriant pagal tris amžiaus grupes ar baigusios profesionalų sportą krepšininkės nori dirbti / turėti verslą sporto sektoriuje rezultatai pasiskirstė taip: analizuojant jaunųjų krepšininkių atsakymus nustatyta, jog didžioji dauguma (42 proc.) tiriamųjų negali atsakyti į klausimą; 39 proc. krepšininkių norėtų dirbti sporto sektoriuje; 16 proc. sportininkių norėtų turėti verslą sporto sektoriuje; bei tik 3 proc. nenorėtų sieti savo gyvenimo su sporto sektoriumi. Vidurinioji amžiaus grupė, kurią sudarė 21–25 metų amžiaus krepšininkės dažniausiai (34 proc.) atsakė, kad norėtų dirbti sporto sektoriuje; po 29 proc. sportininkių teigė, jog negali atsakyti į šį klausimą, arba norėtų turėti verslą sporto sektoriuje; mažiausiai respondenčių (8 proc.) nenorėtų sieti savo gyvenimo su sporto sektoriumi. Vyriausiosios amžiaus grupės, 26 metų ir vyresnės, krepšininkės dažniausiai (46 proc.) teigė, jog norėtų dirbti sporto sektoriuje; 27 proc. respondenčių nebuvo apsisprendę ir negalėjo atsakyti į šį klausimą; 18 proc. krepšininkių norėtų turėti verslą sporto sektoriuje; ir tik 9 proc. tiriamųjų nenorėtų savo gyvenimo sieti su sporto sektoriumi. Atlikus tyrimą, nustatyta jog visos krepšininkės sporto klubo paramą vertina vidutiniškai: jaunosios krepšininkės (6,03 balai), 21–25 metų sportininkės (4,12 balai), bei 26 metų ir vyresnės krepšininkės (5,09 balai) (3 lentelė).

3 lentelė. Sporto klubo paramos tolimesnės darbinės veiklos vystymesi vertinimas amžiaus aspektu

Kintamieji (amžius, metai)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	T test		
			16–20	21–25	26+
16–20	6,03	2,21	–	0,004538*	0,335621
21–25	4,12	2,45	0,004538*	–	0,34438
26+	5,09	2,84	0,335621	0,34438	–

Pastaba: \* – Reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ .

Palyginus skirtingo amžiaus grupių vertinimus, statistiškai reikšmingi skirtumai ( $p < 0,05$ ) nustatyti tik tarp jaunųjų 16–20 metų amžiaus bei 21–25 metų amžiaus krepšininkių ( $p = 0,004538$ ).

## APTARIMAS

Mūsų tyrimo tikslas buvo įvertinti profesionalių krepšininkių karjerą Lietuvos moterų krepšinio lygos pavyzdžiu. Analizuojant mokslinę literatūrą galima rasti nemažai tyrimų susijusių su darbuotojų karjera. Kad pats karjeros vystymas ir valdymas nėra lengvas procesas įrodo daugybė tyrimų analizuojančių darbuotojų karjeros valdymą, pasitenkinimą karjera, gebėjimą prisitaikyti, karjeros konstravimą ar vyresnių darbuotojų karjeros sprendimų priėmimą ir t. t. (Guan et al., 2015; Duffy et al., 2015; Litano, Major, 2016). Abele ir Spurk (2011) atlikti tyrimai parodė, jog tėvystė yra kertinis moterų karjerai įtaką darantis faktorius. Moterys turi žemesnius karjeros siekius nei

vyrai, bei dažniau renkasi tradicines ir mažiau pelningas karjeras, kurios neišnaudoja jų potencialo (Gregor, O'Brien, 2016). Tačiau ne tik pačios moterys aukoja savo karjerą šeimos labai atsisakydamos savo siekių ir kilimo karjeros laiptais, bet patys darbdaviai yra linkę dažniau pakeisti moterį, nei pačią darbo aplinką, jog ji galėtų atitikti moters keliamus reikalavimus (Kossek et al., 2016). Šiuolaikiniame pasaulyje moterų požiūris į karjerą keičiasi, Simoni et al. (2017) atliktas tyrimas atskleidė, kad 48,8 proc. apklaustųjų moterų mano, jog sėkmė darbe yra labai svarbi, kai tik 17,3 proc. teigė, kad ji yra visiškai nesvarbi. Taip pat buvo nustatyta jog į karjerą orientuotos moterys kur kas labiau planuoja nėštumą ir yra visiškai savimi pasitikinčios dėl gimdymo vėlyvame amžiuje. Panaši situacija vyrauja ir tarp profesionalių krepšininkių, kadangi jau pats jų karjeros pasirinkimas yra netradicinis, kuomet dažnai reikia keisti gyvenamąją vietą, nėra ganėtinai aiškaus ar stabilaus darbo grafiko bei vyrauja šeimos sukūrimas vėlesniame amžiuje. Tačiau, jau atsiradusi šeima tampa vienu iš pagrindinių faktorių nulemiančių tolimesnius sporto klubo pasirinkimo variantus. Sportavimas iš esmės yra naudingas dalykas, kadangi jis pagerina daugelį žmogaus savybių: jis tampa labiau savarankiškas, kompetentingas, atsakingas, labiau pasitikintis savimi, o sporto sukeltas psichologinis aktyvumas, komandinis darbas yra svarbūs tiek psichologiniam, tiek asmeniniam vystymuisi (Danish et al., 1990). Tačiau pažvelgus iš kitos pusės sportas gali būti ir kaip tam tikras karjeros planavimo stabdys. Sandstedt su bendraautorais (2004) teigia, jog sportininkai nesidomi tolimesne karjera dėl to, kad jiems trūksta realistinių gyvenimo lūkesčių ir apskritai rūpinimasis savo karjera gali trukdyti vystysis profesionaliam sportui. Apžvelgus šiuos tyrimus galima konstatuoti jog moters sportininkės karjeros vystymas ir valdymas yra labai sudėtingas procesas, veikiamas daugybės veiksnių. Būtent dėl mažo jų karjeros ištirtumo buvo atliktas šis tyrimas išsiaiškinti, kaip profesionalios sportininkės (krepšininkės) vertina savo karjeros galimybes.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, jog nėra vienos visiškai dominuojančios karjeros orientacijos. Apskaičiavus visus pateiktus atsakymus tapo aišku, jog didžiausią vidurkį krepšininkės skyrė *paslaugos / pasišventimo* inkarui. Tai parodo, jog krepšininkės linkę rinktis tokius darbus, kurie yra grindžiami jų vertybėmis bei yra linkę kažką daryti ne dėl savęs, o dėl kitų žmonių, padaryti pasaulį geresnį (Costigan et al., 2016). Antrasis pagal svarbą liko *gyvenimo stiliaus* inkaras. Trys pagrindinės šiuo inkaru pasižymintiems žmonėms rūpimos sritys yra jų pačių norai, šeimos interesai ir darbas, kurie laikui bėgant vienaip ar kitaip kinta, dėl ko jie teikia pirmenybę tik tokiems pokyčiams, kurie užtikrina šių trijų sričių efektyvų vystymąsi (Costigan et al., 2016). Laikui bėgant krepšininkėms tampa svarbu suderinti visas savo gyvenimo sritis, neretai nutinka taip, jog sukurta šeima koreguoja norimo klubo pasirinkimą ar netgi pačios karjeros pabaigą. *Autonomijos / nepriklausomybės* inkarui skirta (7,22 balai), tai reiškia, jog krepšininkės nenori būti suvaržytos kokios nors organizacijos, tam tikros nuolatinės darbo vietos ar griežto grafiko. Tokia karjeros

orientacija pasižymintiems žmonėms svarbu įvairūs prizai, apdovanojimai ar pagyrimai. Vidutiniškai įvertinti liko *saugumo / stabilumo* ir *gryno iššūkio* inkarai, vadinasi krepšininkėms nėra taip svarbu išlaikyti tą pačią darbo vietą ar nuolat varžytis, kas iš pirmo žvilgsnio atrodo, kaip tik turėtų būti labai svarbu profesionalioms krepšininkėms. Kiek mažiau balų surinko *esminės vadybinės kompetencijos* inkaras, *antrepreneriškas kūrybiškumas* bei *techninė funkcinė kompetencija*, kas parodo, jog krepšininkėms nėra svarbiausia užimti kuo aukštesnes pareigas, dirbti techninį darbą ar įkurti savo verslą.

Hipotezė, kad profesionalios krepšininkės teigiamai vertina savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą nepasitvirtino. Tyrimo rezultatai konstatavo, kad krepšininkės savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą vertina vidutiniškai. Vadinasi krepšininkės nesijaučia visiškai saugios dėl savo ateities arba tiesiog neturi aiškaus plano ką daryti pasibaigus profesionalaus sporto karjerai. Pažvelgus, kokiomis karjeros orientacijomis pasižymi savo karjerą labai blogai, vidutiniškai ir labai gerai vertinančios sportininkės, buvo išsiaiškinta, kad visur dominuoja *paslaugos / pasišventimo, gyvenimo stiliaus* bei *saugumo / stabilumo* inkarai. Tačiau buvo pastebėtas ir vienas skirtumas, jog labai gerai karjeros galimybes vertinančios sportininkės linkusios kartu ir į *autonomijos/nepriklausomybės* inkarą. Tai parodo, jog noras būti nesuvaržytoms jokių organizacijų, griežtų darbo rėmų ir noro viską daryti pagal save, nulemia geresnį savo karjeros galimybių įvertinimą. Karjeros vertinimas pagal tiriamųjų amžių išliko toks pats – vidutiniškas. Kyla klausimas kodėl profesionalios krepšininkės savo karjeros galimybes vertina tik vidutiniškai? Atsakymus į šį klausimą galima rasti kituose apklausos klausimuose susijusiuose su karjeros vystymu ir valdymu dabartiniame sporto klube. Nors didžioji dauguma sportininkių teigė, kad sporto klube suteikiamos visos galimybės daryti karjerą, tačiau jos mano, kad pati informacija apie karjeros vystymą yra neteikiama, o karjeros valdymo greičiausiai nėra. Ankstesni tyrimai su sportininkais (Gorely et al., 2001) atskleidė, kad priėjimas ir pasinaudojimas karjeros vystymo paramos tarnybomis turi įtakos sportinės karjeros nutraukimo bei prisitaikymo kokybei. Lavallee (2006) atliktas tyrimas su sporto treneriais tinkamas aiškinti ir profesionalių sportininkų karjerą, kadangi jis atskleidė tai, kad po sporto vystoma karjera (angl. *postsport*) yra priklausoma nuo vykstančių karjeros pasikeitimų ir kitų paramos. Taigi profesionalios sportininkės galbūt labiau tikėtų savo karjeros galimybėmis, jeigu turėtų tinkamos informacijos, pačios gebėtų planuoti savo ateities planus, o sporto klubas bent iš dalies atliktų karjeros vystymosi paramos tarnybos vaidmenį, t. y. suteiktų didesnę paramą, kuri atlikus tyrimą vertinama tik vidutiniškai. Išanalizavus, kaip skirtingo amžiaus sportininkės vertina sporto klubo paramą tolimesnės darbinės veiklos vystymesi, buvo pastebėtas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) skirtumas tarp jaunųjų 16–20 metų ir 21–25 metų amžiaus krepšininkių, kadangi pastarosios amžiaus grupės vertinimas buvo pats žemiausias.

Taigi, visgi nuo ko priklauso profesionalios sportininkės karjera? Kas turi inicijuoti karjeros

konsultavimą sporto organizacijoje? Išanalizavus atsakymus į šį klausimą, rezultatai patvirtino jau anksčiau minėto Lavallee (2006) tyrimo rezultatus, kadangi dažniausiai paminėti atsakymai buvo, kad karjera rūpintis turi organizacijos administracijos darbuotojai (53 proc.), bei pats sportininkas (31 proc.). Tačiau tolimesne karjera reikia pradėti rūpintis ne pasibaigus profesionaliam sportui, bet dar jo metu, kad krepšininkės sukauptų kuo daugiau žinių ir pasiruoštų artėjantiems pasikeitimams. Pasak Gordon, Lavallee (2004) egzistuoja keletas programų skirtų sporto treneriams, tačiau patys individai turėtų taip pat ieškoti karjeros konsultavimo specialistų, kurie gali jiems padėti susiplanuoti karjerą ateityje. Lygiai taip pat ir profesionalios sportininkės teigia, kad jos pačios supranta, kad turėtų įdėti pastangų, tačiau norėtų sulaukti ir organizacijos administracijos (šiuo atveju sporto klubo) pagalbos karjeros planavime. Visgi iš anksčiau aptartų rezultatų pastebima, jog sporto klubas nelinkęs prisidėti prie profesionalios sportininkės karjeros vystymosi.

## IŠVADOS

1. Tiriamosios nedemonstravo vienos dominuojančios karjeros orientacijos. Profesionalios krepšininkės pasižymi *paslaugos / pasišventimo, gyvenimo stiliaus* bei *autonomijos / nepriklausomybės* orientacijomis. Stipriausia karjeros orientacija tirtų krepšininkių tarpe išsiskyrė *paslaugos / pasišventimo*, kas leidžia teigti jog dauguma krepšininkių linkusios rinktis nesavanaudiškus, pasaulį geresnį darančius darbus. Apskritai šie trys rezultatai iš dalies pagrindžia dėl ko apklaustos sportininkės pasirinko krepšininkės karjerą: niekada neprisiriša prie vienos darbo vietos (šiuo atveju vieno klubo), dažnai keičia gyvenamąją vietą, treniruočių ir varžybų grafikas yra kintantis ir dažniausiai skiriasi nuo įprastų darbų numatyto 8 val. darbo grafiko bei sukūrus šeimą atsižvelgia į jos interesus ir koreguoja karjeros pasirinkimus.

2. Tyrimas atskleidė jog:

- tiriamosios savo karjeros galimybes baigus profesionalų sportą vertina tik vidutiniškai;
- savo karjerą vertinant labai blogai, vidutiniškai ir labai gerai dominuoja *paslaugos / pasišventimo, gyvenimo stiliaus* bei *saugumo / stabilumo* inkarai. Pastebėtas tik vienas skirtumas, jog labai gerai karjeros galimybes vertinančios sportininkės šiek tiek labiau linkusios į *autonomijos / nepriklausomybės* inkarą;
- ištyrus amžiaus sąsajas, karjeros vertinimas išliko toks pats – vidutiniškas, tačiau sporto klubo paramos tolimesnės darbinės veiklos vystymosi vertinime pastebėtas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,05$ ) skirtumas tarp jaunųjų 16–20 metų ir 21–25 metų amžiaus krepšininkių. 21 m. ir vyresnės krepšininkės linkusios savo gyvenimą toliau sieti su sporto sektoriumi.
- svarbiausi veiksniai karjeros plėtojime yra savęs pažinimas ir informacijos gavimas, kuris turėtų pasireikšti per sporto klube vykdomos karjeros valdymą ir konsultavimą.

## LITERATŪRA

- Abele, E. A., Spurk, D. (2011). The dual impact of gender and the influence of timing of parenthood on men's and women's career development: longitudinal findings. *International Journal of Behavioral Development*, 35 (3), 225–232. doi.org/10.1177/0165025411398181
- Augienė, D. (2002). *Karjera šiandien ir rytoj*. Šiaulių universiteto leidykla.
- Costigan, R., Gurbuz, S., Sigri, U. (2016). Schein's career anchors: testing factors validity, invariance across countries, and relationship with core self-evaluations. *Journal of Career Development*, 1–16. https://doi.org/10.1177/0894845316676903
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., Hale, B. D. (1990). Sport as a context for developing competence. In T. Gullota, G. Adams, & R. Monteymar (Eds.), *Adolescent development: Interpersonal competency*. (pp. 169–194). Elmsford, NY: Plenum.
- Duffy, D. R., Douglass, P. R., Autin, L. K. (2015). Career adaptability and academic satisfaction: Examining work volition and self efficacy as mediators. *Journal of Vocational Behavior*, 90, 46–54.
- Gordon, S., Lavallee, D. (2004). Career transitions in competitive sport. In T. Morris, J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues*, 2nd ed, Brisbane: Wiley, pp. 584–610.
- Gorely, T., Lavallee, D., Bruce, D., Teale, B., Lavallee, R. M. (2001). An evaluation of the athlete career and education program. *Athletic Academic Journal*, 15, 11–21.
- Gregor, A. M., O'Brien, M. K. (2016). Understanding career aspirations among young women: improving instrumentation. *Journal of Career Assessment*, Vol. 24 (3), 559–572. https://doi.org/10.1177/1069072715599537
- Guan, Y., Zhou, W., Ye, L., Jiang, P., Zhou, Y. (2015). Perceived organizational career management and career adaptability as predictors of success and turnover intention among Chinese employees. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 230–237.
- Hall, D. (2004). The protean career: A quarter – century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 1–13. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006
- Haslerig, J. S., Navarro, M. K. (2016). Aligning athlete's career choices and graduate degree pathways: implications for 21-st century career development professionals. *Journal of Career Development*, 43 (3), 211–226.
- Kim Way Sum, R., Tsai, H., Sau Ching Ha, A., Cheng, C., Wang, F., Li, M. (2017). Social-ecological determinants of elite student athlete's dual career development in Hong Kong and Taiwan. *Sage Open*, 1–12. https://doi.org/10.1177/2158244017707798
- Kossek, E. E., Su, R., Wu, L. (2017). “Opting Out” or “Pushed Out”? Integrating perspectives on women's career equality for gender inclusion and interventions. *Journal of Management*, 43 (1), January, 228–254. https://doi.org/10.1177/0149206316671582
- Lavallee, D. (2006). Career awareness, career planning, and career transition needs among sports coaches. *Journal of Career Development*, 33 (1), 66–79.
- Litano, L. M., Major, A. D. (2016). Facilitating a whole-life approach to career development: the role of organizational leadership. *Journal of Career Development*, 43 (1), 52–65.
- Petkevičiūtė, N. (2006). *Karjeros valdymas: asmeninė perspektyva*. Kaunas: VDU leidykla.
- Petkevičiūtė, N. (2013). *Karjeros valdymas: organizacinė perspektyva*. Kaunas: VDU leidykla.
- Sandstedt, D. S., Cox, H. R., Martens, P. M., Gant Ward, D., Nicole Webber, S., Ivey, S. (2004). Development of the student-athlete career situation inventory (SACSI). *Journal of Career Development*, 31 (2).
- Simoni, K. M., Mu, L., Collins, C. S. (2017). Women's career priority is associated with attitudes towards family planning and ethical acceptance of reproductive technologies. *Human Reproduction*, 32 (10), 2069–2075. https://doi.org/10.1093/humrep/dex275
- Večkienė, N., Stanišauskienė, V. (1999). Karjeros samprata: mokslinio požiūrio kaita ir jos refleksijos Lietuvoje problema. *Socialiniai mokslai: edukologija*, 2 (19), 23–30.

## TAKTINIO RENGIMO VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO PROGRAMOS POVEIKIS VEŽIMĖLIŲ KREPŠINIO ŽAIDĖJŲ SPECIALIESIEMS FIZINIAMS GEBĖJIMAMS

Kęstutis Skučas, Dovilė Šilkaitytė  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

### SANTRAUKA

**Tyrimo tikslas** buvo nustatyti ir įvertinti vežimėlio krepšinio programos poveikį vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiesiems fiziniams gebėjimams. Specialiųjų fizinių gebėjimų ir žaidimo rodiklių testais buvo ištirti 16 vežimėlių krepšinio žaidėjų. Eksperimentinę ir kontrolinę grupę sudarė po 8 tiriamuosius, turinčius fizinę negalią (nugaros smegenų pažeidimai, cerebrinis paralyžius, kelio raiščių pažeidimai, kelio kontraktūra, amputacijos). Kontrolinės grupės tiriamieji eksperimento programoje nedalyvavo. Eksperimentinės grupės tiriamieji dalyvavo 2 savaitių taktinio rengimo programoje, kurioje buvo derinami fizinio ir taktinio rengimo pratimai, didžiausias dėmesys buvo skiriamas žaidimo ir taktiniams gebėjimams ugdyti. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvermės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck, Daly, Theisen 1999; Skučas, 2006).

**Tyrimo rezultatai** parodė, kad po eksperimento pagerėjo eksperimentinės grupės tiriamųjų vikrumo, greitumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo ir metimų į krepšį rodikliai. Eksperimentinės grupės anaerobinio pajėgumo ir kamuolio perdavimo tikslumo rodikliai po eksperimento nepasikeitė. Kontrolinės grupės tiriamųjų specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai po eksperimento nepakito.

**Raktiniai žodžiai:** vežimėlių krepšinio žaidėjai, taktinis rengimas, specialieji fiziniai gebėjimai.

### IVADAS

Vežimėlių krepšinio žaidimą sudaro trumpos pasikartojančios ir intensyvios pastangos, važiavimas vežimėliu, sustojimai, staigūs krypties keitimai su kamuoliu arba be jo, veiksmai ir judesiai, kurie lavina greitumą, ištvermę, jėgą, vikrumą ir kitas fizines ypatybes (Yanci ir kt., 2015). Mokslininkai nagrinėjantys vežimėlių krepšinio problemas, ne kartą yra pažymėję, kad vežimėlių krepšinis padeda ugdyti fizines ypatybes ir specifinius vežimėlio valdymo įgūdžius, kurie suteikia galimybę žaidėjams tobulinti specialiuosius fizinius gebėjimus ir žaidimo įgūdžius bei taktinius gebėjimus (Molik, Kosmol, 2003; Skučas, 2006).

Pastaraisiais metais vis daugiau autorių nagrinėja įvairių vežimėlių krepšinio programų įtaką žaidėjų specialiesiems fiziniams gebėjimams (Goosey-Tolfrey, Leicht, 2013; Yanci ir kt., 2015).

Tyrimai apie programų taikymą ir jų veiksmingumą leidžia geriau sekti (valdyti) treniruočių pasirengimo ciklą įvairaus lygio vežimėlių krepšinio varžyboms. Mokslininkai ir treneriai pabrėžia proto lavinimo svarbumą žaidžiant vežimėlių krepšinį ir priimant greitus sprendimus žaidimo metu (Brunelli ir kt., 2006; Skučas, 2006) Palyginti mažai atlikta mokslinių darbų atskleidžiančių žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų lavinimą susijusį su vežimėlio krepšinio žaidėjų individualios ir komandinės taktikos veiksmų tobulinimu (Molik, Kosmol, 2003). Vežimėlių krepšinyje labai svarbu fizinio ir taktinio rengimo darna. Todėl lavindami specialiuosius fizinius gebėjimus pateikiant juos kartu su taktinio rengimo pratimais galima tikėtis šio uždavinio – fizinio ir taktinio rengimo darnos įgyvendinimo. Šiuo požiūriu nauji ir aktualūs vežimėlio krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų tyrimai taikant taktinio rengimo programą.

**Hipotezė:** 2 savaitių taktinio rengimo vežimėlių krepšinio treniruočių programa turėtų gerinti žaidėjų važiavimo vežimėliu, vežimėlio valdymo, kamuolio varymo, metimų į krepšį specialiuosius fizinius gebėjimus.

**Tyrimo tikslas** – nustatyti ir įvertinti vežimėlio krepšinio programos poveikį vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiesiems fiziniams gebėjimams.

## **TYRIMO METODAI IR ORGANIZAVIMAS**

Testavimai atlikti 2016 m. gegužės mėn. Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinės stovyklų metu, Lietuvos sporto universiteto salėje. Testavimo metodu nustatyti vežimėlių krepšinio žaidimo įgūdžių ir fizinių ypatybių rodikliai taikant 2 savaitių taktinio rengimo programą. Tyrime naudoti greitumo, vikrumo, anaerobinės ištvermės, kamuolio perdavimo tikslumo, kamuolio varymo, kamuolio metimų į krepšį testai (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Skučas, Stonkus, 2001). Pirmiausia buvo atliekamas anaerobinio pajėgumo 30 s važiavimo testas, vėliau greitumo 20 m važiavimo testas, kamuolio varymo ir vikrumo testai, kamuolio perdavimo tikslumo, metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių tikslumo testai. Atlikti testavimai prieš vykdant programą ir po eksperimento.

Testavimo metodu buvo tirti 16 Lietuvos vežimėlių krepšinio žaidėjų. Eksperimentinę ir kontrolinę grupę sudarė po 8 tiriamuosius, turinčius fizinę negalią (nugaros smegenų pažeidimai, cerebrinis paralyžius, kelio raiščių pažeidimai, kelio kontraktūra, amputacijos). Kontrolinės grupės tiriamieji eksperimento programoje nedalyvavo. Eksperimentinės grupės tiriamieji dalyvavo 2 savaitių taktinio rengimo programoje (1 lentelė), kurioje buvo derinami fizinio ir taktinio rengimo pratimai, didžiausias dėmesys buvo skiriamas žaidimo ir taktiniams gebėjimams ugdyti.

1 lentelė. Dviejų savaitių fizinių gebėjimų ir taktinio rengimo vežimėlių krepšinio programos tipinė 2 val. treniruotė

Veikla	Laikas (min)
Apšilimas, tempimo pratimai	10
Metimai judant vežimėliu iš po krepšio	10
Taktiniai žaidimai su kamuoliu	10
Taktiniai žaidimo be kamuolio	10
Individualios taktikos pratimai	10
Komandinės taktikos pratimai	10
5 prieš 5 spaudimas per visą aikštę	10
2 prieš 2 užtvarų statymas	10
2 prieš 1 ir 3 prieš 2 greitas puolimas	10
Taktiniai žaidimai	15
Baudų metimai	10
Atsigavimas	10

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

## REZULTATAI

Ekperimentinės grupės vežimėlių krepšinio žaidėjai testavimo metu pasiekė aukštų specialiųjų fizinių gebėjimų rodiklių po eksperimento. Išsiskyrė labai aukšti tarptautiniu lygiu ekperimentinės grupės žaidėjų greitumo (4,75 s) ir vikrumo (21,5 k) rodikliai prieš ir po eksperimento, nors absoliučiai geriausi greitumo rodikliai užfiksuoti po eksperimento (4,54 s). Taip pat užfiksuoti ir geresni vežimėlio ir kamuolio valdymo, metimų į krepšį iš artimų, vidutinių ir tolimų nuotolių rodikliai (2 lentelė). Anaerobinės ištvėmės, kamuolio perdavimo tikslumo ekperimentinės grupės tiriamųjų rodikliai prieš ir po eksperimento buvo panašūs.



2 lentelė. Eksperimentinės grupės vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiųjų fizinių gebėjimų kaita

Testas	Parametras	Prieš eksperimentą	Po eksperimento
30 s važiavimo (m)	Anaerobinė išsvermė	98,52 ± 0,24	99,76 ± 0,27
20 m sprinto (s)	Greitumas	5,87 ± 0,08	5,34* ± 0,14
Važiavimo „aštuoniuke“	Vikrumas	18,12 ± 0,04	20,58* ± 0,09
Kamuolio varymo „aštuoniuke“	Vežimėlio ir kamuolio valdymas	15,72 ± 1,02	18,93* ± 1,03
Tolimų metimų į krepšį testas	Tolimų metimų į krepšį tikslumas	12,32 ± 0,12	17,18* ± 0,21
Metimų į krepšį iš artimų ir vidutinių nuotolių	Metimo į krepšį tikslumas	45,18 ± 0,25	54,14* ± 0,05
Kamuolio perdavimo testas	Kamuolio perdavimo tikslumas	32,51 ± 0,13	33,52 ± 0,19

\* – statistiškai patikimi ( $p < 0,05$ ) skirtumai tarp eksperimentinės grupės tiriamųjų prieš ir po eksperimento.

Kontrolinės grupės tiriamųjų specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai po eksperimento nepakito.

## REZULTATŲ APTARIMAS

Taktinis rengimas vežimėlių krepšinyje yra labai svarbus vežimėlių krepšinio žaidėjų pasirengimo komponentas. Nuo to kaip išugdyti vežimėlių krepšinio žaidėjų individualios ir komandinės taktikos įgūdžiai didžia dalimi priklauso žaidėjų ir visos komandos rezultatai varžybose. Šis tyrimas patvirtina kitų autorių nuomonę, kad vežimėlių krepšinyje be fizinių gebėjimų ugdymo labai svarbu taktinių gebėjimų ir įgūdžių tobulinimas rengiantis varžyboms (Yanci ir kt., 2015; Molik, Kosmol, 2003). Taikant dviejų savaičių taktinio rengimo programą paaiškėjo, kad didžiausią poveikį taktinių pratimų naudojimas vežimėlių krepšinio treniruotėse duoda greitumo, vikrumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo specialiesiems fiziniams gebėjimams. Daugelis autorių (Brunelli ir kt., 2006; Goosey-Tolfrey, Leicht, 2013; Yanci ir kt., 2015) nurodo, kad būtent greitumo, vikrumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo specialieji fiziniai gebėjimai yra vieni iš svarbiausių žaidžiant vežimėlių krepšinį. Greitumo ir vikrumo fizinės ypatybės – gebėjimas greitai atlikti judesius ir kuo daugiau atlikti judesių per tam tikrą laiką labai svarbios startinio įsibėgėjimo metu, stabdant, keičiant vežimėlio kryptį, atliekant sudėtingesnius vežimėlio valdymo ir kamuolio kontroliavimo veiksmus stumiant vežimėlio lankus ir varantis kamuolį. Šio tyrimo duomenimis taikant fizinių gebėjimų programą kartu su taktinių gebėjimų elementais pasiektas greitas šių specialiųjų fizinių gebėjimų prieaugis. Šie tyrimo duomenys nesutampa su kitų autorių (Goosey-Tolfrey, Butterworth, Morriss, 2002; Malone, Nielsen, Steadward, 2000) tyrusių greitumo, vikrumo, vežimėlio valdymo specialiųjų fizinių gebėjimų kaitą taikant fizinio parengimo programas. Šie autoriai nustatė, kad greitumo fizinės ypatybės rodiklių ženkliaus prieaugio galima pasiekti po keturių savaičių treniruočių. Tokį tyrimo duomenų skirtumą galėjo lemti tas faktas, kad

mūsų tyrime kompleksiškai buvo ugdomos kelios fizinės ypatybės ir dominavo didelio intensyvumo, artimas varžybiniam tempui, krūvis. Be to, tai galėjo įtakoti ir tiriamųjų kontingentas, nes mūsų tyrime dalyvavo skirtingų fizinės negalios tipų vežimėlių krepšinio žaidėjai.

Vežimėlių krepšinio specialiųjų gebėjimų tyrimai parodo vežimėlių krepšinio žaidėjų fizinių ypatybių ir specialiųjų fizinių gebėjimų išsiugdymo lygį. Daugumos autorių duomenimis (Valandewijck, Daly, Theisen, 1999; Valandjewick ir kt., 2003; Hutzler, Valandewijck, Van Vierbeghe, 2000) specialieji fiziniai vežimėlių krepšinio žaidėjų gebėjimai priklauso nuo žaidėjų aerobinės ir anaerobinės ištvermės išugdymo. Mūsų tyrimo duomenimis į taktinį rengimą orientuota programa neįtakojo anaerobinio pajėgumo specialiųjų fizinių gebėjimų.

### IŠVADOS

1. Taktinio rengimo vežimėlių krepšinio programa teigiamai įtakojo eksperimentinės vežimėlių krepšinio žaidėjų grupės specialiuosius fizinius gebėjimus:

- Po eksperimento pagerėjo eksperimentinės grupės tiriamųjų vikrumo, greitumo, vežimėlio ir kamuolio valdymo ir metimų į krepšį rodikliai.
- Anaerobinio pajėgumo ir kamuolio perdavimo tikslumo rodikliai po eksperimento nepasikeitė.

2. Kontrolinės grupės tiriamųjų specialiųjų fizinių gebėjimų rodikliai po eksperimento nepakito.

### LITERATŪRA

- Brunelli, S., Traballese, M., Aversa, T., Porcacchia, P., Polidori, L., Di Carlo, C., Di Giusto, C., Marchetti, M. (2006). *Field tests for evaluating elite wheelchair basketball players*. Roma.
- Goosey-Tolfrey, V., Butterworth, D., Morriss, C. (2002). Free throw shooting technique of male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (2), 238–250.
- Goosey-Tolfrey, V. L., & Leicht, C. A. (2013). Field-based physiological testing of wheelchair athletes. *Sports medicine*, 43 (2), 77–91.
- Hutzler, Y., Valandewijck, Y., Van Vierbeghe, M. (2000). Anaerobic performance of older female and male wheelchair basketball players on a mobile wheelchair ergometer. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17 (4), 250–265.
- Yanci, J., Granados, C., Otero, M., Badiola, A., Olasagasti, J., Bidaurrezaga-Letona, I., ... & Gil, S. M. (2015). Sprint, agility, strength and endurance capacity in wheelchair basketball players. *Biol Sport*, 32 (1), 71–78.
- Malone, L. A., Nielsen, A. B., Steadward, R. D. (2000). Expanding the dichotomous outcome in wheelchair basketball shooting of elite male players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17 (4), 437–449.
- Molik, B., Kosmol, A. (2003). Physical ability and playing skills criteria for classifying basketball wheelchair players. *Wychowanie fizyczne I sport*, 3 (46), 256–261.
- Skučas, K. (2006). Vežimėlio pritaikymo svarba vežimėlių krepšinio žaidėjų specialiesiems gebėjimams. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (61), 53–57.
- Valandewijck, Y. C., Daly, D. J., Theisen, D. M. (1999). Field test evaluation of aerobic, anaerobic and wheelchair basketball skill performances. *Int. J. Sports Med.*, 20, 1–7.

## ROMUALDOS GIEDRAITYTĖS-GARKAUSKIENĖS VAIDMUO LIETUVOS STALO TENISE

Vaida Žibūdaitė, Daiva Majauskienė  
*Lietuvos sporto universitetas, Kaunas*

XX a. trečiojo dešimtmečio pradžioje, stalo tenisas anksčiau dar vadindavosi „Ping-Pong“ į Lietuvą atkeliavo kartu su studentais, kurie studijavo užsienyje (Bogušas, 1981). Šio žaidimo atsiradimą Lietuvoje, galima suskirstyti į tris etapus – pradinis, kuomet Lietuva buvo Nepriklausoma Respublika, antrasis – okupuota ir trečiasis atkūrusios nepriklausomybę (Bogušas, 2001).

Pradinis stalo teniso etapas, galėtų būti įvardijamas, kaip susipažinimas su nauja sporto šaka, naujo žaidimo pažinimas, pirmųjų organizacinių įgūdžių, taip pat tarptautinės patirties: draugiškos varžybos, pasaulio čempionatai, žmogaus kaip žaidėjo meistriškumo augimas ir galiausiai pripažinimas tarptautiniu mastu (Bogušas, 2001).

Pokario laikotarpis – vienas sudėtingiausių ir dramatiškiausių Lietuvos istorijoje (Bogušas, 2001). Sunkūs pradžios metai nesustabdo noro žaisti tenisą. Šiuo laikotarpiu, stalo tenisas Lietuvoje buvo viena iš populiariausių sporto šakų. Nuo 1952–1990 m. parengti net 99 sporto meistrai, net 6 iš jų yra buvo tarptautinės kategorijos (Bogušas, 2003). Šis laikotarpis pasižymi sportininkų masiškumu, varžybų gausa, sportiniais pasiekimais, Lietuvos trenerių užsitarnautais vardais.

Šis tyrimas koncentruojamas į tenisininkę ir nusipelnusią stalo teniso trenerę: Romualdą Giedraitytę-Garkauskienę.

**Tyrimo tikslas** – išanalizuoti Romualdos Giedraitytės-Garkauskienės vaidmenį Lietuvos stalo tenise.

**Metodai:** istorinių šaltinių analizė, interviu metodas.

**Rezultatai.** Pirmuoju pokario laikotarpiu, stalo tenisas Lietuvoje buvo viena iš populiariausių sporto šakų. Nuo 1952–1990 m. parengti net 99 sporto meistrai, net 6 iš jų yra buvo tarptautinės kategorijos (Bogušas, 2003). Šis laikotarpis pasižymi sportininkų masiškumu, varžybų gausa, sportiniais pasiekimais, Lietuvos trenerių užsitarnautais vardais.

Vienos garsiausių šio laikmečio tenisininkės dvynės Romualda ir Asta Giedraitytės. R. Giedraitytė tenisą profesionaliai pradėjo sportuoti 12 metų pas trenerį Leoną Sereiką.

Jau po kelių mėnesių treniruočių sesės dalyvavo pirmose oficialiose stalo teniso varžybose – Kauno jaunių pirmenybėse, kur iškovojo medalius.

Treniruotės vykdavo kiekvieną dieną „Darbo rezervų“ draugijos salėje. Kiekvieną treniruotę buvo galima prilyginti varžyboms, nes susikaupimas buvo didelis: „*Aš visada savo auklėtiniams pasakoju, – teigia Romualda, – kaip mes su Asta dirbome ir jautėme konkurenciją, sakydavome*

*viena kitai: gerai tegul jie nesistengia ir nebus geri žaidėjai. Mes daug dirbdavome, nenorėdavome net treniruotėse pralaimėti, nes galvodavome: jeigu pralaimėsiu čia, tai tuo labiau bus sunku varžybose.“*

Žinoma, kad abi sesės buvo labai talentingos, ką iš pat pradžių ir įžvelgė treneris. Matydamas mergaičių potencialą jis treniravo jas taip, kad būtų atskleistos stipriosios sportininkių pusės. Jis buvo toks treneris, kuris daug matė ir mažai kalbėjo (Bogušas, 2001).

Asta žaidė kaire ranka, tad tai turėjo įtakos sportiniams pasiekimams. Varžybų būdavo daug, tačiau pergalių daugiau turėjo Asta. Jau 8 klasėje ji pateko į SSRS suaugusių rinktinę. Romualda turėjo iškovojo pergalį Lietuvos čempionatuose, kelis aukso medalius (3 kartus asmeninėse ir 4 kartus komandinėse), daugkartinė Lietuvos čempionato prizininė, taip pat su sese Asta tapo SSRS jaunimo čempionėmis. R. Giedraitytė jaunių metus užbaigė sėkmingai, tačiau dėl politinės situacijos (Lietuva priklausė SSRS) jos sportinei karjerai buvo nepalanki. Nors R. Giedraitytė užsitikrindavo vietą rinktinėje, tačiau į tarptautines varžybas vietoje jos būdavo išsiunčiama kita sportininkė.

Įstojusi į Lietuvos Valstybinį kūno kultūros institutą, pasirinko pedagogės kryptį ir įgijo pedagogo išsilavinimą, kuris vėliau suteikė galimybę dirbti ir trenere. Studijų metais dar sportavo ir turėjo pergalį. Anot Romualdos „1969 m., Halėj vyko stalo teniso SSRS jaunių pirmenybės, tai buvo komandinės varžybos. Dalyvavo 24 komandos. Turėjome sužaisti su visomis komandomis, kiekvienas su kiekvienu. Vėliau nustatė komandinius ir asmeninius čempionus, tai žinoma Asta – pirma, o aš – antra. Komandinėse užėmėme 1-ąją vietą, laimėjome sąjungos taurę – tai skaitėsi labai geras pasiekimas. Man taip pat šitas pasiekimas sportinėje karjeroje buvo geriausias“

Romualda buvo daugkartinė Lietuvos čempionė 1971–1974 m., taip pat su sese Asta tapo SSRS jaunimo merginų dvejetų čempionėmis. Asmeniškai iškovojo keletą aukso medalių Lietuvos ir SSRS čempionatuose.

Nepaisant laimėjimų, R. Giedraitytė po studijų iškart nutraukė savo kaip sportininkės karjerą ir pasirinko stalo teniso trenerės darbą. Darbo pradžia buvo sėkminga, kadangi vaikų susidomėjimas sporto šaka buvo didelis. Susirinkusi vaikų grupę iš 14-osios mokyklos, kurioje pati pirmą kartą laikė stalo teniso raketę, įsidarbino į Kauno „Darbo rezervų“ draugijoje. Apie darbo pradžią Romualda prisimena: „Pradėjau treniruoti aktų salėj, ten sąlygos truputį netenkino, nes buvo slidus parketas. Bet ten dirbau neilgai. Vėliau man davė pagrindinę sporto salę, tačiau ten vėlgi buvo savų minusų. Reikėjo pačiai pasistatyti ir vėliau po treniruotės surinkti stalus. Kas gerai vidurinėje mokykloje buvo, kad niekada netrūkdavo vaikų ir visi mane pažinojo.“

„Darbo rezervų“ draugijoje. R. Giedraitytė surinkusi pirmą vaikų grupę, suprato kad atrado save kaip trenerę: „Jau iš pirmos rinkimo grupės išugdžiau gerų sportininkų: Ž. Kirliauskas tapo SSRS jaunučių vicečempionu, tačiau į stovyklą nebuvo pakviestas, gal dėl to, kad jis buvo lietuvis, o

*ne Rusas? Dar B. Mazgytė tapo SSRS „Dinamo“ sporto draugijos jaunučių čempione, taip pat Lietuvos jaunučių prizininke“.*

Vėliau sekė kita vaikų grupė ir kiti laimėjimai. Sesės Daunoravičiūtės, L. Stankutė, M. Skučas ir žinoma dukra R. Garkauskaitė-Paškauskienė. Ne visi sportininkai sugebėjo nudžiuginti trenerę savo sportiniais rezultatais. Nepasiekusių aukštų rezultatų sportininkų visais laikais turėjo ir Romualda, bet visada stengėsi jiems padėti pasiekti gerų rezultatų.

Išdirbusi 15 metų „Darbo rezervų“ trenere, pakeitė savo darbo vietą į VJSM. Nuo 2004 metų pakeitusi pavadinimą į: „JSO“, o nuo 2016 metų sporto mokykla „Gaja“. Šitoje įstaigoje Romualda dirba nuo 1989 metų.

Visi Astos ir Romualdos vaikai išbandė šią sporto šaką. Kaip teigė Romualda, *„... maloniausia buvo ištreniruoti savo dukrą Rūtą, kuri kaip ne keista buvo pati paklusniausia auklėtinė“.*

Ištreniravusi ne vieną Lietuvos čempioną, Europos čempionato prizininką, svarbiausiu laimėjimu laiko savo auklėtinės, dukros Rūtos pasiekimus. Romualda savo laiku pradėjusi sportuoti būdama 12 m., o dukra Rūta jau 11 m. tapo sporto meistre, 1988 m. tapo pirmąją SSRS jaunute (Bogušas, 2001). Vėliau jau nepriklausomoje Lietuvoje ji buvo pirmoji stalo tenise patekusi į olimpines žaidynes (17–32 vieta). Rūtą galima įvardinti, kaip daugkartinę (rekordininkę) Lietuvos stalo teniso čempionę. Savo sąskaitoje turi labai daug pasiekimų: 30 kartų (13 k. vienetė) Lietuvos čempionė, neskaitant kiek kartų ji tiesiog jų nežaidusi. PLSŽ čempionė, Pabaltijo čempionė, Šiaurės šalių (1996, 1998, 2002 m.) čempionė, taip pat pasaulio jaunių 1994 m. vicečempionė. Tris kartus (1994, 1996, 2002 m.) tapo Europos čempionato prizininkėmis kartu su J. Prūsiene (Danilevičiūte). 2004 m. 5–8 vieta Europos čempionatų vienetė. Daugkartinė pasaulio čempionatų dalyvė. Studijų laikais, dalyvavusi Pasaulio studentų čempionate, iškovojo sidabro medalį dvejetų poroje. LSSA išrinkta XX a. 10-ojo dešimtmečio geriausia studente-sportininke Lietuvoje (Bogušas, 2008). Laimėjimų buvo daug, bet svarbiausias laimėjimas per karjerą ir visoje stalo teniso istorijoje iškovotas 2008 m. Europos čempionate čempionės vardas ir laimėtas aukso medalis asmeninėse varžybose. Iš viso Europos čempionatuose iškovojo 16 medalių (7 aukso, 2 sidabro, 7 bronzos) (Franckaitis, 2013).

Per trenerės karjerą Romualda gavusi ne vieną svarbų apdovanojimą: Už aukštus sportinius pasiekimus I laipsnio medaliu 1996 m.; už nuopelnus Lietuvos sportui bronzos medaliu 2002 m., už nuopelnus ugdant Lietuvos sportininkus „Lietuvos nusipelnusio trenerio garbės ženklą“ 2002 m.; II laipsnio Kauno m. Santakos garbės ženklą 2008 m., už nuopelnus Lietuvos rinktinės treneriui 2008 m.; Kauno m. J. Vileišio žalvariniu medaliu 2010 m.; už nuopelnus Lietuvos sportui „Sporto garbės kryžiumi“ 2012 m., už nuopelnus OŽ „Olimpine žvaigžde“ 2012 m. ir kt. Anot Romualdos, *„Šiuo metu esu tarptautinės kategorijos stalo teniso trenerė. Šią kategoriją suteikė už Rūtos*

*Paškauskienės rezultatus“.*

Trenerės Romualdos darbą puikiai įvertina ir auklėtiniai: „*Trenerė iš tiesų puikiai atlieka savo darbą. Ji ne tik geba paruošti sportininką fiziškai stiprų, tačiau ir gebantį mąstyti pačiam žaidžiant mačą. Trenerės treniravimo technika yra išskirtinė tuo, jog pasiruošimas varžyboms vyksta ne kasdien su tuo pačiu partneriu, o pastoviai keičiant savo priešininką, todėl treniruojami vaikai, suaugusieji susipažįsta su vis daugiau skirtingų žaidimų greičių ir strategijų“ (Gintarė, 21 m.); „*Profesionali savo sporto šakos žinovė. Be galo geras ir nuoširdus žmogus, sugebantis perteikti turimas žinias ir pataisyti klaidas, kurias darai prie stalo. Mokanti ne tik taisyti klaidas, bet ir pagirti tuomet, kaip tau gerai sekasi žaisti. Kiekvieną kartą sugrįžtant į treniruotę, tave pasitinka su plačia šypsena. Treniruotės be jos, ne tokios efektyvios“ (Vaida 22 m.).**

### IŠVADOS

Romualda Giedraitytė-Garkauskienė buvo Lietuvos vieneto čempionė (1973), SSRS jaunimo dvejetų čempionė (1971, 1974). Tačiau dėl susiklosčiusių aplinkybių Romualda stalo tenisininkės karjerą baigė anksti.

Po studijų Lietuvos valstybiniame kūno kultūros institute 1974 m. pradėjo dirbti stalo teniso trenere. Jau surinkusi pirmą vaikų grupę, išugdė SSRS jaunučių vicečempionę, SSRS „Dinamo“ sporto draugijos jaunučių čempionę.

1992–2006 m. Lietuvos jaunių, suaugusiųjų rinktinių trenerė. Parengė stalo tenisininkes R. Garkauskaitę-Būdienę, Ž. Kiliauską, L. Stankutę, V. Daunoravičiūtę.

R. Giedraitytė-Garkauskienės trenerės darbas įvertintas įvairiais apdovanojimais.

### LITERATŪRA

Bogušas, V. (1981). *Stalo tenisas vakar, šiandien, rytoj*. Vilnius: Mintis.

Bogušas, V. (2001). *I Lietuvos stalo teniso almanachas*. Kaunas: LŽŪU.

Bogušas, V. (2003). XX a. Lietuvos stalo teniso raidos analizė ir apibendrinimas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 1 (46), 27–31.

Bogušas, V. (2008). *Lietuvos stalo teniso enciklopedija*. Kaunas: Arx Baltica.

Franckaitis, V. (2013). *Lietuvos stalo teniso žinynas*. Kaunas: Diremta.

Leidinyje pateikiami moksliniai straipsniai, kuriuose nagrinėjamos sportininkų rengimo technologijų ir valdymo, treniruotės ir varžybų proceso kontrolės ir vertinimo plėtotės problemos bei perspektyvos, psichosocialiniai, edukaciniai ir vadybiniai treniruotės bei fizinio aktyvumo, sveikatos ir rekreacijos aspektai.

Lietuvos sporto universitetas

SPORTINĮ DARBINGUMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI (X)

Mokslinių straipsnių rinkinys

Elektroninis leidinys

Sudarė Aurelijus Kazys Zuoza, Alfonsas Buliuolis

Maketavo Jūratė Kelečienė

2017-12-21. 13,75 sp. l.

Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas

[www.lsu.lt](http://www.lsu.lt); el. p.: [lsu@lsu.lt](mailto:lsu@lsu.lt)

